

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Hipertensi yaitu sebuah keadaan meningkatnya tekanan darah seseorang melebihi batas normal, dimana hal ini dapat menyebabkan naiknya angka kematian (mortalitas) dan angka kesakitan (morbiditas). Hipertensi artinya tekanan darah pada pembuluh darah begitu besar, termasuk pengangkutan darah dari jantung memberikan pompa darah pada seluruh organ dan jaringan tubuh seseorang. Individu dinilai mengalami hipertensi apabila memiliki tekanan darah melebihi batasan normal atau tekanan sistolik > 140 mmHg serta diastolik > 90 mmHg. Sistolik merupakan suatu tekanan darah ketika jantung melakukan pompa darah pada pembuluh nadi (ketika jantung melakukan kontraksi). Diastolik merupakan tekanan darah ketika jantung melakukan relaksasi atau pengembangan (Edy & Lesta 2023).

Data dari *World Health Organization* (WHO) 2020, menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di negara berkembang mencapai 65,74% atau mencapai 65 juta jiwa (Rina & Hendrawati, 2021). WHO menyebutkan bahwa 36% angka kejadian hipertensi berada di Asia Tenggara (Hariawan & Tatisina, 2020). (Kepmenkes RI, 2020) menunjukkan prevalensi terjadi peningkatan hipertensi dibandingkan tahun 2013. Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan prevalensi penduduk dengan hipertensi mencapai 34,11%. Prevalensi hipertensi pada perempuan (36,85%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki dengan angka (31,34%).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2021, kasus hipertensi sebesar 37,57%, prevelensi hipertensi pada Perempuan (40,17%) lebih tinggi dibandingkan laki-laki (38,83%). Prevelensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (38,11%) dibandingkan dengan perdesaan (37,01%). Prevelensi semakin meningkat seiring dengan penambahan usia. Angka

prevelensi kabupaten/ kota dengan penderita hipertensi tertinggi didapatkan di Semarang dengan presentase 99,6%, dan terendah di Grobongan dengan presentase 8,6%. Data penderita hipertensi di Surakarta pada tahun 2023 dengan angka presentase sebesar 20,5%.

Kasus yang di kota Surakarta pada tahun 2020 adalah sebanyak 26.875 kasus, dan telah terjadi peningkatan pada 2021 mencapai 34.917 kasus. Kasus hipertensi terdeteksi dikarenakan pelayanan kesehatan yang mengoptimalkan dalam menemukan kasus hipertensi di dalam gedung maupun di luar gedung seperti integrasi kegiatan PIS-PK, Posbindu PTM dan fasilitas kesehatan lain (Dinkes Kota Surakarta, 2021).

Pada tahun 2023 data yang didapatkan di Puskesmas Ngorenan angka penderita hipertensi berusia  $\geq 15$  tahun di Kelurahan Ngorenan sebesar 1339 kasus. Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada tanggal 5 Februari 2024 - 9 Maret 2024 di Desa Petoran RT 02 RW 09 didapatkan hasil penderita hipertensi sebanyak 24 warga atau 40%. Data tersebut dengan mengkaji dari 50 KK yang berada di RT 02 atau sebanyak 141 warga terkaji.

Hipertensi biasanya tidak memiliki penyebab khusus, hipertensi terjadi karena peningkatan perifer. Sekitar 90%. Pasien hipertensi tidak di ketahui penyebabnya (Amalia et al, 2020). Ada beberapa factor penyebab hipertensi, meliputi 2 faktor yaitu sulit untuk di ubah yaitu usia, jenis kelamin, genetic (Amalia et al 2020).

Faktor yang mudah di ubah seperti obesitas, kurang olah raga, stress, menghindari kebiasaan merokok, minum alcohol, kualitas tidur tidak teratur, konsumsi garam berlebih dan kebiasaan pola makan yang tidak sehat (Amalia 2020). Tanda dan gejala hipertensi yang sering dirasakan adalah pusing, gangguan pola tidur, pandangan kabur, dan nyeri di kepala atau daerah oksipital. Tidak sedikit juga yang menderita hipertensi tanpa gejala, penyakit ini bisa disebut *The Silent Killer*, Kemenkes RI, 2020 dalam (Harsismanto et al.,2020).

Hipertensi mempunyai dampak pada berbagai organ antara lain jantung, otak, ginjal dan mata. Dampak hipertensi pada jantung, akan mengakibatkan aliran darahnya tidak lancar sehingga mengalami kerusakan, maka jantung akan sulit memompa darah dengan baik. Dampak hipertensi pada otak menyebabkan kerusakan dimana aliran darah seharusnya menyuplai ke otak supaya tidak kekurangan nutrisi serta oksigen. Aliran darah tidak lancar akan mengakibatkan ginjal mengalami gangguan sirkulasi peredaran darah sehingga mengakibatkan penumpuk limbah dan menyebabkan gangguan kesehatan ginjal. Sedangkan mata juga membutuhkan peredaran darah, jika peredaranya terganggu maka akan menyebabkan gangguan mata seperti rabun bahkan kebutaan (Kemenkes RI, 2020).

Penatalaksanaan hipertensi ada 2, farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi yaitu dengan pemberian obat penurun tekanan darah tinggi (antihipertensi) yang dimulai dari dosis rendah terlebih dahulu, selanjutnya ditingkatkan dengan dosis yang lebih besar. Obat-obat yang biasa digunakan untuk menderita hipertensi yaitu, *diuretic*, *betablocker*, *ACE-I*, *Angiotensin Receptor Blockers (ARBs)*, *Direct Renin Inhibitors (DRI)*, *Calcium Channel Blockers (CCBs)*, dan *Alpha-blockers (bloker alfa)*. Terapi nonfarmakologis yang sering digunakan adalah membatasi asupan garam, diet hipertensi, penurunan berat badan, olahraga rutin, berhenti merokok (Marni et al., 2023).

Kombinasi terapi hipertensi dengan holistic terapi, salah satunya adalah dengan terapi Relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif adalah merupakan salah satu bentuk terapi yang berupa pemberian instruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakan gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merilekskan pikiran dan anggota tubuh seperti otot-otot dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang ke keadaan rileks, normal dan terkontrol, mulai dari gerakan tangan sampai kepada gerakan kaki (Uswatun et al, 2021). Olahraga teratur dapat dilakukan dengan cara latihan fisik yang tepat antara lain jalan kaki, berkebun, membersihkan rumah, senam, maupun terapi (relaksasi

otot progresif) (Fitrina et al., 2021). Tujuan penerapan otot progresif adalah untuk membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Uswatun et al, 2021).

Relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*) adalah teknik yang memfokuskan relaksasi dan peregangan pada sekelompok otot dan kemudian rileks. Teknik yang digunakan berdasarkan suatu rangsangan pemikiran dalam mengurangi kecemasan dengan menegangkan sekelompok otot dan kemudian rileks. Efek relaksasi otot progresif dapat mengurangi nyeri akibat ketegangan, kondisi mental yang lebih baik, mengurangi kecemasan, meningkatkan aktifitas parasimpatis, dapat memperbaiki tidur, menurunkan tekanan darah, memperbaiki kerja fisik dan memberi efek yang nyaman (Sari, et al. 2021).

Berdasarkan penelitian (Edy&Pratiwi, 2023) terdapat penurunan tekanan darah dan skala nyeri pada Ny. S setelah dilakukan pendidikan kesehatan dan penerapan relaksasi otot progresif yang telah dilakukan dalam 3 hari secara rutin  $\pm$  10-20 menit. Rata-rata penurunannya sistole pasien yaitu 6.6 mmHg dan tekanan darah diastole 1.6 mmHg.

Banyaknya angka hipertensi pada perempuan lebih besar dari pada laki-laki. Ini berhubungan pada adanya penurunan kadar hormon estrogen yang dialami saat kondisi perempuan menopause (Pebrisiana et al., 2022). Semakin bertambahnya umur risiko seseorang mengalami hipertensi semakin tinggi, dikarenakan pada usia lebih dari 60 tahun arteri akan kehilangan kelenturan dan bisa kaku dikarenakan darah dalam tiap denyut jantung diberikan paksaan melewati pembuluh darah yang sempit dan mengakibatkan adanya kenaikan darah (Akbar et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh (Uswatun et al, 2021) Setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif selama 3 hari, didapatkan bahwa tekanan darah kedua subyek mengalami penurunan yaitu dalam kategori pre hipertensi

tekanan darah pada subyek 1 (Ny. R) 130/80 mmHg dan subyek 2 (Ny. Y) menjadi 120/80 mmHg.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 7-9 Februari 2024 kepada Ny. R dan Ny. Y pasien HT didapatkan hasil data kedua responden mengeluh pusing hingga tengkuk belakang. Kedua responden hanya mengonsumsi obat dari puskesmas dan 1 responden setiap satu bulan sekali cek ke Rumah Sakit. Kedua responden mengatakan belum mengetahui terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah dan belum mengetahui manfaat terapi relaksasi otot progresif.

Berdasarkan uraian dan latar belakang diatas tersebut penulis tertarik mengambil topik dalam karya ilmiah akhir Ners dengan judul “Penerapan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Rt 2 Rw 09 Petoran Jebres Surakarta”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas maka menjadi rumusan masalah “Bagaimanakah Hasil Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Rt 02 Rw 09 Petoran Jebres Surakarta?”.

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan dari penulisan karya ilmiah akhir ners ini adalah untuk mengetahui hasil implementasi dari Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rt 02 Rw 09 Petoran Jebres Surakarta

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mendiskripsikan tekanan darah sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi di Rt 02 Rw 09 Petoran Jebres Surakarta.

- b. Mendiskripsikan hasil tekanan darah sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi di Rt 02 Rw 09 Petoran Jebres Surakarta.
- c. Mendiskripsikan perbandingan hasil akhir antara 2 responden sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi di Rt02 Rw 09 Petoran Jebres Surakarta.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **a. Manfaat praktis**

Masyarakat secara luas pengguna hasil penelitian laporan karya ilmiah akhir ners ini untuk menambah wawasan dan pengetahuan dalam asuhan keperawatan pada pasien hipertensi.

##### **b. Manfaat Teoritis**

###### **1. Bagi Pasien HT**

Laporan karya ilmiah akhir ners ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam memberikan intervensi asuhan keperawatan yang komprehensif pada pasien hipertensi.

###### **2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan**

Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan terapi relaksasi otot progresif secara tepat dalam memberikan asuhan keperawatan pasien hipertensi Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang tindakan relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

###### **3. Bagi Penulis**

Hasil pengaplikasian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk menambah pengetahuan dan wawasan masyarakat dalam penerapan relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.