

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular paling mematikan di dunia. Angka kematian yang terus meningkat yang disebabkan oleh penyakit tidak menular menjadi masalah bagi masyarakat. Hipertensi biasanya disebut sebagai the silent killer atau penyakit yang dapat menyebabkan seseorang menjadi mati secara mendadak akibat hipertensi. (Rika Nofia et al., 2022)

Berdasarkan WHO (World Health Organization, 2021), angka kematian yang di sebabkan oleh penyakit tidak menular mencapai 41 juta jiwa di setiap tahun. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang yang disebabkan oleh kelainan jantung dan pembuluh darah yang ditandai dengan tekanan darah yang meningkat (Fildayanti & Dharmawati, 2020). Hipertensi yaitu, suatu keadaan dimana seseorang memiliki tekanan darah sistolik yang lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg, dengan pemeriksaan yang berulang. Tekanan darah sistolik menjadi pengukur utama yang mendasari penentuan diagnosis hipertensi (Aditya & Khoiriyah, 2021).

Menurut data terbaru dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2023, diperkirakan sekitar 1,28 miliar orang dewasa di dunia, atau sekitar 1 dari 3 orang dewasa, menderita hipertensi. Prevalensi hipertensi ini bervariasi di berbagai wilayah, dengan angka tertinggi di Afrika mencapai 46% (292 juta orang), diikuti oleh Amerika (35%), Asia Tenggara (34%), Eropa (33%), Mediterania Timur (38%), dan Pasifik Barat (32%). Secara keseluruhan, prevalensi hipertensi global mencapai 35%, yang berarti sekitar 1,28 miliar orang mengidap kondisi ini (WHO.2023).

Menurut data Kemenkes RI (2020), bahwa hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis, dimana proporsi kematianya mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia. Hal ini menunjukkan perlunya intervensi yang efektif dan terjangkau untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Hasil Data Riset Kesehatan Dasar atau Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi secara nasional sebanyak 34,1%. Populasi penduduk beresiko usia >18 tahun yang dilakukan pengukuran tekanan darah mengalami kenaikan yang cukup signifikan dibandingkan dengan data hasil Riskesdas tahun 2013 yaitu sebanyak 25,8%. Hal ini perlu di waspadai mengingat hipertensi merupakan salah satu penyakit degenerative yang menjadi salah satu faktor resiko utama penyakit kardiovaskuler. Penderita hipertensi berakhir pada stroke, gagal jantung, gagal ginjal, dan kebutaan (Riskesdas, 2018). Berdasarkan profil kesehatan Kota Bandung tahun 2021 penyakit hipertensi primer/essensial berada pada urutan ke-1 dari dua puluh satu penyakit terbesar (kasus baru) di Kota Bandung. Estimasi klien hipertensi di Kota Bandung tahun 2021 sebanyak 696.372 orang. (Dinkes kota Bandung, 2021). Data pasien yang menderita hipertensi di Puskesmas Riung Bandung selama 3 bulan terakhir pada bulan oktober yaitu 76 orang, november 70 orang, dan pada bulan desember 65 orang.

Tingkat prevalensi hipertensi meningkat seiring dengan peningkatan usia dan berhubungan dengan faktor resiko hipertensi seperti stress, obesitas, mengkonsumsi garam yang berlebihan, merokok, kurangnya aktivitas fisik, genetik, umur, dan jenis kelamin. Hipertensi yang tidak mendapatkan penanganan yang baik dapat menyebabkan komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal ginjal, dan kebutaan. Stroke (51%) dan penyakit jantung koroner (45%) merupakan penyebab penyakit tertinggi akibat hipertensi. (Handrimastuti, 2021). Bila hipertensi tidak dideteksi

secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai, maka akan menyebabkan komplikasi hipertensi karena tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah dan organ vital. Salah satu komplikasi yang paling umum adalah penyakit kardiovaskular, seperti penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan aritmia. Hipertensi juga menjadi faktor risiko utama untuk terjadinya stroke iskemik maupun hemoragik akibat kerusakan pada pembuluh darah otak. Selain itu, hipertensi dapat menyebabkan penyakit ginjal kronis melalui kerusakan jaringan ginjal (nefrosklerosis) dan mempercepat progresivitas penyakit ginjal yang sudah ada bahkan dapat menyebabkan kematian (Adzra, 2022).

Penanganan hipertensi secara umum ada dua, yaitu penanganan farmakologis dan nonfarmakologis. Penanganan farmakologis yaitu penanganan dengan memberikan obat diuretik, simpatik, beta blocker dan vasodilator yang memperhatikan tempat, mekanisme kerja serta tingkat kepatuhan. Penanganan secara farmakologis perlu memperhatikan efek samping yang justru akan memperberat kondisi penderita. Penanganan non farmakologis meliputi penurunan berat badan, olahraga secara teratur, diet rendam garam dan terapi komplementer. Penanganan secara non farmakologis banyak diminati oleh masyarakat karena cenderung lebih mudah dan tidak mengeluarkan banyak biaya. Penanganan non farmakologis juga tidak memiliki efek yang membahayakan. Beberapa penelitian juga telah membuktikan bahwa pengobatan non farmakologis menjadi intervensi wajib yang harus dilakukan pada setiap pengobatan hipertensi (Zainuddin & Labdullah, 2020).

Penanganan dengan terapi non farmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi bisa dilakukan dengan berbagai cara yaitu: dengan teknik mengurangi stress, penurunan berat badan, mengurangi konsumsi alkohol dan rokok, olahraga atau aktivitas fisik, akupresur serta relaksasi latihan otot progresif. (Jacobson, 1938; Gupta et al., 2021).

Terapi relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi yang melibatkan pengencangan dan pelepasan otot secara sistematis untuk mengurangi ketegangan fisik dan stres. Penelitian menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif dapat membantu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme penurunan aktivitas saraf simpatik dan peningkatan aktivitas saraf parasimpatik. Selain itu, relaksasi otot progresif juga dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur pada pasien hipertensi. Kelebihan lainnya adalah teknik ini relatif mudah dipelajari, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat dilakukan kapan saja oleh pasien (Jacobson, 1938; Gupta et al., 2021).

Namun, terapi ini juga memiliki beberapa kekurangan. Efektivitasnya bergantung pada konsistensi pelaksanaan oleh pasien, sehingga memerlukan motivasi dan komitmen tinggi. Selain itu, tidak semua pasien mampu melakukan teknik ini dengan benar tanpa pelatihan awal dari tenaga kesehatan. Beberapa individu dengan keterbatasan fisik atau gangguan kognitif mungkin kesulitan mengikuti langkah-langkah terapi ini. Kekurangan lainnya adalah, relaksasi otot progresif lebih efektif sebagai terapi tambahan, sehingga tidak dapat menggantikan terapi farmakologis pada kasus hipertensi berat (Kühl et al., 2020; Sharma et al., 2023). Dengan memahami kelebihan dan kekurangan relaksasi otot progresif penerapan terapi ini diharapkan dapat menjadi bagian dari pendekatan holistik dalam pengelolaan hipertensi, terutama untuk meningkatkan kualitas hidup pasien secara keseluruhan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Waryantini&Reza. 2021) Hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi ( $p$  value = 0,0001) pada kelompok treatment, sedangkan pada kelompok control tidak terdapat pengaruh. Dengan demikian, relaksasi otot progresif dapat mempengaruhi tekanan darah. Dimana dengan semakin sering melakukan terapi relaksasi otot progresif maka tekanan darah pada penderita hipertensi dapat lebih tercontrol dengan baik.

Berdasarkan penelitian (Tiara & Sri. 2024) hasil pemeriksaan tekanan darah sesudah diberikan penerapan terapi relaksasi otot progresif pada Tn.M 150/85 mmHg (derajat 1) dan pada Ny.S 140/70 mmHg (derajat 1). Kesimpulan : Terdapat perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif pada Tn.M dan Ny.S.

Penelitian lain juga dilakukan oleh (Naufal, 2020), implementasi terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan kepada 18 responden yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut didapatkan hasil terapi relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah sistolik tetapi tidak berpengaruh pada perubahan tekanan diastolic pada wanita lansia dengan hipertensi.

Berdasarkan penelitian (Naufal, 2020) pada tanggal 29 Januari 2024 kepada 11 warga dengan hipertensi di Desa Petoran RT03/RW09, Jebres, Surakarta, didapatkan hasil 7 warga mengatakan merasa pusing di bagian tengkuk dan 4 warga mengalami pusing yang hilang timbul serta susah tidur. Warga yang menderita hipertensi belum menerapkan teknik nonfarmakologi untuk membantu menurunkan tekanan darah, penderita hipertensi di wilayah tersebut hanya mengkonsumsi obat hipertensi dari Posyandu tetapi ada juga yang tidak rutin mengkonsumsi obat hipertensi. Warga yang menderita hipertensi belum pernah melakukan teknik relaksasi otot progresif sebagai terapi nonfarmakologi untuk membantu menurunkan tekanan darah. Terapi relaksasi otot progresif merupakan terapi yang mudah dilakukan secara mandiri, dan tidak memerlukan alat dan bahan yang banyak serta gerakan gerakan yang sangat mudah dilakukan. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penerapan mengenai “Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Petoran RT03/RW09, Jebres, Surakarta.

Berdasarkan hasil pendataan yang dilakukan kepada masyarakat RW 14 Cisaranten Kidul di wilayah kerja Puskesmas Riung didapati bahwa bahwa penyakit yang sering diderita 3 bulan terakhir adalah hipertensi 57%, , diabetes mellitus 7%, penyakit jantung 14%, stroke 7%, lain-lain 14% dan

untuk data lansia didapatkan hasil bahwa 57% menderita hipertensi, dengan hasil tersebut mayoritas masyarakat RW 14 Cisaranten Kidul menderita penyakit hipertensi. Mayoritas masyarakat memiliki gaya hidup yang kurang sehat, tidak patuh dalam minum obat, mengkonsumsi obat warung, tidak memperhatikan makanan dan masyarakat memandang bahwa hipertensi merupakan penyakit yang biasa. Berdasarkan hal tersebut peneliti memilih pasien Ny.E yang mengalami hipertensi untuk dilakukan asuhan keperawatan. Ny.E mengatakan sering pusing dan seluruh badan terasa pegal. Ny.E mempunyai riwayat hipertensi sejak tahun 2001 yang lalu, namun tidak terkontrol dan tidak patuh dalam pengobatan dan pemeriksaan karena keterbatasan ekonomi serta gaya hidup yang kurang sehat.

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Analisis Asuhan Keperawatan Pada Masalah Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif Ny.E Dengan Hipertensi dan Intervensi Relaksasi Otot Progresif Di Wilayah Kerja Puskesmas Riung Bandung”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Analisis Asuhan Keperawatan Pada Masalah Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif Ny.E Dengan Hipertensi dan Intervensi Relaksasi Otot Progresif Di Wilayah Kerja Puskesmas Riung Bandung?”.

## **1.3 Tujuan**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui Analisis Asuhan Keperawatan Pada Masalah Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif Ny.E Dengan Hipertensi dan Intervensi Relaksasi Otot Progresif Di Wilayah Kerja Puskesmas Riung Bandung

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mampu melakukan pengkajian keperawatan pada masalah Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif Ny.E Dengan

Hipertensi dan Intervensi Relaksasi Otot Progresif Di Wilayah Kerja Puskesmas Riung Bandung.

2. Mampu merumuskan diagnosa keperawatan pada masalah Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif Ny.E Dengan Hipertensi dan Intervensi Relaksasi Otot Progresif Di Wilayah Kerja Puskesmas Riung Bandung.
3. Mampu melakukan intervensi keperawatan pada masalah Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif Ny.E Dengan Hipertensi dan Intervensi Relaksasi Otot Progresif Di Wilayah Kerja Puskesmas Riung Bandung.
4. Mampu melakukan implementasi keperawatan pada masalah Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif Ny.E Dengan Hipertensi dan Intervensi Relaksasi Otot Progresif Di Wilayah Kerja Puskesmas Riung Bandung.
5. Mampu melakukan evaluasi keperawatan pada masalah Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif Ny.E Dengan Hipertensi dan Intervensi Relaksasi Otot Progresif Di Wilayah Kerja Puskesmas Riung Bandung.

## 1.4 Manfaat

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan dalam proses pembelajaran keperawatan khususnya keperawatan komunitas keluarga sebagai sumber referensi bacaan di perpustakaan tentang Analisis Asuhan Keperawatan Pada Masalah Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif Ny.E Dengan Hipertensi dan Intervensi Relaksasi Otot Progresif Di Wilayah Kerja Puskesmas Riung Bandung.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

##### 1. Puskesmas Riung Bandung

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi Puskesmas Riung Bandung dan menambah pengetahuan perawat terhadap Analisis Asuhan Keperawatan Pada Masalah Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif Ny.E Dengan Hipertensi dan Intervensi Relaksasi Otot Progresif Di Wilayah Kerja Puskesmas Riung Bandung.

##### 2. Universitas Bhakti Kencana

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan menjadi sumber bacaan bagi mahasiswa mengenai Analisis Asuhan Keperawatan Pada Masalah Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif Ny.E Dengan Hipertensi dan Intervensi Relaksasi Otot Progresif Di Wilayah Kerja Puskesmas Riung Bandung.

##### 3. Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi informasi dan referensi untuk penelitian selanjutnya.