

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Hipertensi adalah tekanan darah persisten atau terus menerus sehingga melebihi batas normal, dimana tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg (Smeltzer & Bare 2002:896 diambil dari Sharif La Ode, 2017). Sementara itu Muttaqin (2012) menyatakan bahwa hipertensi adalah keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 80 mmHg. Dari pernyataan di atas terdapat dua perbedaan tentang batasan hipertensi. Kaplan (1990:205 diambil dari Sharif La Ode 2017) menyatakan bahwa seseorang dikatakan hipertensi apabila pria yang berusia kurang dari 45 tahun tekanan darah waktu berbaring diatas atau sama dengan 130/90 mmHg, dan usia lebih dari 45 tahun tekanan darah di atas 145/95 mmHg. Sedangkan pada wanita dikatakan hipertensi apabila tekanan darah diatas 160/95 mmHg.

Penyakit hipertensi juga disebut sebagai *the silent killer*, karena penderita tidak merasakan adanya keluhan, sehingga tidak mengetahui dirinya menyandang hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi. Kerusakan organ akibat komplikasi hipertensi tergantung pada besarnya peningkatan tekanan darah dan lamanya kondisi yang tidak terdiagnosis dan diobati (Kemenkes, 2018). Hipertensi sering menyebabkan perubahan pada pembuluh darah yang mengakibatkan semakin tingginya tekanan darah, dan apabila tidak segera diobati akan mengakibatkan komplikasi pada beberapa organ tubuh seperti jantung, ginjal, dan otak (Muttaqin, Arif, 2012).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) 2015 orang yang menderita hipertensi di dunia sekitar 1,13 miliar. Artinya, 1 dari 3 orang tersebut terdiagnosis

menderita hipertensi, dan 36,8% di antaranya yang minum obat. Jumlah penderita hipertensi di dunia setiap tahunnya semakin meningkat, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi dan setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi (Kemenkes, 2018).

Di Indonesia, berdasarkan data Riskesdes 2013, prevalensi tertinggi terjadi di Bangka Belitung (30%) dan yang terendah di Papua (16,8%). Sedangkan, angka prevalensi hipertensi secara nasional (25,8%). Pada tahun 2017 tercatat sebanyak 8.888.585 atau 36,53% penduduk beresiko (>18 th), yang dilakukan pengukuran tekanan darah. Dari hasil pengukuran tekanan darah, sebanyak 1.153.371 orang atau 12,98% dinyatakan hipertensi. Berdasarkan jenis kelamin, persentase hipertensi pada kelompok perempuan (13,10%) lebih rendah dibanding pada kelompok laki-laki (13,16%). Sementara itu data survei Indikator Kesehatan Nasional (Sirkesnas) tahun 2016 menunjukkan peningkatan prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun ke atas sebesar 32,4% (Kemenkes, 2018).

Di Provinsi Jawa Tengah tahun 2017, kabupaten/kota dengan persentase hipertensi tertinggi terdapat di Kota Salatiga (77,72%) dan terendah di Kendal (2,72%). Di Kabupaten Pekalongan angka prevalensi hipertensi mencapai 12,54% (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2017).

Orang dengan riwayat penyakit hipertensi perlu dimodifikasi agar terkontrol dan minum obat secara teratur. Pengobatan penyakit ini sudah banyak dimodifikasi antara terapi farmakologi dan *non* farmakologi. Salah satu terapi *non* farmakologi yang dapat digunakan yaitu terapi relaksasi otot progresif (Ekarini, Haryati & Maryam, 2009). Handayani dan Rahmawati (2018 diambil dari Ekarini, Haryati & Maryam 2019) hasil penelitiannya menyatakan bahwa relaksasi otot progresif efektif menurunkan kecemasan pre operatif. 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 relaks (Herodes, 2010).

Melihat dari latar belakang di atas, diketahui bahwa angka kejadian kasus hipertensi sangat tinggi yang mengakibatkan setiap tahun nya terus meningkat. Penyakit ini disebut juga sebagai *the silent killer*. Maka penulis tertarik untuk mengambil judul “Penerapan Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Keluarga Dengan Pasien Hipertensi Di Desa Salakbrojo Kecamatan Kedungwuni Kabupaten Pekalongan”.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah pemberian terapi relaksasi progresif dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi?

1.3. Tujuan Penulisan

1.3.1. Tujuan Umum

Agar penulis dapat menggambarkan penerapan terapi relaksasi progresif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Melakukan pengkajian pada pasien dengan hipertensi, baik melalui anamnesa maupun pemeriksaan fisik
2. Mengidentifikasi masalah atau diagnosa keperawatan keluarga dengan masalah hipertensi
3. Menyusun rencana keperawatan keluarga dengan masalah hipertensi
4. Melakukan tindakan keperawatan keluarga dengan masalah hipertensi
5. Melakukan evaluasi keperawatan keluarga dengan masalah hipertensi

1.4. Manfaat Penulisan

1.4.1. Bagi Pasien

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

1.4.2. Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keperawatan

Diharapkan karya tulis ilmiah ini dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran dalam penerapan terapi relaksasi otot progresif pada keluarga dengan masalah hipertensi.

1.4.2. Bagi Penulis Berikutnya

Karya tulis ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk mengembangkan dan menambah pengalaman dalam proses penerapan terapi relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi.

1.4.3. Bagi Tenaga Keperawatan

Dapat dijadikan bahan peningkatan mutu pelayanan pada pasien hipertensi dengan menggunakan terapi relaksasi otot progresif.