

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan permasalahan kesehatan dengan angka beban pengobatan dan kematian yang tinggi. World Health Organization tahun 2023 memperkirakan sebesar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah dengan 46% orang dewasa yang menderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut. Kurang dari separuh orang dewasa (42%) dengan hipertensi didiagnosis dan diobati. Sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi terkontrol (World Health Organization, 2023). Prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Prevalensi kejadian hipertensi tertinggi berada di benua Afrika 27% dan terendah di benua Amerika 18%, sedangkan di Asia Tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi kejadian hipertensi sebesar 25% (Cheng et al., 2020).

Di Indonesia, angka kejadian hipertensi tergolong tinggi. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menjelaskan bahwa prevalensi kejadian hipertensi berdasarkan diagnosis dokter sebesar 8,36% dari 658.201 penduduk dan menurut diagnosis/obat sebesar 8,84% dari 658.201 penduduk dengan provinsi Sulawesi Utara sebagai provinsi dengan prevalensi kejadian hipertensi tertinggi sebesar 13,21% dari 6.307 penduduk (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Di Kalimantan Barat, prevalensi penyakit hipertensi mencapai 8,16% dari 18.118 penduduk menurut diagnosis dokter dan 8,8% dari 18.118 penduduk menurut diagnosis/obat (Kementerian Kesehatan, 2018). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Bengkayang, didapatkan prevalensi penderita hipertensi pada tahun 2023 mencapai 13.482 orang penduduk.

Hipertensi yang dikenal sebagai *silent killer* yang mana penderita sering mengalami penyakit ini tanpa keluhan sehingga mereka tidak merasa dalam kondisi sakit. Banyak penderita merasakan kondisi hipertensi jika sudah mengalami penyakit penyulit atau komplikasi dari penyakit hipertensi (Mutmainnah et al., 2021). Penderita hipertensi yang merasakan kondisinya sedang sakit akan cenderung merasakan keluhan seperti sakit kepala/pusing, palpitasi, nyeri didada, gelisah, penglihatan kabur/berkuning-kuning serta mudah lelah jika beraktivitas (Mufarokhah, 2020). Penanganan masalah hipertensi biasanya dapat ditangani secara metode farmakologi dan non-farmakologi (Iqbal & Handayani, 2022; Kandarini, 2017)

Penanganan secara farmakologi menjadi pengobatan utama dalam penyakit hipertensi. Penanganan hipertensi secara farmakologi dapat menggunakan obat-obatan seperti *diuretic*, *angiotensin converting enzyme inhibitor* (ACE), *angiotensin II reseptor blocker*, *antagonis kalsium* dan *vasodilator* (Hinkle & Cheever, 2018). Namun, pengobatan secara farmakologi memiliki efek samping yang dirasakan oleh pasien seperti mulut kering, haus, kelemahan, pusing, elergi, nyeri otot, takikardi, sakit kepala, pusing, lemas dan mual (Yulanda & Lisiswanti, 2017). Oleh karena itu, metode non farmakologi menjadi alternatif pasien dalam mengatasi hipertensi. Beberapa metode non farmakologi yang dapat digunakan berupa relaksasi otot progresif.

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi non farmakologi yang memberikan efek dalam pengontrolan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahayu et al (2020) menjelaskan bahwa relaksasi otot progresif dapat efektif menurunkan dan mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Ilham et al (2019) juga menjelaskan bahwa terdapat penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi paska pasien diberikan terapi relaksasi otot progresif. Penelitian Hasanah & tri Pakarti (2021) menjelaskan bahwa relaksasi otot progresif efektif dalam pengontrolan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti menemukan jumlah total penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sungai Raya sebesar 7251 orang berdasarkan sasaran standar pelayanan minimal (SPM) pada tahun 2022. Angka kunjungan penderita hipertensi pada tahun 2022 mencapai 2540 orang dengan bulan Januari mencapai 210 pasien, Februari 170 pasien, Maret 44 pasien, April 190 pasien, Mei 250 pasien, Juni 270 pasien, Juli 220 pasien, Agustus 230 pasien, September 260 pasien, Oktober 210 pasien, November 240 pasien dan Desember 246 pasien. Tingginya angka kejadian penyakit hipertensi berkaitan dengan pola hidup dan aktivitas masyarakat. Pihak Puskesmas Sungai Raya telah berupaya dengan memberikan pendidikan kesehatan dalam rangka mencegah dan mengatasi permasalahan hipertensi. Hanya saja, angka kasus hipertensi masih cukup tinggi. Hasil wawancara 5 orang pasien yang mengalami hipertensi menyatakan sudah lama menderita hipertensi dan sudah melakukan pengobatan yang cukup lama. Ketiga pasien sering mengeluh mulut kering, haus, kelemahan, pusing, elergi, nyeri otot, takikardi, sakit kepala, pusing, lemas dan mual setelah meminum obat hipertensi. Kondisi tersebut merupakan efek samping dari obat yang dikonsumsi oleh penderita.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka perlu adanya solusi alternatif yang dapat membantu pasien dalam mengatasi permasalahan hipertensi. *Progressive muscle relaxation* dapat menjadi pilihan dalam mengatasi permasalahan pasien. Peneliti tertarik untuk menerapkan analisis penerapan terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah pada Ny. P penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sungai Raya Kabupaten Bengkayang.

B. Batasan Masalah

Batasan masalah pada laporan ini berupa

Penerapan terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah pada Ny. P penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sungai Raya Kabupaten Bengkayang.

C. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah pada laporan ini yaitu bagaimana penerapan terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah pada Ny. P penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sungai Raya Kabupaten Bengkayang?

D. Tujuan

1. Tujuan Umum

Penulisan karya ilmiah akhir Ners (KIAN) ini bertujuan untuk menganalisa penerapan terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah pada Ny. P penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sungai Raya Kabupaten Bengkayang.

2. Tujuan Khusus

- a. Menjelaskan konsep penerapan terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah pada Ny. P penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sungai Raya Kabupaten Bengkayang.
- b. Melakukan asuhan keperawatan pada Ny. P penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sungai Raya Kabupaten Bengkayang.

E. Manfaat

Penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini diharapkan dapat bermanfaat dalam dua aspek yaitu

1. Pelayanan Kesehatan

Menjadi salah satu alternatif terapi dalam mengatasi permasalahan hipertensi pasien yang mengalami efek samping dari pengobatan.

2. Pasien

Dapat menjadi terapi rutinitas yang dapat dilakukan oleh pasien dalam rangka menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

F. Penelitian Terkait

No	Nama Penulis	Judul	Sampel	Metode	Hasil
1	(Ilham et al., 2019)	Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Hipertensi Pada Lansia	20 orang	Quasy Experimental Study	Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Dependent T test pada kelompok eksperimen didapatkan tekanan darah sistolik p value 0,0001 dan tekanan darah diastolik p value 0,002 <(0,05). hasil analisis menggunakan uji Independent T test didapatkan perbedaan tekanan darah kelompok eksperimen dan kontrol dimana tekanan darah sistolik p value 0,031 <(0,05), sedangkan tekanan diastolik p value 0,009 <(0,05), maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan senam jantung sehat. $0,31 < 0,05$, sedangkan tekanan darah diastolik p value $0,009 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif.
2	(Hasanah & tri Pakarti, 2021)	Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi	2 orang	Case study	Hasil penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif selama 3 hari, terjadi penurunan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi. Kesimpulan: penerapan relaksasi otot progresif membantu menurunkan atau mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi.

3	(Rahayu et al., 2020)	Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi	22 orang	Pra Experimental	Hasil penelitian menunjukkan tekanan darah sistolik dan diastolik diperoleh nilai 0,000 (<0,05), yang berarti ada pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Bojong Soang Kabupaten Bandung.
---	-----------------------	--	----------	------------------	---

