

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan merupakan salah satu kebutuhan manusia yang paling utama, karena setiap manusia berhak untuk memiliki kesehatan. Kenyataannya tidak semua orang dapat memiliki derajat kesehatan yang optimal karena berbagai masalah, diantaranya lingkungan yang buruk, social ekonomi yang rendah, gaya hidup yang tidak sehat mulai dari makanan, kebiasaan, maupun lingkungan sekitarnya (misbach, 2013)

Gaya hidup sehat merupakan kebutuhan fisiologis yang hirarki, kebutuhan manusia paling dasar untuk dapat mempertahankan hidup termasuk juga menjaga agar tubuh tetap bugar dan sehat serta terbebas dari segala macam penyakit. Penyakit yang sering muncul akibat gaya hidup yang tidak sehat salah satunya yaitu hipertensi (Sufa et al., 2017)

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang dapat mengakibatkan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Hipertensi berarti tekanan darah di dalam pembuluh-pembuluh darah sangat tinggi yang merupakan pengangkut darah dari jantung yang memompa darah keseluruhan jaringan dan organ-organ tubuh(Aryantiningasih & Silaen, 2018) .

Insiden hipertensi semakin meningkat dengan bertambahnya usia, disebabkan oleh perubahan alamiah dalam tubuh yang mempengaruhi jantung, pembuluh darah dan hormon. Arteri akan kehilangan elastisitas atau kelenturannya sehingga akan menjadi menyempit dan kaku dan selain itu sensitivitas dari refleks baroreseptor mulai berkurang (Aryantiningsih & Silaen, 2018).

Setiap peningkatan 20 mmHg tekanan darah sistolik atau 10 mmHg tekanan darah diastolik dapat meningkatkan risiko kematian akibat penyakit jantung iskemik dan stroke. Terkontrolnya tekanan darah dapat menurunkan risiko kematian, penyakit kardiovaskular, dan stroke (Sudarsono, Erica Kusuma Rahayu, 2017).

Secara nasional hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk dengan hipertensi sebesar 34,11%. Prevalensi tekanan darah tinggi pada perempuan (36,85%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (31,34%). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (34,43%) dibandingkan dengan perdesaan (33,72%). Prevalensi semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur (Kemenkes RI, 2019).

Semakin meningkatnya prevalensi Hipertensi dari tahun ketahun di karenakan jumlah penduduk yang bertambah, aktivitas fisik yang kurang dan pola hidup yang tidak sehat. Pola hidup yang tidak sehat tersebut antara lain adalah diet yang tidak sehat misalnya tinggi gula, lemak dan garam, dan

kurang mengonsumsi makanan berserat. Selain itu adalah penggunaan tembakau dan alkohol (Idaiani & Wahyuni, 2017) .

Pola hidup yang tidak sehat pada pasien dengan hipertensi perencanaan dan tindakan asuhan keperawatan yang dapat di lakukan diantaranya yaitu memantau tanda-tanda vital pasien, pembatasan aktivitas tubuh, istirahat cukup, dan pola hidup yang sehat seperti diet rendah garam, gula dan lemak, dan berhenti mengonsumsi rokok, alkohol serta mengurangi stress (Aspiani, 2016).

Lingkungan keluarga sangat diperlukan untuk menjalankan tatalaksana yang kompleks, jika motivasi dari klien kurang ditunjang dengan kurang dukungan keluarga untuk menjalankan regimen terapi maka akan timbul masalah keperawatan manajemen kesehatan keluarga tidak efektif (Fadilah, 2018).

Kejadian hipertensi yang meningkat setiap tahun mengindikasikan bahwa hipertensi perlu dan harus segera ditangani. Tujuan dari perilaku perawatan tersebut supaya terciptanya status kesehatan penderita hipertensi yang muncul karena kurangnya pengetahuan keluarga (Agustin Teti, n.d.)

Keluarga mempunyai peranan penting dalam upaya peningkatan kesehatan dan pengurangan resiko penyakit dalam masyarakat karena keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat, peran keluarga sangat penting dalam setiap aspek keperawatan kesehatan keluarganya, untuk

itulah keluarga yang berperan dalam menentukan cara asuhan yang diperlukan oleh keluarga (Yohanes,D.,& Betan, 2013)

Perawat keluarga memiliki peran yaitu membantu keluarga untuk menyelesaikan masalah kesehatan dengan cara meningkatkan kesanggupan keluarga melakukan fungsi dan tugas perawatan kesehatan. Adapun peran perawat dalam membantu keluarga yang anggota keluarganya menderita hipertensi antara lain : memberikan pendidikan kesehatan kepada keluarga agar dapat melakukan asuhan keperawatan mandiri, sebagai koordinator untuk mengatur program kegiatan atau dari berbagai disiplin ilmu, sebagai pengawas kesehatan, sebagai konsultan dalam mengatasi masalah, sebagai fasilitator asuhan perawatan dasar pada keluarga yang menderita penyakit hipertensi (Muhlisin, 2012)

Peran Perawat sebagai (educator) atau pendidik, peran ini meningkatkan kesehatan melalui pemberian pengetahuan terkait dengan keperawatan dan tindakan medis, serta dapat menurunkan risiko kematian, penyakit kardiovaskular dan stroke (G o b e l , e t a l 2 0 1 6)

Berdasarkan hasil pendahuluan yang di lakukan peneliti pada tanggal 21 Agustus 2023 di puskesmas Kersanegara, dari data pasien pada Tahun 2023 terdapat 2368 pasien yang terdiagnosa Hipertensi , dan menjadi urutan terbanyak ke 5 se Kota Tasikmalaya. Menurut pengelola program PTM bahwa upaya yang telah dilakukan oleh puskesmas dalam mengendalikan Hipertensi ini dengan melaksanakan perilaku CERDIK yaitu cek kesehatan

secara berkala,Enyahkan asap rokok,Rajin aktivitas fisik,Diet gizi seimbang,Kelola stress.Akan tetapi ada beberapa hal yang belum optimal diantaranya dalam pengendalian pengelolaan stress pada hipertensi sehingga penderita hipertensi cenderung merasa tegang dan cemas saat dilakukan pengukuran tekanan darah.

Berdasarkan uraian fenomena diatas, membuat penulis tertarik untuk mengangkat judul “Penerapan Teknik Progresif Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Anggota Keluarga dengan Hipertensi di wilayah Puskesmas Kersanegara Kota Tasikmalaya”

1.2 Rumusan Masalah

Sebagaimana yang telah diuraikan pada latar belakang, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimanakah Penerapan Progresif Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada anggota keluarga dengan Hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kersanegara Kota Tasikmalaya ?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menggambarkan sejauh manakah pengaruh progresif muscle relaxation mempengaruhi terhadap penurunan darah pada hipertensi

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan tahapan pemberian Tindakan muscle relaxation pada hipertensi
- b. Menggambarkan pelaksanaan Tindakan muscle relaxation
- c. Menggambarkan respon atau penurunan tekanan darah pada hipertensi setelah diberikan Tindakan muscle relaxation
- d. Menganalisa kesenjangan pada kedua pasien hipertensi yang dilakukan Tindakan progresif muscle relaxation

1.4 Manfaat

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1.4.1 Bagi pasien dan keluarga

Manfaat bagi pasien dan keluarga sebagai alternatif dalam penanganan kasus hipertensi dengan metode yang mudah dan murah

1.4.2 Bagi pelayanan Kesehatan (Puskesmas)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan atau saran dan bahan dalam merencanakan asuhan keperawatan, sehingga pihak puskesmas dapat meningkatkan penanganan kasus pada pasien hipertensi dengan metode progresif muscle relaxation.

1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan bisa jadi bahan masukan dalam ilmu keperawatan untuk mengembangkan inovasi dalam penanganan kasus hipertensi