

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi atau lebih dikenal sebagai tekanan darah tinggi, adalah kondisi ketika tekanan darah sistolik berada di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik melebihi 90 mmHg. Pengukuran ini perlu dilakukan setidaknya dua kali dengan jarak waktu 5 menit saat pasien dalam kondisi *relaks*. Kenaikan tekanan darah yang tidak normal ini sering kali memunculkan berbagai keluhan yang membuat pasien hipertensi merasa tidak nyaman. Gejala yang umum dirasakan antara lain pusing, leher tegang, susah tidur, sering kesemutan dan terkadang disertai keringat dingin (Rosmin & Manggasa, 2023).

Hipertensi menjadi penyebab utama kematian dini di berbagai belahan dunia. Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi sebanyak 33% antara tahun 2010-2030. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan pada tahun 2023 bahwa ada sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30 sampai 79 tahun di dunia yang memiliki tekanan darah tinggi. Mirisnya, sebagian besar dari jumlah tersebut tinggal di negara-negara dengan kondisi ekonomi menengah ke bawah. Bahkan, diperkirakan (46%) dari orang dewasa yang menderita hipertensi tidak tahu bahwa mereka memiliki penyakit ini.

Survey Kesehatan Indonesia (2023) mengatakan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk usia >15 tahun sebesar 8,0% penduduk Indonesia. Prevalensi hipertensi di Jawa Barat pada penduduk usia

>15tahun sebesar 9,9% penduduk. Berdasarkan Open Data Kabupaten Cirebon (2023) angka hipertensi di Kabupaten Cirebon sebanyak 88.044 penduduk. Data tersebut menunjukkan bahwa hipertensi menjadi masalah kesehatan yang perlu perhatian dalam upaya pencegahan dan pengendalian.

Hipertensi yang tidak ditangani dengan baik dapat memicu timbulnya berbagai masalah kesehatan yang serius. Seperti stroke, gagal ginjal kronis, gagal jantung, jantung koroner dan kerusakan mata. Sehingga pasien yang mengalami hipertensi membutuhkan terapi yang komperhensif untuk mencegah timbulnya komplikasi dan ketidaknyamanan akibat hipertensi. Penatalaksanaan hipertensi dibagi menjadi dua, baik secara farmakologi maupun nonfarmakologi. Terapi farmakologi yaitu dengan mengonsumsi obat anti hipertensi seperti diuretik, beta blocker dan vasodilator. Terapi nonfarmakologis melalui teknik relaksasi, dapat membantu menstabilkan tekanan darah dengan mempengaruhi aktivitas sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Beberapa jenis relaksasi yang dapat digunakan meliputi relaksasi nafas dalam, relaksasi otot progresif, terapi musik, dan terapi religius (Arnia et al., 2024).

Relaksasi adalah sebuah metode atau teknik yang memungkinkan seseorang untuk mencapai ketenangan dan mengelola tingkat kecemasan serta stres. Penerapannya membantu menurunkan reaktivitas fisiologis yang tidak bermanfaat bagi tubuh, sehingga individu dapat lebih baik dalam mengontrol respons tubuhnya dan mencapai keadaan tenang baik secara fisiologis maupun psikologis (Rimadia & Khoiriyah, 2023). Relaksasi otot progresif adalah jenis relaksasi yang direkomendasikan bagi pengidap hipertensi.

Relaksasi otot progresif ialah mengkombinasikan latihan pernafasan dan rangkaian penegangan dan pengenduran kelompok otot, relaksasi otot progresif difokuskan pada pengurangan stress dan penurunan tekanan darah pada pengidap hipertensi. Relaksasi otot progresif memiliki tujuan untuk menciptakan sensasi nyaman secara keseluruhan, rasa nyaman yang dirasakan dapat memicu hipotalamus untuk melepaskan hormon pituitary yang memberi efek menenangkan pikiran, kondisi ini dapat menyebabkan penurunan kadar epinefrin dan nonepinefrin dalam sirkulasi darah, frekuensi nadi menurun, frekuensi nafas menurun, kekakuan otot berkurang, penurunan tingkat nyeri yang dirasakan, pelebaran pembuluh darah serta peningkatan suhu pada ekstremitas (Rimadia & Khoiriyah, 2023).

Terapi farmakologis memang sudah banyak diterapkan tetapi masih banyak juga pasien yang mengalami ketidaknyamanan seperti pusing, rasa berat di tengkuk akibat hipertensi. Hal tersebut menunjukkan bahwa terapi farmakologis belum cukup dalam meningkatkan kenyamanan pada pasien hipertensi. Oleh karena itu relaksasi otot progresif menjadi salah satu metode non farmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan rasa nyaman pada pasien hipertensi, Relaksasi otot progresif dipilih karena keamanannya, kemudahan penggunaannya, dapat dilakukan sendiri oleh pasien, tidak memerlukan biaya, serta bebas dari efek samping, metode ini juga menciptakan ketenangan bagi tubuh dan pikiran. Berikut beberapa penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kenyamanan pada pengidap hipertensi. Hasil penelitian dari Rimadia & Khoiriyah (2023) menunjukkan bahwa pemberian

relaksasi otot progresif pada kedua pasien selama 6 hari dengan rentang waktu 1 kali sehari selama 20 menit, dilakukan pemeriksaan/evaluasi 5 menit sebelum dan setelah relaksasi. Didapatkan hasil pengkajian sebelum penerapan, pada pasien 1 tekanan darah 180/110 mmHg, nadi 71x/menit, respirasi 20x/menit pasien mengeluh pusing dan sulit tidur. Pada pasien 2 nilai tekanan darah 170/100 mmHg, nadi 85x/menit, respirasi 22x/menit mengeluh pusing, setelah penerapan pada pasien 1 mengatakan badannya jadi lebih enteng dan nyaman, pandangan tidak kabur, tidak gelisah tekanan darah menjadi 150/100 mmHg, nadi menjadi 80x/menit, respirasi 18x/menit. Pasien 2 mengatakan sudah tidak ada pusing, jantung tidak berdebar-debar, subyek tidak gelisah tekanan darah menjadi 140/100 mmHg, nadi 78x/menit, respirasi 18x/menit. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Dewi, (2020) menyatakan setelah dilakukan relaksasi otot progresif pada Tn. M selama 5 hari dengan rentang waktu 1 kali sehari selama 25 menit didapatkan hasil, adanya penurunan tekanan darah dari 150/95 mmHg, menjadi 130/80 mmHg, frekuensi nadi 110 x/menit, setelah penerapan menjadi 80x/menit, respirasi 22x/menit setelah penerapan menjadi 19x/menit, pasien mengatakan pusing berkurang dan badan lebih nyaman setelah penerapan. Diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Shofiana, S., & Mulyaningsih (2023) menyatakan bahwa setelah dilakukan relaksasi otot progresif pada kedua pasien selama 3 hari dengan rentang waktu 2 kali sehari selama 20 menit, terjadi penurunan tekanan darah dengan hasil pada Tn. S tekanan darah menurun dari 160/95 mmHg menjadi 118/80 mmHg, sementara pada Tn. M tekana darah turun dari 175/98 mmHg menjadi 119/80 mmHg setelah dilakukan intervensi yang sama. Penurunan tekanan darah

setelah relaksasi otot progresif dapat mengurangi gejala seperti sakit kepala, pusing, dan ketegangan otot. Berkurangnya gejala ini membuat pasien merasa lebih relaks dan nyaman, baik secara fisik maupun psikologis.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk melaksanakan Penelitian keperawatan yang berjudul Implementasi relaksasi otot progresif pada Tn. S dan Ny. A dengan masalah keperawatan gangguan rasa nyaman akibat hipertensi di Ruang Diponegoro RSUD Arjawinangun kabupaten Cirebon.

1.2 Rumusan Masalah

“Bagaimanakah implementasi relaksasi otot progresif pada Tn. S dan Ny. A dengan masalah keperawatan gangguan rasa nyaman akibat hipertensi di Ruang Diponegoro RSUD Arjawinangun kabupaten Cirebon?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Setelah melaksanakan penelitian penulis mampu melaksanakan implementasi relaksasi otot progresif pada Tn. S dan Ny. A dengan masalah keperawatan gangguan rasa nyaman akibat hipertensi di Ruang Diponegoro RSUD Arjawinangun Kabupaten Cirebon.

1.3.2 Tujuan Khusus

Setelah melakukan penelitian diharapkan penulis dapat:

- a. Menggambarkan tahap pelaksanaan implementasi relaksasi otot progresif pada Tn. S dan Ny. A dengan masalah keperawatan gangguan rasa nyaman akibat hipertensi di Ruang Diponegoro RSUD Arjawinangun kabupaten Cirebon.

- b. Mengambarkan respon atau perubahan pada Tn. S dan Ny. A dengan masalah keperawatan gangguan rasa nyaman akibat hipertensi yang dilakukan relaksasi otot progresif di Ruang Diponegoro RSUD Arjawinangun Kabupaten Cirebon.
- c. Menganalisis kesenjangan pada Tn. S dan Ny. A dengan masalah keperawatan gangguan rasa nyaman akibat hipertensi yang dilakukan relaksasi otot progresif di Ruang Diponegoro RSUD Arjawinangun Kabupaten Cirebon.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan teori penanganan Hipertensi melalui relaksasi otot progresif.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Pasien

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan bagi pasien hipertensi mengenai manfaat tindakan relaksasi otot progresif dan diharapkan pasien mampu menerapkan teknik Relaksasi otot progresif secara mandiri di kediaman masing-masing.

1.4.2.2 Bagi Perawat

Diharapkan perawat dapat menerapkan tindakan relaksasi otot progresif sebagai tindakan non farmakologis untuk memberikan rasa nyaman serta menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

1.4.2.3 Bagi Rumah sakit

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menyajikan informasi dan pengetahuan baru bagi petugas di instalasi pelayanan Kesehatan, terutama perawat, tentang bagaimana relaksasi otot progresif dapat dimanfaatkan pada pasien hipertensi.

1.4.2.4 Bagi Penulis

Menambah pengalaman dalam memberikan tindakan relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi.