

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyakit tidak menular (PTM) salah satunya yaitu hipertensi merupakan penyakit yang dapat membunuh manusia secara perlahan dengan jumlah penderita yang sangat tinggi di Indonesia (Harsismanto et al., 2020). Hipertensi dapat diartikan sebagai suatu keadaan dimana nilai tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Tanda dan gejala hipertensi yang sering dirasakan adalah pusing, dan nyeri kepala. Namun tidak sedikit juga yang menderita hipertensi tanpa gejala, penyakit ini bisa disebut *The Silent Killer*.

Data *World Health Organization* (2020), memperkirakan sebagian besar orang yang tinggal di negara yang berpenghasilan rendah dan menengah terdapat 1,28 miliar orang dewasa yang berusia 30-79 tahun yang menderita tekanan darah tinggi di seluruh dunia. Prevalensi menurut jenis kelamin lebih banyak diderita oleh perempuan (36,85%) dibandingkan dengan laki-laki (31,34%). Prevalensi menurut kelompok umur pada penderita hipertensi diantaranya yaitu 31-44 tahun (31,6%), 45-54 tahun (45,3%), dan 54-64 tahun (55,2%) (BPS, 2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar (2018) menunjukkan bahwa dengan dilakukannya pengukuran penduduk yang rentang usia 18 tahun ke atas, angka kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 34,11%. Prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2022 sebanyak 1.956.417 orang.

Kabupaten Cirebon prevalensi penderita hipertensi sebanyak 29.798 orang pada tahun 2022 (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2021). Berdasarkan hasil data tahun 2023 jumlah kasus Hipertensi Primer (Essensial) di Ruang Diponegoro RSUD Arjawinangun sebanyak 296 orang.

Peningkatan tekanan darah menyebabkan jantung bekerja lebih keras dari biasanya yang dapat mengakibatkan gagal jantung, stroke, infark jantung, gangguan ginjal dan pembuluh darah (Amaral, 2018). Pengobatan hipertensi terdiri dari 2 cara yaitu pengobatan farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan farmakologis yaitu dengan mengkonsumsi obat atau senyawa yang bisa menurunkan tekanan darah seperti obat Antihipertensi (Triyanto, 2014).

Salah satu penanganan non farmakologis yang dilakukan pada penderita hipertensi tanpa menggunakan obat dalam proses terapinya seperti manajemen stress, olahraga yang teratur, diet rendah garam, memakan buah-buahan dan sayur-sayuran, serta diikuti dengan pengaturan berat badan, yoga, imajinasi terbimbing, tarik nafas dalam dan relaksasi otot progresif (Gultom, A. B., & Indrawati, 2022).

Terapi relaksasi otot progresif meningkatkan relaksasi dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis, sehingga terjadi vasodilatasi diameter arteriol. Saraf simpatis melepaskan asetilkolin, yang menekan aktivitas saraf simpatis dengan mengurangi kontraktilitas miokard dan vasodilatasi arteriol dan vena (Muttaqin, 2020). Relaksasi otot progresif juga merupakan vasodilator, yang melebarkan pembuluh darah dan secara langsung dapat menurunkan tekanan darah. Relaksasi ini

merupakan metode relaksasi yang paling murah, tidak menimbulkan efek samping, mudah dilakukan, serta memberikan relaksasi tubuh dan pikiran (Erwanto, 2017). Relaksasi otot progresif mengurangi pelepasan CRH (hormon pelepas kortikotropin) dan ACTH (hormon adrenokortikotropin) di hipotalamus. Berkurangnya pelepasan kedua hormon ini dapat mengurangi aktivitas simpatis dan mengurangi pelepasan epinefrin dan non-epinefrin. Hal ini menyebabkan melambatnya detak jantung, pelebaran pembuluh darah, penurunan resistensi pembuluh darah, melambatnya dan berkurangnya pompa jantung, sehingga tekanan arteri jantung lebih stabil dan tekanan darah bisa terkontrol (Yunding et al., 2021). Relaksasi otot progresif terjadi dengan cara menegangkan dan kemudian mengendurkan otot. Relaksasi otot progresif ini terdiri dari 15 gerakan. Otot-otot yang dilatih pada saat relaksasi otot bertahap adalah otot tangan, otot bisep, otot bahu, otot wajah, otot mulut, otot leher, otot punggung, otot dada, otot perut, dan otot kaki. Semua gerakan relaksasi otot progresif bertujuan untuk menegangkan dan kemudian mengendurkan otot (Fitrianti, S., & Putri, 2018). Relaksasi otot progresif merupakan terapi dalam bentuk gerakan yang tersusun sistematis sehingga pikiran dan tubuh akan kembali ke kondisi yang lebih rileks. Relaksasi otot progresif bertujuan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Hasanah, U., 2021).

Teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti. Teknik relaksasi otot progresif memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi

untuk mendapatkan perasaan rileks. Salah satu relaksasi otot progresif dapat membuat tubuh dan pikiran merasa lebih rileks, dan memudahkan untuk tidur (Ekarini et al., 2019).

Keunggulan relaksasi otot progresif dibuktikan dengan adanya penelitian oleh (Azwardi et al., 2022), sebelum dilakukan relaksasi otot progresif rata-rata tekanan darah sistolik 150,00 mmHg dan tekanan darah diastolik 90,00 mmHg bahwa setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan rata-rata tekanan darah sistolik 130,00 mmHg dan tekanan darah diastolik 80,00 mmHg yang dilakukan 3 hari berturut turut selama 10 menit. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Prasetyanti, 2019) sebelum dilakukan relaksasi otot progresif rata-rata tekanan darah sistolik 160,00 mmHg dan tekanan darah diastolik 90,00 mmHg bahwa setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan rata-rata tekanan darah diastolik 150,06 mmHg dan tekanan darah sistolik 89,83 mmHg. Didukung juga oleh penelitian yang dilakukan oleh (Nugroho, 2020) sebelum dilakukan relaksasi otot progresif rata-rata tekanan darah sistolik 149 mmHg dan tekanan darah diastolik 89,5 mmHg bahwa setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan rata-rata tekanan darah sistolik 137 mmHg dan tekanan darah diastolik 79 mmHg dengan jumlah sampel sebanyak 24 responden yang dilakukan 2 minggu secara berturut-turut.

Mengacu pada peningkatan prevalensi penderita hipertensi Kabupaten Cirebon tiap tahunnya, masih minimnya penatalaksanaan non farmakologis yang diterapkan oleh rumah sakit, juga keberhasilan penerapan relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah, maka penulis tertarik untuk melakukan studi

kasus tentang “Asuhan Keperawatan pada pasien hipertensi yang dilakukan tindakan relaksasi otot progresif di RSUD Arjawinangun Kabupaten Cirebon”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat disimpulkan bahwa rumusan masalahnya adalah “Bagaimanakah asuhan keperawatan pada pasien hipertensi yang dilakukan tindakan keperawatan relaksasi otot progresif?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penulisan studi kasus ini adalah penulis mampu menerapkan Asuhan Keperawatan pada pasien hipertensi yang dilakukan tindakan relaksasi otot progresif.

1.3.2 Tujuan Umum

Setelah melakukan studi kasus diharapkan penulis dapat:

- a. Menggambarkan tahapan pelaksanaan proses keperawatan pada pasien hipertensi yang dilakukan tindakan relaksasi otot progresif.
- b. Menggambarkan pelaksanaan tindakan relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi.
- c. Menggambarkan respon atau perubahan pada pasien hipertensi yang dilakukan tindakan relaksasi otot progresif.
- d. Menganalisa kesenjangan pada kedua pasien hipertensi yang dilakukan tindakan relaksasi otot progresif.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, diharapkan studi kasus ini dapat menambah pengetahuan dan mengaplikasikan ilmu keperawatan yang telah didapatkan dalam melaksanakan Asuhan Keperawatan pada pasien hipertensi yang dilakukan tindakan relaksasi otot progresif.

1.4.2 Manfaat Praktik

1.4.2.1 Bagi Penulis

Hasil studi kasus ini diharapkan, penulis memperoleh pengetahuan dan pengalaman nyata dalam memberikan tindakan relaksasi otot progresif yang mudah dan komprehensif pada pasien hipertensi.

1.4.2.2 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil studi kasus ini diharapkan sebagai bahan acuan atau referensi sehingga dapat memperkaya asuhan keperawatan dengan masalah utama hipertensi.

1.4.2.3 Bagi Pasien

Hasil studi kasus ini diharapkan, bisa menambah pengetahuan bagi pasien hipertensi terhadap terapi non farmakologis melalui tindakan relaksasi otot progresif dan diharapkan pasien mampu melakukan relaksasi otot progresif secara mandiri.

1.4.2.4 Bagi Rumah Sakit

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat memberikan sumber informasi dan pengetahuan baru bagi para petugas instalasi pelayanan kesehatan khususnya perawat tentang teknik relaksasi otot progresif pasien hipertensi.