

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi medis yang serius dan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya (Damayanti et al., 2022). Hipertensi dikenal sebagai heterogeneous group disease karena dapat menyerang siapa saja dari berbagai kelompok umur, sosial, dan ekonomi. Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, merupakan kondisi kronis di mana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg (WHO, 2021). Data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat hipertensi memengaruhi 1,28 miliar orang dewasa global, dengan dua pertiga kasus terjadi di negara berpenghasilan rendah-menengah seperti Indonesia (WHO, 2023). Prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2023 tercatat sebesar 30,8%, Data ini diambil dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, yang menunjukkan adanya penurunan signifikan dalam angka hipertensi di kalangan penduduk usia di atas 18 tahun. Kondisi ini merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular (gagal jantung, stroke) dan ginjal, menyebabkan 10,8 juta kematian global per tahun (Kemenkes, 2021).

Data Statistik Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023 menunjukkan beban hipertensi di Kalimantan Barat mencapai 1.463.830 kasus, dengan distribusi wilayah: Kabupaten Kubu Raya menduduki posisi pertama (129.528 kasus), Kabupaten Sambas peringkat kedua (77.850 kasus), dan Kota Pontianak peringkat ketiga (77.079 kasus). Puskesmas Padang Tikar sebagai fasilitas kesehatan primer di Kalimantan Barat menanggung beban epidemiologi hipertensi signifikan. Berdasarkan rekam medis tahun 2023, prevalensi hipertensi mencapai 1.235 kasus mengalami peningkatan 10% dari periode sebelumnya (2022: 1.107 kasus). Kondisi ini menempatkan hipertensi sebagai penyakit tidak menular (PTM) tertinggi kedua setelah diabetes melitus (1.278 kasus).

Hipertensi seringkali asimtomatik, tetapi pada kasus tertentu, pasien melaporkan gejala seperti nyeri kepala (terutama di daerah oksipital), pusing, penglihatan kabur, dan nyeri dada (Whelton et al., 2018). Nyeri kepala pada hipertensi berkorelasi dengan peningkatan tekanan intrakranial dan ketegangan otot leher (Shah et al., 2020). Studi oleh Andini et al. (2019) di Jawa Tengah menemukan 65% pasien hipertensi mengalami nyeri kepala kronis yang mengganggu aktivitas harian, produktivitas kerja, dan kualitas tidur. Hal ini menunjukkan kebutuhan manajemen holistik yang tidak hanya menurunkan tekanan darah tetapi juga mengatasi gejala komorbid. Menurut Lewis (2017) tanpa disadari penderita mengalami komplikasi pada organ-organ vital seperti jantung, otak dan ginjal. Gejala-gejala akibat hipertensi biasanya muncul pada hipertensi berat. Gejala-gejala yang mudah diamati diantaranya adalah gejala-gejala ringan seperti pusing, sakit kepala, sering gelisah, wajah merah, tengkuk terasa pegal, mudah marah, telinga berdengung, susah tidur, rasa berat dibagian tengkuk, mudah lelah, mata berkunang-kunang, mual, muntah, cemas, hingga epistaksis. Lebih lanjut, hipertensi dapat menyebabkan berbagai komplikasi antara lain penyakit arteri koroner, hipertrofi ventrikel kiri, penyakit serebrovaskuler, penyakit pembuluh darah perifer dan gagal jantung,

Pasien dengan hipertensi mungkin mengalami peningkatan tekanan darah yang tiba-tiba, yang dapat menyebabkan kerusakan besar pada organ vital. Identifikasi dini hipertensi memerlukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin pada waktu-waktu tertentu (Zainaro et al., 2021). Sakit kepala merupakan keluhan utama penderita hipertensi yang sangat mengganggu aktivitas harian (Purqoti et al., 2021). Mekanismenya dipicu peningkatan tekanan darah yang mengurangi suplai oksigen ke otak, sehingga terjadi metabolisme anaerob penghasil asam laktat yang merangsang nyeri (Murtiono & Ngurah, 2020).

Manajemen nyeri bertujuan menjamin keamanan dan kenyamanan pasien melalui intervensi farmakologis dan non-farmakologis. Pendekatan farmakologis menggunakan analgesik berisiko menimbulkan efek samping seperti sedasi, ketergantungan, perdarahan gastrointestinal, dan nefrotoksisitas (Purqoti et al., 2021). Oleh karena itu, terapi komplementer non-farmakologis

meliputi relaksasi autogenik, relaksasi otot progresif, akupresur, pijat punggung/kaki, kompres hangat, dan pernapasan dalam teratur direkomendasikan sebagai pendukung tatalaksana nyeri (Fitria et al., 2023).

Beberapa intervensi keperawatan yang dapat dilakukan untuk mengangani nyeri pada hipertensi, dalam penelitian Yoganita, et al (2019) massage tengkuk mempunyai pengaruh dalam menurunkan nyeri kepala pasien hipertensi, dimana sebagian besar responden mengalami penurunan skala nyeri kepala menjadi skala nyeri 3 sejumlah 13 responden (92.2%) dan skala nyeri 4 sejumlah 1 responden (7.1%) dari sebelumnya skala nyeri 4 sejumlah 7 responden (50%) dan skala nyeri 6 sejumlah 2 responden (14.3%). Sedangkan penggunaan kompres hangat panas untuk area yang tegang dan nyeri dianggap mampu meredakan nyeri. Panas dari kompres ini dapat mengurangi spasme otot yang disebabkan oleh iskemia neuron yang memblok transmisi lanjut rangsang nyeri yang menyebabkan terjadinya vasodilatasi dan peningkatan aliran darah di daerah yang dilakukan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sandy Kurniajati (2021), tentang pengaruh teknik kompres hangat terhadap perubahan nyeri sendi pada pasien asam urat didapat data: sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terdapat perbedaan yang signifikan pada skala nyerinya.

Metode pengurangan nyeri yang telah digunakan di masa lalu, seperti meditasi, imajinasi terpandu, dan latihan pernapasan diafragma. Perawatan otot progresif adalah opsi tambahan untuk menentukan apakah ketidaknyamanan pasien hipertensi telah berkurang. Relaksasi pernapasan dalam, yang mencakup teknik perawatan keperawatan di mana perawat mendorong pasien untuk mengambil napas dalam, adalah bagian dari urutan pelaksanaan. Menurut Ekarini et al (2019), metode relaksasi otot progresif berfokus pada aktivitas otot dengan mengenali otot yang tegang dan kemudian mengurangi ketegangan dengan menggunakan strategi relaksasi untuk mencapai relaksasi. Akupresur, akupunktur, pengobatan herbal, aromaterapi, meditasi, dan terapi relaksasi otot progresif adalah contoh metode non-farmakologis yang dapat menurunkan tekanan darah.

Tingkat kekambuhan disebabkan oleh ketidakpatuhan terhadap pengobatan farmasi, terapi relaksasi otot progresif adalah pilihan terbaik karena bersifat non-farmakologis tidak memiliki efek samping berbahaya, dan telah terbukti menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hasil penelitian lain Gaudensius & Ilham dkk. (2019) menunjukkan ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia dan ada perbedaan yang signifikan pada tekanan darah sebelum dan setelah terapi relaksasi otot progresif. Teknik relaksasi otot adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti. Teknik relaksasi otot progresif (ROP) adalah metode relaksasi otot yang mendalam. Manfaatnya termasuk tidak memerlukan kreativitas atau rekomendasi, serta mudah diterapkan dan bebas dari efek samping yang berbahaya (Putu et al., 2020). Relaksasi otot progresif terkenal karena efektivitasnya, kemudahan instruksinya, dan potensi keuntungan instan (Toussaint et al., 2021).

Mekanisme kerja ROP menurunkan tekanan darah melalui: Penghambatan sistem saraf simpatis (mengurangi aktivitas renin-angiotensin-aldosteron). Peningkatan respons parasimpatis yang memperlambat denyut jantung dan vasodilatasi (Chen et al., 2022). Penurunan hormon stres (kortisol dan adrenalin) (Hidayat et al., 2021). Selain itu, ROP efektif meredakan nyeri melalui modulasi persepsi nyeri di sistem saraf pusat dan penurunan ketegangan miofasial (Sutanto et al., 2020). Studi meta-analisis oleh Xiong et al. (2020) membuktikan ROP menurunkan tekanan darah sistolik 7–14 mmHg dan diastolik 5–8 mmHg pada pasien hipertensi derajat 1–2. Penelitian serupa di Puskesmas Indonesia (Sari et al., 2021) menunjukkan penurunan skala nyeri kepala 3,2 poin (skala 0–10) setelah intervensi ROP 2 minggu. Pada kasus NY. Y (inisial fiktif), pasien hipertensi stadium II (160/100 mmHg) di Puskesmas Padang Tikar dengan keluhan nyeri kepala intensitas 7/10, intervensi ROP menjadi pilihan rasional karena: Minim risiko: Dapat diaplikasikan tanpa alat kompleks. Efisiensi biaya: Tidak memerlukan sumber daya mahal. Kemandirian pasien: Dapat dipraktikkan mandiri di rumah. Implementasi ROP dalam asuhan keperawatan

sejalan dengan paradigma keperawatan holistik dan Peran Perawat dalam Pengendalian Hipertensi (PPNI, 2019).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti menemukan bahwa pasien penderita Hipertensi yang datang berobat di Hipertensi sejak bulan Januari sampai dengan Juni 2025 sebanyak 272 orang. Berdasarkan penelusuran dengan metode wawancara terhadap 5 orang pasien, didapatkan bahwa mereka sudah sangat lama menghidap penyakit Hipertensi dengan rutin mengkonsumsi obat-obatan lebih dari 5 tahun. Walaupun sudah lama mengkonsumsi obat-obatan tersebut, Hipertensi pasien cenderung masih tetap tinggi dan pasien masih sering mengalami batuk. Wawancara dengan dokter puskesmas menjelaskan bahwa banyak pasien sudah lama melakukan pengobatan mengalami resistensi obat akibat tidak patuh dengan pengobatan yang dilakukan sehingga harus mengganti dengan jenis obat lain yang tentunya memiliki efek samping yang lebih berat.

Hasil diskusi peneliti dengan Kepala Puskesmas Padang Tikar juga menjelaskan bahwa di Puskesmas Padang Tikar belum menerapkan terapi komplementer sebagai salah satu tindakan yang bisa diberikan kepada pasien Hipertensi. Mereka kurang terpapar terapi-terapi non farmakologi apa saja yang bisa diberikan kepada pasien sebagai terapi pendamping untuk menangani pasien, khususnya pada pasien dengan Hipertensi. Pihak Puskesmas Padang Tikar juga merasa perlunya ada terapi tambahan bagi pasien dalam menangani permasalahan yang dirasakan khususnya pada penderita Hipertensi.

Berdasarkan diskusi di atas penulis tertarik untuk membuat Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) yang berjudul “Analisis asuhan keperawatan klien NY. Y Hipertensi dengan intervensi relaksasi otot progresif terhadap penurunan Darah Tinggi di Puskesmas Padang Tikar”.

B. Rumusan Masalah

Penderita Hipertensi, membutuhkan penanganan seumur hidup, dikarenakan penyakit ini merupakan salah satu penyakit yang tidak bisa di

sembuhkan. Banyak cara yang dilakukan dalam penanganan Hipertensi ini, yaitu guna mengendalikan darah tinggi dalam tubuh pasien, baik dengan terapi farmakologi, menjaga pola hidup, terutama yang berkaitan dengan asupan makanan dan juga aktifitas. Selain itu terapi komplementer juga coba di gandengkan sebagai terapi pendamping dalam penanganan Hipertensi ini. Salah satu terapi komplementer yang dapat dijadikan pendamping adalah relaksasi otot progresif. Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang di atas maka rumusan masalah dalam penulisan ini adalah bagaimanakah analisis asuhan keperawatan klien NY. Y Hipertensi dengan intervensi relaksasi otot progresif terhadap terhadap penurunan Darah Tinggi di Puskesmas Padang Tikar?

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan umum

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui asuhan keperawatan NY. Y Hipertensi dengan intervensi relaksasi otot progresif terhadap penurunan Darah Tinggi di Puskesmas Padang Tikar penulis dapat menerapkan asuhan keperawatan secara komprehensif dan sesuai standar asuhan keperawatan yang berlaku.

2. Tujuan khusus

Setelah melakukan asuhan keperawatan pasien dengan Hipertensi penulis dapat :

- a. Menerapkan asuhan keperawatan NY. Y Hipertensi dengan intervensi relaksasi otot progresif terhadap penurunan Darah Tinggi secara komprehensif di Puskesmas Padang Tikar.
- b. Menganalisis tentang efektifitas penerapan relaksasi otot progresif terhadap penurunan Darah Tinggi di Puskesmas Padang Tikar.

D. Manfaat Penulisan

1. Manfaat Teoritis

Menerapkan ilmu yang telah didapatkan selama pendidikan profesi ners tahap akademik sehingga dapat melaksanakan penerapan konsep yang berdasarkan telah teruji secara ilmiah.

2. Manfaat Praktis

a. Mahasiswa keperawatan

Untuk meningkatkan ilmu pengetahuan dan pengalaman dalam pemberian asuhan keperawatan pada pasien dengan Hipertensi dengan intervensi relaksasi otot progresif terhadap penurunan Darah Tinggi.

b. Perawat

Hendaknya intervensi inovasi ini sebagai tindakan mandiri dan mengadakan lebih banyak diskusi mengenai penerapan intervensi ini bagi klien yang mengalami Hipertensi sehingga perawat mampu meningkatkan cara berpikir kritis.

c. Bagi Rumah Sakit

Sebagai bahan perencanaan kegiatan di Puskesmas dalam rangka pengontrolan Darah Tinggi pada penderita Hipertensi.

d. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sumber informasi serta sebagai sumbangan pemikiran bagi masyarakat terutama pada penderita Hipertensi tentang pentingnya terapi tambahan relaksasi otot progresif terhadap penurunan Darah Tinggi.