

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gaya hidup sehat adalah kehidupan fisiologis yang hierarki dan salah satu kebutuhan manusia paling dasar untuk mempertahankan hidup adalah menjaga tubuh tetap bugar, sehat dan terbebas dari segala macam penyakit. Hipertensi adalah salah satu penyakit yang paling umum yang disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat (Sufa et al., 2017). Hipertensi sering disebut juga dengan (silent killer), karena hipertensi adalah salah satu penyakit yang berbahaya tetapi tidak menunjukkan gejala, meraka terlambat menyadari bahwa mengidap penyakit hipertensi. (Handayani et al., 2023).

Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran penduduk umur ≥ 18 tahun yaitu sebesar 34,11%. Jumlah kasus hipertensi di Provinsi Jawa Barat menunjukkan urutan kedua sebagai provinsi dengan kasus hipertensi tertinggi di Indonesia yaitu sebesar 39,60% setelah Kalimantan Selatan sebesar 44,13% dan yang paling rendah di Papua sebesar 22,22%. (Riskesdas, 2018).

Pada tahun 2020, Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat menemukan kasus hipertensi sebesar 34,7%. Cakupan penderita hipertensi tertinggi yaitu di Kota Cirebon sebesar 154,27%, di Kabupaten Cirebon sebesar 27,1%, Indramayu 14,2%, Majalengka 40,5%, dan Kuningan 33,9%. (Dinkes Jabar, 2020).

Penatalaksanaan pada pasien hipertensi dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Farmakologi mencakup penggunaan obat yang dapat menurunkan tekanan darah pada pasien. (Triyanto, 2014). Penatalaksanaan hipertensi tidak selalu menggunakan obat-obatan (farmakologi), beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi non farmakologi dapat dilakukan pada klien hipertensi salah satunya yaitu dengan menggunakan terapi relaksasi otot progresif. (Mersil, 2019).

Relaksasi otot progresif adalah sebuah metode terapi yang menggunakan instruksi kepada seseorang untuk merangsang pikiran dan anggota tubuh seperti otot-otot dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang menjadi rileks, normal dan terkendali, mulai dari gerakan tangan sampai gerakan kaki. Tujuan terapi relaksasi otot progresif adalah untuk membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. (Azizah et al., 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Azizah et al., (2021) yang melakukan asuhan keperawatan pada 2 pasien. Dijelaskan bahwa pada pasien ke 1 sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif didapatkan data tekanan darah yaitu 160/100 mmHg, sedangkan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif didapatkan hasil 130/80 mmHg. Begitu pula dengan pasien ke 2 dilakukan tindakan, tekanan darah 180/100 mmHg dan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif selama tiga hari didapatkan hasil tekanan darah 120/80 mmHg. Hal ini dapat disimpulkan bahwa penerapan relaksasi otot progresif dapat membantu menurunkan atau mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi.

Penelitian yang telah dilakukan oleh (Mubarakah et al., 2023) dengan judul “Penerapan teknik relaksasi otot progresif pada asuhan keperawatan dengan Hipertensi”. Hasil menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah dari 172/90 mmHg pada hari pertama menjadi 142/85 mmHg pada hari ketiga, intervensi dilakukan selama 10-20 menit dalam 3 hari. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk menyusun karya tulis ilmiah dengan judul “Asuhan keperawatan keluarga dengan hipertensi yang dilakukan terapi relaksasi otot progresif”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, rumusan masalahnya adalah sebagai berikut “Bagaimanakah asuhan keperawatan keluarga dengan hipertensi yang dilakukan terapi relaksasi otot progresif?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan umum

Setelah melaksanakan studi kasus penulis mampu melakukan asuhan keperawatan keluarga dengan hipertensi yang dilakukan terapi relaksasi otot progresif.

1.3.2 Tujuan Khusus

Setelah melakukan studi kasus penulis dapat:

- a. Menggambarkan tahapan pelaksanaan asuhan keperawatan pada keluarga dengan hipertensi yang dilakukan terapi relaksasi otot progresif.
- b. Menggambarkan pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif pada keluarga dengan hipertensi yang dilakukan terapi relaksasi otot progresif.
- c. Menggambarkan respon sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada keluarga dengan hipertensi.
- d. Menganalisis kesenjangan pada dua keluarga dengan hipertensi yang dilakukan terapi relaksasi otot progresif.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat dijadikan referensi dan sumber informasi untuk pengembangan asuhan keperawatan keluarga dengan masalah utama hipertensi yang dilakukan terapi relaksasi otot progresif.

1.4.2 Manfaat Praktik

a. Bagi klien/ Keluarga

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat menambah informasi dan pengetahuan klien maupun keluarga dalam melaksanakan terapi relaksasi otot progresif pada klien dengan hipertensi.

b. Bagi Puskesmas

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan informasi mengenai penatalaksanaan tindakan relaksasi otot progresif untuk klien hipertensi.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil studi kasus ini diharapkan menjadi bahan informasi yang dapat dimanfaatkan sebagai acuan dalam proses pembelajaran khususnya asuhan keperawatan keluarga dengan masalah utama hipertensi yang dilakukan terapi relaksasi otot progresif.

d. Bagi Penulis

Menambah pengetahuan serta pengalaman dalam melakukan asuhan keperawatan keluarga dengan hipertensi yang dilakukan tindakan terapi relaksasi otot progresif.