

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hipertensi adalah suatu keadaan biasanya seseorang mengalami peningkatan tekanan darah yang persisten atau di atas batas normal, biasanya tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg (Wijaya & Putri, 2013). Hipertensi merupakan suatu kondisi medis yang terjadi akibat peningkatan tekanan darah secara kronis (dalam jangka waktu lama). Tekanan darah yang selalu tinggi dapat menyebabkan terjadinya peningkatan pembuluh darah arteri yang mengakibatkan jantung yang bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah keseluruh tubuh melalui pembuluh darah (Nur, 2017). Hipertensi salah satu resiko utama penyebab penyakit stroke, jantung koroner, dan ginjal (Najib, 2015).

Hipertensi masih menjadi masalah besar di Indonesia dan di dunia karena tingginya prevelensi. Banyak orang yang mengira bahwa penyakit hipertensi dapat menyerang orang yang sudah lanjut usia saja. Namun, kenyataannya penyakit ini dapat menyerang siapa saja dari berbagai kelompok ekonomi, kelompok sosial, dan kelompok usia. Penyakit yang disebut sebagai the silent killer ini dapat membunuh secara diam-diam karena penderita sering tidak mengetahui gejala yang pasti (Nur, 2017). Menurut WHO tahun 2016 satu milyar orang di dunia menderita hipertensi di antaranya tersebar diseluruh dunia yaitu sekitar 972 juta atau 26,4% orang yang mengidap hipertensi. Prevelensi hipertensi akan terus meningkat, bahkan pada tahun 2025 di prediksi akan meningkat sebesar 29%. Terdapat 333 juta orang yang mengidap hipertensi berada di negara maju dan 639 juta orang berada di negara berkembang salah satunya di Indonesia. Di Indonesia sendiri khususnya di Jawa Tengah angka prevelensi hiperetensi mencapai 57,10% dari jumlah penduduk yang beresiko yaitu penduduk

yang memiliki usia lebih dari 15 tahun, yang meliputi 15,84% jenis kelamin perempuan dan 14,15% jenis kelamin laki-laki (Profil Jateng, 2018).

Salah satu upaya penanganan pada penderita hipertensi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara terapi relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif merupakan teknik pengelolaan diri pada cara kerja syaraf parasimpatetis dan syaraf simpatetis. Teknik relaksasi ini sering dilakukan karena sudah terbukti efektif untuk mengurangi kecemasan, mengatasi insomnia, mengurangi ketegangan, dan asma (Triyanto, 2014). Di Indonesia, penelitian terapi relaksasi otot progresif ini sudah cukup banyak dilakukan, dan terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Triyanto, 2014). Teknik terapi relaksasi otot progresif adalah terapi yang terpusat pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang untuk menurunkan ketegangan otot dengan melakukan teknik relaksasi agar perasaan rileks (Kushariyadi & Setyoadi, 2011).

Respon relaksasi merupakan bagian dari penurunan umum kognitif, fisiologis, dan stimulasi perilaku yang dapat merangsang munculnya beta blocker. Beta blocker mirip dengan zat kimia di saraf tepi yang dapat menutup simpul-simpul saraf simpatis yang berguna untuk mengurangi ketegangan otot dan menurunkan tekanan darah (Hartono, 2009 diambil dari Jurnal Damanik & Ziraluo, 2018).

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil Rekam Medis RSI PKU Muhamadiyah Pekajangan selama 1 tahun terakhir. Di dapatkan jumlah pasien hipertensi pada tahun 2019 terdapat 402 penderita rawat jalan dan penderita rawat inap 1015 penderita rawat inap (RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan, 2020). Masih banyak orang yang mengidap hipertensi dan hipertensi beresiko untuk mengalami komplikasi seperti stroke dan jantung. Mengenai tingkat bahaya hipertensi yang disebabkan karena pola makan, faktor keturunan, dan gaya hidup modern, sehingga penulis tertarik untuk mengambil judul KTI dengan Judul Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi.

B. Rumusan Masalah.

Bagaimana penerapan terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi ?

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Menggambarkan penerapan terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mampu melakukan pengkajian pada pasien hipertensi dengan menggunakan anamnesa, observasi, dan pemeriksaan fisik.
- b. Mampu mendiagnosa masalah-masalah yang muncul pada pasien hipertensi.
- c. Mampu menyusun rencanakan keperawatan pada pasien hipertensi.
- d. Mampu melakukan tindakan keperawatan pada pasien hipertensi
- e. Mampu melaksanakan evaluasi keperawatan pada pasien hipertensi.
- f. Mampu mendokumentasikan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi.

3. Manfaat Penulisan

1. Bagi Keluarga dan Pasien

Keluarga dan pasien dapat mengurangi tanda dan gejala hipertensi dengan penggunaan Terapi Relaksasi Otot Progresif.

2. Bagi Penulis

Sebagai aplikasi pembelajaran keperawatan medikal bedah khususnya asuhan keperawatan tentang hipertensi sehingga dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam hal penanganan pada pasien dengan kasus hipertensi.

3. Bagi Institusi

Sebagai bahan untuk menambah wawasan bagi mahasiswa UMPP khususnya prodi D3 keperawatan dalam hal pemahaman dan upaya pencegahan yang berkaitan dengan kasus hipertensi.

4. Bagi Profesi

Karya Tulis Ilmiah ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada perawat sehingga dapat meningkatkan mutu pelaksanaan asuhan keperawatan yang optimal khususnya pada kasus hipertensi.

5. Bagi Masyarakat

Untuk meningkatkan pengetahuan dan sumber informasi bagi masyarakat mengenai penanganan yang tepat dan optimal dalam upaya penanggulangan penyakit hipertensi.