

BAB I

PENDAHULUAN

A. Judul

Penerapan Intervensi Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Tn. K Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kalasan

B. Latar Belakang Masalah

Hipertensi ataupun tekanan darah tinggi yaitu kondisi medis dimana seseorang mengalami peningkatan pada tekanan darahnya diatas normal yaitu kisaran 140/90 mmHg dan dapat mengalami resiko kesakitan (morbiditas) bahkan kematian (mortalitas). Hipertensi juga sering disebut dengan “silent killer” dikarenakan dapat muncul tanpa gejala atau tanpa tanda-tanda peringatan, sehingga membuat seseorang tidak menyadarinya (Ariyanti et al., 2020).

Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi dibagi dalam dua kelompok diantaranya yaitu faktor yang tidak dapat dikendalikan dan dapat dikendalikan. Faktor yang tidak dapat dikendalikan seperti jenis kelamin, genetik, ras usia ≥ 60 tahun dan penyakit bawaan seperti diabetes atau penyakit ginjal. Faktor yang dapat dikendalikan seperti pola makan, kebiasaan olahraga, banyak meng konsumsi garam, kopi, alkohol, stress dan berat badan berlebih (obesitas) (Kartika et al., 2021).

Hal ini sependapat dengan penelitian Musakkar (2020) yang mengatakan bahwa kebiasaan merokok dapat meningkatkan tekanan darah karena didalam rokok terdapat kandungan nikotin yang sangat tinggi sehingga pembuluh darah dapat tersumbat dan mengakibatkan peningkatan yang signifikan akan menimbulkan gangguan penglihatan pada organ tubuh. Mengonsumsi kopi juga dapat meningkatkan hipertensi dimana terdapat kandungan kafein yang dipercaya dapat mengatasi rasa kantuk sehingga dapat mempengaruhi pola tidur seseorang dimana kinerja dalam kandungan kafein mengikat reseptor adenosin kemudian mengaktifasi sistem saraf simpatik hal

ini akan berdampak pada vasokonstriksi pembuluh darah dan meningkatkan resistensi perifer sehingga tekanan darah menjadi tinggi (Melizza et al., 2021)

Menurut Akbar (2021) faktor utama yang dapat menyebabkan peningkatan pada tekanan darah tinggi yaitu usia. Lansia juga sangat rentan menderita hipertensi dikarenakan semakin bertambahnya usia maka pembuluh darah akan cenderung lebih kaku dan elastisitasnya akan semakin berkurang, sehingga akan mengakibatkan tekanan darah dapat meningkat. Lansia merupakan seseorang yang berumur 60- 69 tahun, dimana lansia merupakan usia yang berisiko sangat tinggi terhadap penyakit- penyakit degeneratif, seperti hipertensi, karena usia lanjut akan mengalami proses yang disebut proses penuaan. Sejalan dengan bertambahnya usia, hampir setiap orang mengalami kenaikan tekanan darah, tekanan sistolik terus meningkat sampai usia 80 tahun dan tekanan diastolik terus meningkat sampai usia 55-60 tahun, kemudian berkurang secara perlahan atau bahkan menurun drastic.

Menurut Kemenkes tahun 2016 prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk berusia 55-64 tahun (45.9%), 65-74 tahun (57.6 %), ≥ 74 tahun (63.8%). Data tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan angka kejadian hipertensi seiring bertambahnya umur seseorang (Kemenkes R1, 2019)

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi, jumlah angka tersebut kemungkinan akan mengalami peningkatan secara cepat menjadi 29,2% di tahun 2025. Dari banyaknya pengidap hipertensi yaitu sekitar 972 juta, 333 juta terdapat di negara maju dan sisanya 639 di negara berkembang, termasuk Indonesia (Yonata, 2016). Dapat diketahui penyakit terbanyak pada usia lanjut berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 adalah hipertensi. dengan prevalensi 45,9% pada usia 55-64 tahun, 57,6% pada usia 65,74% dan 63,8% pada usia ≥ 75 tahun (Ariyanti et al., 2020)

Prevalensi hipertensi di Provinsi DIY menurut data Riskesdas 2018 sebesar 11.01 % dimana nilai ini lebih tinggi jika dibandingkan dengan nilai nasional (8,8%). Pernyataan ini menempatkan Provinsi DIY pada urutan ke-4

sebagai provinsi dengan kasus hipertensi yang tinggi. Penyakit hipertensi selalu masuk dalam 10 besar penyakit sekaligus 10 besar penyebab kematian di DIY selama beberapa tahun terakhir berdasarkan STP Puskesmas maupun STP RS. Pada tahun 2021 berdasarkan Laporan Surveilans Terpadu Penyakit Rumah Sakit di D.I. Yogyakarta tercatat kasus baru hipertensi 8.446 (ranap) 45.115 (rajal). Didapatkan jumlah estimasi keseluruhan penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun 251.100 kasus. Pada tahun 2021 didapatkan jumlah estimasi penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun yang sudah mendapat pelayanan kesehatan 50,5% (Dinas Kesehatan DIY, 2022)

Berdasarkan Data Profil Kesehatan Provinsi Yogyakarta (2017) menyebutkan bahwa kasus hipertensi paling banyak terdapat di Kabupaten Sleman yaitu 12.10%. Dinkes Kabupaten Sleman (2020) melaporkan bahwa Kecamatan Kalasan merupakan penyumbang terbesar penderita hipertensi dibandingkan kecamatan lain. Dimana dalam hal ini upaya yang dilakukan oleh pihak puskesmas sendiri yaitu mendirikan suatu komunitas (Suketeki) dimana dalam kelompok ini terdiri dari lansia yang menderita hipertensi, adapun kegiatan yang biasa dilakukan yaitu senam hipertensi yang dilakukan 1 bulan sekali.

Dampak dari hipertensi dapat menyerang organ-organ penting seperti organ ginjal, otak, jantung dan mata sehingga berdampak terkena penyakit seperti gagal jantung, resiko stroke, kerusakan pada ginjal dan mengalami kebutaan (Fadhli, 2018). Seiring bertambahnya usia seseorang maka akan menghadapi kendala yang membuatnya semakin bergantung pada orang lain.. Ketika seorang lanjut usia tidak siap menghadapi perubahan tersebut, perubahan yang datang bersamaan dengan transisi ke tahap lanjut usia dapat menjadi penyebab masalah dan kesedihan (Amanda et al., 2017).

Oleh karena itu berbagai factor risiko hipertensi dapat dikurangi dengan cara rutin melakukan control tekanan darah ke Rumah Sakit atau Puskesmas. Jika tekanan darah tidak terkontrol karena tidak melakukan pemeriksaan tekanan darah juga dapat menyebabkan komplikasi stroke sehingga

dibutuhkan pendampingan keluarga untuk melakukan cek tekanan darah penderita hipertensi (Suprayitno et al., 2020)

Pasien hipertensi dengan gejala klinis akan menunjukkan masalah keperawatan yang aktual maupun resiko yang berdampak pada penyimpangan kebutuhan dasar manusia seperti Gangguan pola tidur, Nyeri akut, Defisit pengetahuan, Resiko Perpusi perifer tidak efektif, Penurunan curah jantung, Ketidapatuhan, Manajemen kesehatan keluarga tidak efektif, Kesiapan peningkatan manajemen kesehatan (Ariyanti et al., 2020).

Tingkat kesadaran akan kesehatan di Indonesia masih sangat rendah dimana jumlah pasien yang tidak menyadari bahwa dirinya menderita hipertensi dan yang tidak patuh minum obat dengan patuh kemungkinan lebih besar. Perubahan tersebut disebabkan meningkatnya ilmu kesehatan dan pengobatan serta pengaruh social ekonomi dimasyarakat yang berdampak pada budaya dan gaya hidup masyarakat (Sutoni et al, 2021)

Upaya dalam mencegah hipertensi dengan banyak mengkonsumsi buah dan sayuran, susu rendah lemak dan hasil olahannya seperti kacang-kacangan. Pencegahan sebenarnya merupakan bagian dari pengobatan hipertensi karena mampu memutus mata rantai penatalaksanaan hipertensi dan komplikasinya. Hipertensi juga berhubungan erat dengan beberapa faktor seperti gaya hidup dan pola makan. Dimana gaya hidup sangat berpengaruh pada bentuk perilaku atau kebiasaan seseorang yang mempunyai pengaruh positif maupun negative pada kesehatannya. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menjadi penyebab terjadinya hipertensi misalnya aktivitas fisik (olahraga) dan stress. Pola makan yang salah juga merupakan salah satu faktor yang meningkatkan penyakit hipertensi (Sutoni et al, 2021).

Lansia dengan hipertensi diharapkan senantiasa menerapkan perilaku hidup sehat dan mengaplikasikan tehnik non-farmokologi yang lebih aman untuk menurunkan tekanan darah. Terapi yang bisa digunakan adalah tehnik relaksasi otot progresif yang dilakukan secara mandiri ataupun bersama-sama dan tidak menyebabkan efek samping seperti obat-obatan antihipertensi. relaksasi otot progresif ini jika dilakukan secara benar dan rutin setiap hari

hingga dua kali dapat dalam satu hari yaitu setiap pagi hari dan sore hari dapat membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesehatan tubuh (Aminiyah et al., 2022).

Menurut Nursasih, (2022) Relaksasi otot progresif mengacu pada teknik relaksasi yang meliputi menegangkan dan kemudian mengendurkan satu set otot tertentu. Metode relaksasi otot progresif merupakan suatu latihan yang telah terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada individu hipertensi dengan cara berkonsentrasi pada suatu tindakan otot, mengenali otot yang kaku, kemudian melepaskan ketegangan dengan menggunakan teknik relaksasi untuk menciptakan keadaan relaks. Tujuan terapi relaksasi otot progresif adalah untuk membuat tubuh merasa lebih rileks dengan membuat saraf parasimpatis bekerja lebih banyak dan saraf simpatis bekerja lebih sedikit, yang membuat diameter arteriol mengalami vasodilatasi.

Dalam proses penerapan intervensi penelitian yang dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia menggunakan intervensi relaksasi otot progresif menunjukkan hasil yang signifikan berpengaruh dengan nilai rata-rata terdapat penurunan tekanan darah pada lansia sistolik 53,5% dan tekanan darah diastolik 13,95% yang mana sebelum dilakukan intervensi sistolik 155,8 mmHg dan diastolik 98,8 mmHg namun setelah dilakukan intervensi tekanan darah lansia menjadi sistolik 150,4 mmHg dan diastolik 86,5 mmHg dimana dalam pengaplikasian tehnik relaksasi otot progresif dapat dilakukan 2 kali dalam sehari selama 3 hari berturut-turut dengan rentang waktu 20 menit (M. T. Puspitasari, 2021).

Penerapan relaksasi otot progresif sebagai intervensi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dianggap relatif mudah untuk diterapkan oleh perawat maupun anggota keluarga pasien. Selain itu relaksasi otot progresif tidak memerlukan peralatan yang rumit sehingga tidak membebani rumah sakit ataupun tempat pelayanan kesehatan untuk ketersediaan alat. Berdasarkan masalah yang dikutip diatas, maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang penerapan tehnik relaksasi otot progresif dalam

membantu menurunkan tekanan darah terkhusus pada lansia yang menderita hipertensi.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum:

Untuk mengetahui pengaruh penerapan intervensi relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi..

2. Tujuan Khusus:

- a. Untuk mengetahui tekanan darah pada pasien hipertensi sebelum diberikan intervensi relaksasi otot progresif.
- b. Untuk mengetahui tekanan darah pada pasien hipertensi setelah diberikan intervensi relaksasi otot progresif.

D. Manfaat Karya Ilmiah

1. Bagi Penulis

Hasil karya ilmiah ini dapat digunakan untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi

2. Bagi Pasien dan Keluarga

Hasil karya ilmiah ini dapat digunakan untuk mendapatkan informasi terkait pengaruh penerapan intervensi relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi

3. Bagi Petugas Kesehatan

Hasil karya ilmiah dapat ini digunakan sebagai sumber untuk mengetahui pengaruh penerapan intervensi relaksasi otot progresif pada pasien dengan hipertensi dalam menurunkan tekanan darah.

4. Bagi Penulis Selanjutnya

Sebagai referensi dan bahan rujukan untuk penelitian selanjutnya mengenai pengaruh penerapan intervensi relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi dalam menurunkan tekanan darah.

E. Tehnik Pengumpulan Data

Tehnik pengumpulan data yang digunakan oleh penulis adakah observatif-partisipatif dimana penulis akan melakukan pengamatan dan turut serta dalam melakukan tindakan.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA