

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskuler dimana penderita memiliki tekanan darah diatas normal. Penyakit ini seringkali disebut *silent killer* karena tidak adanya gejala dan tanpa disadari penderita mengalami komplikasi pada organ-organ vital (Suprayitno, 2019). Peningkatan tekanan darah yang berlangsung cukup lama dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal, jantung dan otak bila tidak terdeteksi secara dini dan mendapat pengobatan (Ilham *et al.*, 2019).

Kejadian hipertensi diseluruh dunia menurut WHO (*world Health Organization*) diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun menderita hipertensi yang berarti 1 dari 3 orang di dunia menderita hipertensi. Diperkirakan 46% orang dewasa penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit tersebut dan sebagian besar tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah menengah. Jumlah penderita hipertensi terus bertambah setiap tahunnya tahun 2025 diperkirakan akan ada 1,5 miliar orang yang menderita hipertensi dan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi beserta komplikasinya (WHO, 2023).

Menurut Riskesdas dalam (Kemenkes RI, 2021) pravelensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, mengalami peningkatan dibandingkan Riskesdas tahun 2013 sebesar 25,8%. Berdasarkan Riskesdas (Kemenkes RI, 2021) pravelensi hipertensi di Jawa Tengah sebesar 37,57% pravelensi hipertensi pada perempuan (40,17%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (34,83%) dengan jumlah estimasi penderita hipertensi berusia lebih dari 15 tahun sebanyak 8.700.512 orang pravelensi meningkat seiring dengan penambahan umur.

Berdasarkan (Dinkes Jateng, 2021) pravelensi hipertensi di Kabupaten Wonogiri sebesar 35,9% dengan pravelensi tertinggi berada di Kota Semarang sebesar 99,6% dan pravelensi terendah berada di Kabupaten Grobogan sebesar 8,6%. Di RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri jumlah pasien rawat inap yang menderita hipertensi sebanyak 98 orang dari 358 pasien atau 27,3% dibulan April 2024, sedangkan pasien rawat inap yang menderita hipertensi sebanyak 48 atau 48,09% kasus dibulan Maret 2024. Berdasarkan hasil observasi di Ruang Teratai RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri pada 15 April - 18 Mei 2024 terdapat 21 kasus hipertensi pasien rawat inap. Hipertensi dapat dipicu oleh beberapa faktor resiko, seperti faktor genetic, obesitas, kelebihan asupan natrium, dislipidemia, kurangnya aktivitas fisik, dan defisiensi vitamin D. Apabila tidak ditangani, hipertensi atau tekanan darah tinggi akan merusak suatu organ target dan memicu munculnya stroke, terjadinya penyakit jantung koroner hingga berujung pada kematian. (Batmaro *et al.*, 2019).

Gaya hidup yang sehat merupakan salah satu cara untuk meminimalisir kejadian hipertensi yaitu dengan tidak merokok, aktivitas fisik yang cukup dan mengonsumsi makanan yang bergizi. Penelitian yang dilakukan oleh (Lontoh dan Sahentendi, 2019) yang berjudul Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan di Puskesmas Kombos Manado dengan jumlah sampel sebanyak 45 responden menyatakan bahwa adanya hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi. Dari hasil disebutkan bahwa responden yang melakukan aktivitas fisik sebanyak 16 orang dan yang tidak melakukan aktivitas fisik sebanyak 29 orang, responden yang merokok sebanyak 8 orang dan yang tidak merokok sebanyak 37 orang. Total responden yang menderita grade 1 sebanyak 43 orang dan hipertensi grade 2 sebanyak 2 orang.

Penatalaksanaan penyakit hipertensi dilakukan dengan dua cara yaitu terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Terapi farmakologis adalah terapi dengan memberikan obat penurun tekanan darah atau obat anti hipertensi. Sedangkan terapi non farmakologis merupakan terapi yang tanpa melibatkan obat-obatan didalamnya seperti terapi relaksasi, olahraga, pijat, doa, dan sebagainya dan dapat digunakan sebagai pelengkap untuk mendapatkan efek pengobatan farmakologis yang lebih baik (Orizani, 2019).

Penatalaksanaan penderita hipertensi di rumah sakit lebih banyak mengarah atau berfokus pada terapi farmakologis saja. Belum banyak upaya untuk mengurangi tekanan darah pada pasien hipertensi dengan terapi non farmakologis. Beberapa terapi non farmakologis yang dapat diberikan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi adalah terapi relaksasi autogenic, terapi relaksasi dengan air bunga mawar, terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dan terapi relaksasi otot progresif (Jehan, 2021).

Relaksasi otot progresif dikelompokkan kedalam teknik manajemen diri berdasarkan sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Relaksasi otot progresif adalah terapi yang murah dan mudah dilakukan, serit tidak memiliki efek samping, membuat tubuh menjadi rileks (Rahayu *et al.*, 2020). Dalam penelitian (Jehan, 2021) yang dilakukan pada 35 responden di RS Annisa Bogor tahun 2021 dengan melakukan penerapan selama 10-15 menit didapatkan hasil dengan standar deviasi tekanan darah sistolik 5,489 dan standar deviasi darah diastolik 6,869. Nilai minimum tekanan darah sesudah melakukan relaksasi otot progresif yaitu tekanan darah sistolik 130 mmHg dan tekanan darah diastolic 70 mmHg. Sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif nilai Asymp.sig 0,000 ($\leq 0,05$) dan tekanan darah diastole sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif nilai Asymp.sig 0,010 ($\leq 0,05$) sehingga yang artinya terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah.

Terapi relaksasi otot progresif dapat meningkatkan relaksasi dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis sehingga terjadi vasodilatasi diameter arteriol. Saraf parasimpatis akan melepaskan asetilkolin untuk menghambat aktivitas saraf simpatis dengan menurunkan kontraktilitas otot jantung, vasodilatasi arteriol dan vena. Relaksasi otot progresif juga bersifat yang efeknya memperlebar pembuluh darah dan dapat menurunkan tekanan darah secara langsung. Relaksasi ini menjadi metode relaksasi termurah, tidak ada efek samping, dan membuat tubuh dan pikiran tenang serta rileks (Ilham *et al.*, 2019).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Ruang Teratai RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri pada tanggal 15 April – 18 Mei 2024 terdapat 21 kasus hipertensi, hasil wawancara kepada perawat di Ruang Teratai perawat mengatakan bahwa pasien dengan hipertensi jarang diberikan terapi non farmakologis dikarenakan kurangnya tenaga dan waktu untuk melakukan terapi tersebut. Hasil wawancara pada 1 pasien hipertensi mengatakan jarang beraktifitas fisik, dan juga belum terpapar pengetahuan terkait terapi non farmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah, serta pola makan yang tidak diatur, hasil wawancara pada 2 pasien hipertensi mengatakan bahwa pasien hanya minum obat amlodipine saat pusing, dan tidak menjaga pola makan, serta pasien belum mengetahui terapi non farmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan data diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penerapan relaksasi otot progresif terhadap pasien hipertensi di Ruang Teratai RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan di atas, maka rumusan masalah dalam penerapan ini adalah “Bagaimanakah Penerapan relaksasi otot progresif terhadap pasien hipertensi di Ruang Teratai RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui hasil implementasi pemberian relaksasi otot progresif terhadap pasien hipertensi di Ruang Teratai RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan hasil sebelum dilakukan penerapan relaksasi otot progresif terhadap pasien hipertensi di Ruang Teratai RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri.
- b. Mendiskripsikan hasil sesudah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif terhadap pasien hipertensi di Ruang Teratai RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri.
- c. Mendeskripsikan perkembangan sebelum dan sesudah pemberian relaksasi otot progresif terhadap pasien hipertensi di Ruang Teratai RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri.
- d. Mendeskripsikan perbandingan hasil akhir antara kedua responden

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Untuk memberikan manfaat pada masyarakat terutama pasien hipertensi untuk dapat menerapkan relaksasi otot progresif untuk beraktifitas fisik.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

- a. Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penerapan lebih lanjut mengenai tindakan relaksasi otot progresif terhadap pasien hipertensi
- b. Sebagai salah satu informasi bagi pelaksanaan penelitian di bidang keperawatan tentang Tindakan relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi

3. Bagi Penulis

Untuk memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan, khususnya penerapan tentang pelaksanaan relaksasi otot progresif.