

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Hipertensi, yang sering disebut sebagai "pembunuh diam-diam" (*silent killer*), merupakan kondisi kronis yang ditandai dengan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (Khoirunisah et al., 2022). Oleh karena itu, hipertensi perlu di deteksi dini yaitu dengan pemeriksaan tekanan darah secara berkala (Fauziyyah et al., 2022). Di Indonesia masih banyak yang mengalami masalah kesehatan akibat gaya hidup yang kurang baik. Masalah yang sering muncul seperti peningkatan kadar gula darah, gagal jantung, dan masalah tekanan darah (Sabar & Lestari, 2020). Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama di seluruh dunia yang memiliki prevalensi tinggi dan berdampak signifikan terhadap kualitas hidup individu.

Salah satu golongan penyakit tidak menular yang hingga saat ini sangat sering dan mudah ditemukan di masyarakat yaitu hipertensi. Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar atau 2/3 tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit tersebut (WHO, 2020). Prevalensi hipertensi di Indonesia menurut Kemenkes 2019 menempati urutan pertama jenis penyakit kronis tidak menular yang dialami pada kelompok usia dewasa, yaitu sebesar 26,5%. Prevalensi hipertensi di Indonesia cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, yaitu prevalensi hipertensi pada kelompok usia 55-64 tahun sebesar 45,9%; usia 65- 74 tahun sebesar 57,6%; dan kelompok usia >75 tahun sebesar 63,8%, Provinsi Jawa Tengah merupakan provinsi tertinggi di seluruh Indonesia yang memiliki kejadian hipertensi sebesar 13.4%. Kabupaten Klaten memiliki jumlah kasus hipertensi tercatat sebanyak 134.312 kasus (10,66%) pada 2019 dan turun menjadi 102.089 kasus (8,10%) pada tahun 2020. Angka tersebut masuk dalam lima penyakit yang menjadi permasalahan kesehatan utama di Kabupaten Klaten (DKK Klaten, 2021).

Penyakit hipertensi sering disebut penyakit tanpa gejala atau *silent disease*. Adapun keluhan yang muncul sering dialami oleh seseorang penderita hipertensi seperti keluhan sakit kepala dibagian tengkuk, mudah tersinggung, sulit tidur, dan kelelahan.

Keluhan tersebut terkadang juga tidak dapat dikatakan tanda dan gejala hipertensi ketika diukur tekanan darah menunjukkan nilai tekanan darah yang normal. Salah satunya cara untuk mengetahui ada atau tidaknya hipertensi hanya dengan mengukur tekanan darah (Ekasari et al., 2021). Hipertensi merupakan salah satu kelainan metabolik yang memiliki peranan penting dalam meningkatkan risiko seseorang terkena penyakit jantung iskemik, penyakit ginjal, stroke, gagal jantung, serta penyakit kardiovaskuler lainnya (Hong, K., Yu & Chun, 2020). Hipertensi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti aktifitas fisik, konsumsi alkohol, level stress, usia, tingkat pendidikan, status pernikahan, konsumsi buah dan sayur (potasium), Indeks Masa Tubuh (IMT), diet, konsumsi glukosa, konsumsi garam serta rokok (Mirzaei et al., 2020).

Pengobatan yang digunakan dalam menangani kasus hipertensi dan mengurangi resiko komplikasi dapat dilakukan dengan dua metode yaitu teknik farmakologi dan non farmakologi. Metode farmakologi sebenarnya efektif dalam menurunkan tekanan darah namun efek samping dari lama konsumsi obat anti hipertensi harus tetap di perhitungkan seperti sakit kepala, pusing dan lemas (S. M. Sari & Aisah, 2022). Penatalaksanaan hipertensi secara farmakologis bertujuan untuk mencegah kematian dan komplikasi dengan mencapai dan mempertahankan tekanan darah arteri pada atau kurang dari 140/90 mmHg. Penatalaksanaan non farmakologis mencakup penurunan berat badan, pembatasan alkohol dan natrium, olahraga teratur dan relaksasi. Terapi komplementer yang dapat dilakukan pada pasien hipertensi yaitu terapi relaksasi otot progresif, terapi musik dan senam aerobik, terapi bekam dan yoga (Azizah et al., 2021).

Banyak macam terkait jenis relaksasi untuk penderita hipertensi salah satu relaksasi yang dapat dilakukan yaitu relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif merupakan salah satu bentuk terapi yang berupa pemberian instruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakan-gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merileksasikan pikiran dan anggota tubuh seperti otot-otot dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang ke keadaan rileks, normal dan terkontrol, mulai dari gerakan tangan sampai kepada gerakan kaki (Saleh., L.M., 2019). Penelitian yang dilakukan dengan menerapkan terapi relaksasi otot progresif dapat menimbulkan perasaan seseorang lebih rileks dan tenang dengan memutuskan perhatian pada suatu aktifitas otot yang tegang, untuk menurunkan ketegangan otot ketika melakukannya. Cara kerja dari relaksasi otot progresif ini yaitu berlawanan dengan sistem saraf simpatis sehingga mencapai keadaan yang nyaman juga tenang, keadaan tersebut akan diteruskan ke hipotalamus agar

mendapatkan ketenangan yang akan menstimulus kelenjar pituitari untuk meningkatkan hormon endorprine enkhafalin dan serotonin, untuk meningkatkan kualitas tidur (Fitriani et al., 2022). Terapi relaksasi otot progresif (*Progressive Muscle Relaxation/PMR*) memiliki hubungan yang erat dengan penurunan tekanan darah, terutama pada individu dengan hipertensi. Teknik ini bekerja dengan melibatkan pengenduran otot secara bertahap di seluruh tubuh, yang dapat mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik. Aktivitas sistem saraf simpatik yang berlebihan sering kali berkontribusi pada peningkatan tekanan darah melalui pelepasan hormon stres, seperti adrenalin dan kortisol, yang menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah. Dengan menginduksi kondisi relaksasi, PMR membantu menurunkan tingkat stres dan kecemasan, yang pada gilirannya dapat menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah dan penurunan resistensi perifer. Hal ini mendukung penurunan tekanan darah secara alami (Waryantini et al., 2021)

Relaksasi otot progresif merupakan terapi dalam bentuk gerakan yang tersusun sistematis sehingga pikiran dan tubuh akan kembali ke kondisi yang lebih rileks. Relaksasi otot progresif bertujuan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Basri et al., 2022). Pada saat melakukan relaksasi otot progresif, terjadi penurunan pengeluaran CRH (*Corticotropin Releasing Hormone*) dan ACTH (*Adrenocorticotropic Hormone*) dihipotalamus. Penurunan pelepasan kedua hormone tersebut dapat mengurangi aktivitas saraf simpatis, mengurangi pengeluaran adrenalin dan non-adrenalin. Hal tersebut menyebabkan penurunan denyut jantung pelebaran pembuluh darah, penurunan resistensi pembuluh darah, penurunan pompa jantung dan penurunan tekanan arteri di jantung sehingga terjadi penurunan tekanan darah (Fauziyyah et al., 2022).

Penelitian juga dilakukan oleh (Ferdisa & Ernawati, 2021) yang mengatakan Terapi relaksasi yang dapat menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi. Mekanismenya relaksasi otot progresif dapat meningkatkan ventilasi paru, meningkatkan oksigenasi darah, menurunkan tekanan otot, dan mengurangi sakit kepala tegang. Penelitian lain juga dilakukan oleh Yanti et.al yang menunjukkan hasil. Terdapat perbedaan sebelum dan sesudah meskipun tidak terlalu tinggi yaitu dari hipertensi tahap 2 yang sebelum pelaksanaan relaksasi otot progresif 10 (33.3%) menjadi 8 (26.6%), sehingga menunjukkan adanya perbendaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi (Rosdiana, 2018). 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 terkontrol dengan baik (Waryantini et al., 2021).

Rumah Sakit Soeradji Tirtonegoro Klaten, sebagai salah satu rumah sakit rujukan di Kabupaten Klaten, memiliki jumlah pasien hipertensi yang cukup tinggi, terutama di Ruang Melati 4 yang khusus menangani pasien dengan penyakit dalam. Dari hasil studi pendahuluan di RS Soeradji Tirtonegoro ditemukan data yang diperoleh dari wawancara dengan pihak Rumah Sakit yakni: kasus selama 3 Bulan terakhir sejak bulan September- Oktober terdapat 589 kasus. Sedangkan di Ruang Melati 4 RS Soeradji Tirtonegoro jumlah pasien dengan hipertensi 3 bulan terakhir ada 98 kasus. Hasil wawancara dengan 3 pasien dengan riwayat hipertensi, 2 diantaranya mengatakan sudah dianjurkan perawat untuk melakukan terapi nonfarmakologi yaitu dengan membaca dzikir bagi muslim, menganjurkan istirahat, relaksasi nafas dalam dan membatasi pengunjung. Satu pasien belum menerapkan terapi nonfarmakologis karena belum mengetahui caranya. Tiga pasien mengatakan belum pernah melakukan terapi relaksasi otot progresif karena belum mengetahui bagaimana prosedurnya.

B. RUMUSAN MASALAH

Hipertensi sebagai salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi di Indonesia merupakan masalah kesehatan yang signifikan, baik secara nasional maupun lokal, termasuk di Kabupaten Klaten. Meskipun pengendalian hipertensi dapat dilakukan melalui metode farmakologis dan nonfarmakologis, penerapan terapi nonfarmakologis seperti relaksasi otot progresif masih belum optimal. Di RS Soeradji Tirtonegoro Klaten, jumlah pasien hipertensi khususnya di Ruang Melati 4 tergolong tinggi, mencapai 98 kasus dalam tiga bulan terakhir. Berdasarkan wawancara pendahuluan, sebagian besar pasien belum memahami atau melakukan terapi relaksasi otot progresif sebagai salah satu upaya menurunkan tekanan darah. Padahal, berbagai penelitian menunjukkan efektivitas terapi ini dalam mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis, menurunkan stres, dan membantu pengendalian tekanan darah. Dengan demikian, diperlukan upaya untuk mengidentifikasi kendala penerapan terapi relaksasi otot progresif serta pengaruhnya terhadap pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi di lingkungan tersebut. Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat

dirumuskan masalah sebagai berikut : “ Bagaimanakah Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Keluarga Dengan Pasien Hipertensi Yang Rawat Inap Di Ruang Melati 4 Rs Soeradji Tirtonegoro Klaten?”

C. TUJUAN PENULISAN

1. Tujuan Umum

Tujuan umum Karya Tulis Ilmiah ini adalah untuk mengetahui penerapan terapi Relaksasi Otot Progresif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di Ruang Melati 4 Rumah Sakit dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran tentang penerapan terapi Relaksasi Otot Progresif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan meliputi:

- a. Mengidentifikasi karakteristik pasien dengan masalah hipertensi meliputi: usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan dan lama menderita hipertensi.
- b. Mendeskripsikan tekanan darah pasien hipertensi sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada pasien dengan hipertensi di Ruang Melati 4 Rumah Sakit Soeradji Tirtonegoro Klaten.
- c. Mendeskripsikan tekanan darah pasien sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada pasien dengan hipertensi di Ruang Melati 4 Rumah Sakit Soeradji Tirtonegoro Klaten.
- d. Analisis *pre* dan *post* penerapan terapi relaksasi otot progresif pada pasien dengan hipertensi di Ruang Melati 4 Rumah Sakit Soeradji Tirtonegoro Klaten.

D. MANFAAT

1. Manfaat Teoritis

Hasil karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat dijadikan referensi dalam upaya pengembangan ilmu pengetahuan keperawatan dalam meningkatkan pelayanan kesehatan khususnya pada pasien dengan hipertensi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Perawat

Melalui teknik ini, perawat dapat meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan dengan menyediakan intervensi non-farmakologis yang efektif, mudah diterapkan, dan berbasis bukti untuk meningkatkan kesejahteraan fisik

dan psikologis pasien. Selain itu, keterampilan ini dapat memperkaya kompetensi perawat dalam manajemen stres pasien, sehingga mendukung tercapainya perawatan holistik yang optimal.

b. Bagi Pasien

Meningkatkan relaksasi, memperbaiki kualitas tidur, dan membantu klien mencapai kondisi tubuh dan pikiran yang lebih tenang serta menurunkan tekanan darah. Dengan teknik yang mudah dipahami dan dilakukan, klien dapat menggunakan terapi ini secara mandiri untuk meningkatkan kualitas hidup serta mendukung proses pemulihan dari berbagai kondisi kesehatan.

c. Bagi Rumah Sakit

Sebagai bentuk inovasi dalam pelayanan kesehatan yang mendukung pendekatan holistik terhadap pasien. Penerapan terapi ini dapat meningkatkan kepuasan pasien karena memberikan pilihan intervensi non-farmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan. Selain itu, terapi ini dapat membantu mengurangi penggunaan obat-obatan tertentu, sehingga menekan biaya perawatan dan meminimalkan risiko efek samping obat. Dengan menyediakan terapi ini, rumah sakit juga dapat memperkuat citra positif sebagai fasilitas kesehatan yang mengutamakan kualitas pelayanan berbasis bukti dan kesejahteraan pasien.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menyediakan referensi dan landasan ilmiah untuk pengembangan penelitian lebih lanjut. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk mengeksplorasi efektivitas terapi relaksasi pada berbagai kelompok pasien dengan kondisi kesehatan yang berbeda, seperti gangguan tidur, hipertensi, atau nyeri kronis. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat mengembangkan metode aplikasi terapi ini dengan memanfaatkan teknologi atau mengkombinasikannya dengan intervensi lain untuk meningkatkan efektivitas dan efisiensinya. Hal ini membuka peluang untuk menghasilkan inovasi baru dalam ilmu keperawatan dan praktik kesehatan secara umum.