

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi tantangan terbesar dalam kesehatan masyarakat global karena berkontribusi terhadap tingginya angka morbiditas dan mortalitas, terutama akibat komplikasi kardiovaskular seperti penyakit jantung koroner, stroke, serta gagal ginjal. Hipertensi ditandai oleh tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg secara konsisten, serta sering disebut sebagai *silent killer* karena banyak penderitanya tidak menyadari kondisinya hingga komplikasi muncul (WHO, 2025). Secara global, *World Health Organization* melaporkan bahwa sekitar 1,28–1,4 miliar orang dewasa mengalami hipertensi, namun hampir separuhnya tidak sadar bahwa mereka menderita hipertensi. Realitas ini menunjukkan adanya kesenjangan empiris antara harapan ideal, di mana setiap individu mampu mengenali dan mengendalikan tekanan darahnya, dan kenyataan praktik kesehatan masyarakat, yang masih menunjukkan tingkat deteksi dini serta kontrol yang rendah (WHO, 2025).

Menurut Survei Kesehatan Indonesia prevalensi hipertensi di Indonesia juga tetap tinggi, pada penduduk usia ≥ 18 tahun berdasarkan pengukuran tekanan darah mencapai 30,8%, sementara prevalensi berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan hanya sekitar 8,6%. Hal ini menunjukkan rendahnya kesadaran dan deteksi dini di masyarakat, serta adanya kesenjangan

antara jumlah penderita sebenarnya dan yang terdiagnosis secara klinis (SKI, 2023)

Prevalensi hipertensi di Jawa Barat mengalami peningkatan pada tahun 2020, mencapai 39,8%, dibandingkan dengan angka pada tahun 2013 yang tercatat sebesar 34,5% berdasarkan Riskesdas 2013 (Kesehatan, 2025). Selain itu, Provinsi Jawa Barat menempati peringkat kedua dari 35 provinsi di Indonesia dengan prevalensi hipertensi sebesar 39,6% (Trianaputri & Rantung, 2025).

Kota Tasikmalaya menjadi salah satu wilayah di Provinsi Jawa Barat dengan jumlah kasus hipertensi yang tinggi dan terus meningkat seiring waktu. Berdasarkan Profil Kesehatan Kota Tasikmalaya 2023, hipertensi menjadi salah satu dari 10 besar penyakit rawat jalan di puskesmas kota, dengan jumlah kasus sebanyak 27.546 penderita di seluruh puskesmas pada tahun tersebut, menunjukkan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang besar dan sering ditangani di layanan primer (Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, 2023). Lebih khusus lagi, di wilayah kerja Puskesmas Kersanegara Kota Tasikmalaya, data dari kegiatan pengabdian masyarakat tahun 2023 menunjukkan bahwa jumlah penderita penyakit tidak menular, khususnya hipertensi, terus meningkat dari waktu ke waktu. Dalam laporan tersebut dikatakan bahwa di wilayah kerja Puskesmas Kersanegara tercatat sebanyak 2.547 penderita hipertensi, yang menunjukkan besarnya beban hipertensi di wilayah ini serta kebutuhan untuk intervensi promotif dan preventif yang lebih efektif (Cahyati et al., 2024)

Hipertensi dapat dilakukan dengan dua terapi yaitu terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi menggunakan obat antihipertensi, tetapi cara ini masih kurang efektif karena penyakit bisa kambuh dan apabila obat dikonsumsi secara terus-menerus dapat memberikan dampak yang berbahaya bagi tubuh, sedangkan terapi non farmakologi digunakan karena tidak menimbulkan efek samping berbahaya dan bersifat alami (Adhari & Yunia, 2024). Salah satu bentuk terapi komplementer untuk hipertensi adalah terapi Relaksasi Otot Progresif (ROP). Relaksasi otot progresif adalah jenis terapi dimana seseorang dipandu melalui serangkaian kegiatan yang tersusun untuk membantu merileksasikan pikiran dan tubuh. Proses ini melibatkan ketegangan dan kemudian merileksasikan otot-otot dimulai dari gerakan wajah sampai gerakan kaki dan membawa tubuh kembali ke keadaan tenang, normal, dan terkontrol (Azizah et al., 2021).

Salah satu unsur pendukung dalam pengelolaan hipertensi melalui metode nonfarmakologi adalah bantuan dan perhatian dari unit keluarga, karena keluarga berfungsi sebagai unit layanan kesehatan utama untuk meningkatkan tingkat kesehatan masyarakat. Keluarga memiliki peran penting dalam membantu merawat anggota keluarga yang sedang sakit selama proses penyembuhan. Peran keluarga penting dalam meningkatkan kesehatan anggota keluarga yang sakit hipertensi.

Peningkatan hipertensi paling banyak terjadi akibat gaya hidup yang tidak sehat serta minimnya pemahaman tentang penyakit hipertensi itu sendiri, yang juga terkait dengan defisit pengetahuan berhubungan dengan kurangnya

terpapar informasi. Edukasi dengan metode demonstrasi ini merupakan wujud tugas perawat untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kemampuan keluarga. Setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang teknik relaksasi otot progresif yang bisa berdampak pada penurunan tekanan darah, diharapkan pemahaman keluarga akan meningkat. Media pendidikan kesehatan bisa dimanfaatkan sebagai alat bantu visual untuk membantu penyampai pesan saat menyampaikan informasi kepada sasaran promosi kesehatan.

Berdasarkan hal tersebut sesuai dengan pernyataan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Simanullang, menunjukan bahwa hasil edukasi yang disertai dengan demonstrasi mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat secara signifikan (Simanullang et al., 2022a). Setelah edukasi dan praktik relaksasi otot progresif mayoritas pengetahuan meningkat menjadi kategori baik yang sebelumnya berada di kategori cukup. Selain itu, penerapan teknik relaksasi otot progresif terbukti memberikan dampak positif terhadap penurunan tekanan darah. Hasil ini menunjukan bahwa edukasi yang tepat dan penerapan teknik relaksasi otot progresif secara rutin dapat menjadi alternatif terapi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk menyusun proposal karya tulis ilmiah dengan judul “Implementasi edukasi tentang teknik relaksasi otot progresif menggunakan metode demonstrasi pada anggota keluarga Tn. O dengan hipertensi di puskesmas kersanagara”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalahnya adalah “Bagaimana gambaran Implementasi Pendidikan Kesehatan Tentang Teknik Relaksasi Otot Progresif Menggunakan Metode Demonstrasi Pada Anggota Keluarga Tn. O Dengan Kurangnya Pengetahuan Dalam Pengendalian Tekanan Darah di Puskesmas Kersanegara?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Setelah melakukan studi kasus, penulis mampu melakukan gambaran implementasi edukasi tentang teknik relaksasi otot progresif menggunakan metode demonstrasi pada anggota keluarga dengan hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan tahapan pelaksanaan proses keperawatan pada anggota keluarga dengan hipertensi yang dilakukan edukasi tentang teknik relaksasi otot progresif
- b. Menggambarkan pelaksanaan edukasi teknik relaksasi otot progresif pada anggota keluarga dengan hipertensi
- c. Menggambarkan respon atau perubahan pada anggota keluarga dengan hipertensi yang dilakukan edukasi tentang teknik relaksasi otot progresif

D. Manfaat KTI

1. Manfaat Teoritis

Hasil KTI ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengembangan ilmu keperawatan, khususnya keperawatan keluarga, mengenai implementasi pendidikan kesehatan teknik relaksasi otot progresif dengan metode demonstrasi sebagai upaya nonfarmakologis dalam pengendalian tekanan darah.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Klien dan Keluarga

Hasil studi kasus ini diharapkan bisa meningkatkan kemampuan keluarga

secara mandiri dalam melakukan implementasi teknik relaksasi otot progresif pada anggota keluarga dengan hipertensi.

b. Bagi Puskesmas

Puskesmas dapat mengimplementasikan teknik relaksasi otot progresif pada anggota keluarga dengan hipertensi bagi tenaga kesehatan, terutama dalam bidang keperawatan.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat meningkatkan kemampuan peserta didik dalam melakukan implementasi edukasi teknik relaksasi otot progresif pada anggota keluarga dengan hipertensi.

d. Bagi Penulis

Penulis mendapatkan pengalaman dan meningkatkan keterampilan dalam melakukan implementasi edukasi teknik relaksasi otot progresif pada anggota keluarga dengan hipertensi.