

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Hipertensi adalah sebagai peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolik sedikitnya 90 mmHg. Hipertensi tidak hanya beresiko tinggi menderita penyakit jantung, tetapi juga menderita penyakit lain seperti penyakit saraf, ginjal, dan pembuluh darah dan makin tinggi tekanan darah, makin besar resikonya. Menurut Price dalam Nurarif (2015). Hipertensi dapat menghambat nutrisi dan oksigen dari darah menuju jaringan tubuh yang memerlukannya, sehingga mempengaruhi organ tubuh yang dapat menyebabkan kerusakan yang lebih serius pada organ tersebut (Sangadji et al, 2024).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) prevalensi hipertensi pada tahun 2019 menunjukkan bahwa di dunia terdapat kurang lebih 972 juta manusia atau 26,4% mengalami hipertensi, di tahun 2025 yang akan datang angka diatas bisa saja meningkat menjadi 29,2%. Pengidap penyakit hipertensi dari data 972 juta, 333 juta ada di negara berkembang, seperti Indonesia. Selain itu kejadian hipertensi di Asia Tenggara sebesar 39,9% pada tahun 2020 (Oktafiani, 2023). Menurut Kemenkes RI (2020) dalam Naswari (2023) sebesar 34,1% angka hipertensi pada usia lebih dari 18 tahun. Sebesar 31,6% pada kelompok umur 31-44 tahun, 45,3% pada kelompok umur 45-54 tahun, dan sebesar 55,2% pada umur 55-64 tahun (Kemenkes RI, 2019).

Di Indonesia, prevalensi penderita hipertensi terjadi penurunan. menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian (Risikesdas, 2018).

Kejadian hipertensi di Jawa Tengah berdasarkan hasil Risikesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi sebesar 37,57 persen. Prevalensi hipertensi pada perempuan (40,17%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (34,83 persen). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (38,11 persen) dibandingkan dengan perdesaan (37,01 persen). Prevalensi semakin meningkat seiring dengan penambahan umur. Pengukuran tekanan darah merupakan salah satu kegiatan deteksi dini terhadap faktor risiko Hipertensi,

Stroke, Jantung, Kelainan Fungsi Ginjal atau yang lainnya. Kegiatan ini bisa dilaksanakan di setiap fasilitas kesehatan termasuk puskesmas atau klinik kesehatan lainnya. Juga bisa dilaksanakan di Pos Pembinaan Terpadu yang ada di masyarakat (Dinkes Prov. Jateng, 2021)

Prevalensi penderita hipertensi di Kabupaten Boyolali berdasarkan pemeriksaan dokter adalah sebesar 36,63 %. Ini berarti bahwa jumlah perkiraan penderita hipertensi di Kabupaten Boyolali sebesar 311.516. Berdasarkan pemeriksaan dokter baik di Puskesmas, Klinik dan yang tercatat di BPJS sebanyak 196.997 (63,2 %) penderita telah mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar. Standar pelayanan kesehatan hipertensi meliputi: Pemeriksaan dan monitoring tekanan darah, Edukasi, Pengaturan diet seimbang, Aktifitas fisik, Pengelolaan farmakologis (Dinkes Boyolali, 2022)

Manifestasi klinis yang muncul pada hipertensi adalah sakit kepala, perdarahan dari hidung, pusing, wajah kemerahan dan kelelahan; yang bisa saja terjadi baik pada penderita hipertensi, maupun pada seseorang dengan tekanan darah yang normal. Jika hipertensinya berat atau menahun dan tidak diobati, bisa timbul gejala berikut: sakit kepala, kelelahan, mual, muntah, sesak nafas, gelisah, pandangan menjadi kabur yang terjadi karena adanya kerusakan pada otak, mata, jantung dan ginjal. (Wijaya & Putri, 2015)

Penatalaksanaan pada penderita hipertensi meliputi secara medis dan keperawatan (Marni et al, 2023). Penatalaksanaan secara medis dengan cara farmakologis diobati dengan menggunakan obat atau senyawa yang dalam kerjanya menurunkan tekanan darah (Hulu et al, 2024), Penatalaksanaan Keperawatan meliputi : Diet Pembatasan atau pengurangan konsumsi garam, Penurunan berat badan dapat menurunkan tekanan darah dibarengi dengan penurunan aktivitas rennin dalam plasma dan kadar adosteron dalam plasma. Ciptakan kondisi rileks, Melaksanakan olah raga seperti senam aerobik atau jalan serentak selama 30-45 menit jumlahnya 3-4 kali seminggu, Berhenti merokok & mengurangi mengonsumsi alcohol, terapi non farmakologis merupakan terapi tanpa menggunakan obat-obatan dalam proses terapi salah satunya dengan terapi relaksasi otot progresif (Rahayu, Hayati & Asih, 2020). Terapi relaksasi otot progresif dapat meningkatkan relaksasi dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan relaksasi aktifitas saraf parasimpatis sehingga terjadi vasodilatasi. Relaksasi otot progresif juga bersifat vasodilator yang efeknya memperlebar pembuluh darah dan bisa menurunkan tekanan darah secara langsung. Relaksasi ini menjadi metode reaksi

termurah, tidak ada efek samping mudah dilakukan, membuat tubuh dan pikiran terasa tenang dan rileks (Arifiani, J., & Fijianto, 2021).

Terapi nonfarmakologi komplementer yang berkembang pada masyarakat Indonesia untuk mengatasi tekanan darah tinggi antara lain mengonsumsi infused water mentimun, jus tomat, pijat refleksi kaki, yoga, terapi musik, akupunktur dan teknik relaksasi otot progresif. Teknik relaksasi otot progresif bertujuan untuk memusatkan perhatian pada aktivitas otot yang tegang untuk mencapai keadaan rileks, menurunkan resistensi perifer, dan meningkatkan elastisitas pembuluh darah sehingga sirkulasi darah lebih sempurna dalam mengedarkan oksigen, berfungsi sebagai vasodilator yang bekerja merelaksasi otot pembuluh darah dengan melebarkan pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah (Arum, 2019).

Komplikasi yang ditimbulkan pada penyakit hipertensi diantaranya : Stroke terjadi akibat dari pecahnya pembuluh yang ada di dalam otak atau akibat embolus yang terlepas dari pembuluh non otak, Infark miokardium terjadi saat arteri koroner mengalami arterosklerotik tidak pada menyuplai cukup oksigen ke miokardium apabila terbentuk thrombus yang dapat menghambat aliran darah melalui pembuluh tersebut, Gagal Ginjal kerusakan pada ginjal disebabkan oleh tingginya tekanan pada kapiler-kapiler glomerulus. Rusaknya glomerulus membuat darah mengalir ke unit fungsional ginjal, neuron terganggu, berlanjut menjadi hipoksik dan kematian, Ensefalopati (kerusakan otak) terjadi pada hipertensi maligna (hipertensi yang mengalami kenaikan darah dengan cepat) (Munandar et al, 2022).

Peran perawat dalam penatalaksanaan hipertensi, perawat memiliki peran dalam mengubah perilaku sakit yang diderita dalam rangka menghindari suatu penyakit atau memperkecil resiko dari penyakit yang diderita pasien dengan melalui proses asuhan keperawatan.ada beberapa tahapan dalam memberikan asuhan keperawatan yaitu melakukan pengkajian, menganalisa data, menentukan diagnosa keperawatan, melakukan intervensi, implementasi serta evaluasi. Pemberian asuhan keperawatan ini dilakukan dari yang sederhana sampai dengan yang kompleks. Jika tidak dilakukan asuhan keperawatan atau dalam melakukan asuhan keperawatan yang tidak tepat, akan terjadi komplikasi-komplikasi dari hipertensi yaitu stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal. Prognosis baik jika kelainan atau tanda komplikasi terdeteksi pada awal dan tata laksana asuhan keperawatan sebaiknya dimulai sebelum terjadi komplikasi. Karena peningkatan tekanan darah yang parah (krisis hipertensi) dapat berakibat fatal (Johans & Masi, 2018).

Berdasarkan data rekam medik dari bulan Januari sampai dengan Mei 2024 angka kejadian hipertensi di RSUD Pandan Arang Boyolali, terdapat 1.374 kasus hipertensi, dari 1.374 kasus tersebut terdiri dari 930 kasus rawat jalan, 124 kasus rawat. jalan di IGD dan 319 kasus yang dirawat di ruang penyakit dalam di RSUD Pandan Arang Boyolali.(Rekam medis RSPA, 2023)

Masalah keperawatan utama yang sering muncul pada pasien hipertensi adalah nyeri akut, Nyeri merupakan perasaan yang tidak menyenangkan yang terkadang dialami oleh seseorang.Nyeri bisa terjadi pada seorang dalam keadaan fisiologis yang berbeda termasuk pada seseorang yang menderita Hipertensi.Nyeri kepala adalah tegangan pada sinus venosus sekitar otak, kerusakan tentorium atau regangan pada dura di basis otak yang dapat menimbulkan nyeri hebat.Nyeri akut adalah Pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan yang muncul akibat kerusakan jaringan yang aktual atau potensial atau digambarkan dalam hal kerusakan sedemikian rupa (*Internatioanal Association for the Study of Pain*) Awitan yang tiba-tiba atau lambat dari intensitas ringan hingga berat dengan akhir yang dapat diantisipasi atau diprediksi dan berlangsung kurang dari 6 bulan (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017).

Relaksasi otot progresif (*Progressive Muscle Relaxation*) adalah salah satu bentuk penanganan non medis yang dilakukan untuk mengurangi tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi. Relaksasi Relaksasi otot progresif (*Progressive Muscle Relaxation*) adalah terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada satu bagian tubuh pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik. Gerakan mengencangkan dan melemaskan secara progresif kelompok otot ini dilakukan secara berturut-turut. Dengan mengetahui lokasi dan merasakan otot yang tegang, maka kita dapat merasakan hilangnya ketegangan sebagai salah satu respons kecemasan dengan lebih jelas (Atmanegara, 2021)

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik melakukan asuhan keperawatan pada pasien dengan hipertensi dan menuangkannya dalam sebuah Karya Ilmiah Akhir Ners yang berjudul “Penerapan Intervensi Tehnik Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Pandan Arang Boyolali”.

## B. Rumusan Masalah

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Prevalensi kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 orang, di Jawa tengah prevalensi hipertensi sebesar 37,57 persen, pada perempuan (40,17%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (34,83 persen), di perkotaan sedikit lebih tinggi (38,11 persen) dibandingkan dengan perdesaan (37,01 persen), di Boyolali prevalensi penderita hipertensi berdasarkan pemeriksaan dokter adalah sebesar 36,63 %, ini berarti bahwa jumlah perkiraan penderita hipertensi di Kabupaten Boyolali sebesar 311.516. Hipertensi beresiko tinggi menderita penyakit jantung, penyakit saraf, ginjal, dan pembuluh darah dan makin tinggi tekanan darah, makin besar resikonya. Masalah keperawatan yang muncul pada penderita hipertensi diantaranya adalah Nyeri akut, Ketidakefektifan perfusi jaringan serebral, Intoleransi aktifitas, Risiko penurunan curah jantung dan kecemasan. Adanya beberapa masalah keperawatan yang telah disebutkan diatas, maka perawat harus merencanakan intervensi dan tindakan yang tepat untuk mempercepat proses penyembuhan. Penatalaksanaan tersebut antara lain dengan manajemen nyeri, manajemen ketidakefektifan perfusi jaringan serebral, manajemen aktifitas, manajemen *Cardiac care* dan manajemen stress. Berdasarkan uraian diatas maka dari itu penulis tertarik untuk mengetahui Bagaimana penerapan Intervensi tehnik relaksasi otot progresif untuk menurunkan nyeri pada pasien hipertensi di RSUD Pandan Arang Boyolali?.

## C. Tujuan

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui Penerapan Intervensi Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk menurunkan nyeri pada pasien hipertensi di RSUD Pandan Arang Kabupaten Boyolali

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui Tingkat Nyeri sebelum diberikan intervensi Teknik Relaksasi Otot Progresif Pasien Nyeri Pada Hipertensi.
- b. Memberikan intervensi Teknik Relaksasi Otot Progresif Pasien nyeri Pada Hipertensi.
- c. Mengetahui Tingkat Nyeri setelah diberikan intervensi Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi.

- d. Menganalisa hasil pre dan post diberikan intervensi Tehnik Relaksasi Otot Progresif Pasien nyeri pada Hipertensi.

### **3. Manfaat**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis diharapkan dapat memberikan tambahan literatur dan tambahan pengetahuan bagi pengembang ilmu keperawatan serta ilmu pengetahuan tentang asuhan keperawatan dengan penerapan tindakan relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi.

#### **2. Manfaat Praktis**

##### **a. Manfaat Bagi Institusi**

Memberikan tambahan sumber kepustakaan dan pengetahuan di bidang keperawatan khususnya penerapan tindakan relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi.

##### **b. Manfaat Bagi Keluarga Pasien**

Memberikan pengetahuan dan bimbingan serta deteksi dini terhadap kegawatan tentang perawatan pada hipertensi saat dirumah

##### **c. Bagi Penulis**

Mendapatkan pengalaman dalam menerapkan ilmu yang telah didapat dalam perkuliahan pada pasien hipertensi penerapan tindakan relaksasi otot progresif.

##### **d. Bagi Perawat**

Studi kasus ini diharapkan menjadi panduan dan dapat diterapkan dalam melakukan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi penerapan tindakan relaksasi otot progresif.