

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang (Kemenkes RI, 2020). Dalam Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI, menemukan hipertensi dijadikan sebagai pencetus utama kematian dini di dunia, kebanyakan dari penderita hipertensi tidak mengetahui bahwa mereka memiliki penyakit hipertensi. Moningka, Rampengan, dan Jim (2021) menyatakan peningkatan tekanan darah yang berkepanjangan menyebabkan perubahan pada struktur otot jantung, arteri koroner, dan konduksi jantung antara lain gagal jantung, oenyakit arteri koroner dan aritmia yang dikenal sebagai penyakit jantung hipertensi dengan manifestasinya berupa hipertrofi ventrikel kiri pada hipertensi sistolik dan diastolik aretri sistemik. (Supriyono, 2019).

Diketahui dari data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 bahwa dari 1 Miliar orang di dunia memiliki hipertensi, maksudnya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Karena setiap tahun jumlah penderita tekanan darah tinggi kian bertambah jadi diperkirakan saat tahun 2025 jumlah penyandang hipertensi mencapai 1,5 Miliar menyebabkan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal disertai komplikasi (Kemenkes RI, 2019). Diestimasikan jumlah kasus hipertensi di indonesia mencapai 63.309.620 penduduk dan jumlah kematian akibat hipertensi sebanyak

427.218 kematian. Presentase hipertensi menurut Riskesdas tahun 2018 dari hasil pengukuran oleh penduduk usia lebih dari 18 tahun sebanyak 34,1%, terkecil 22,2 % di Papua sedangkan terbesar terdapat di Kalimantan Selatan yaitu 44,1 % (Kemenkes RI, 2019). Jumlah penderita hipertensi pada tahun 2022 di Jawa Timur mencapai sekitar 11.600.444 penduduk (Dinkes Provinsi Jawa Timur, 2022). Data penderita hipertensi di Kabupaten Ponorogo tahun 2022 mencapai sebanyak 291.058 orang (Riskesdas Ponorogo, 2022). Data penyakit hipertensi di bangsa rawat inap RSUD Muhammadiyah Ponorogo pada tahun 2023 sebanyak 113 pasien. Sedangkan pada bulan januari sampai dengan April 2024 sebanyak 33 pasien (Rekam Medis RSUD Muhammadiyah Ponorogo, 2023-2024).

Peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi dapat disertai dengan nyeri kepala, mulai dari nyeri ringan hingga nyeri berat. Nyeri kepala pasien hipertensi disebabkan oleh kerusakan vaskuler pembuluh darah. Nyeri timbul sebagai suatu mekanisme pertahanan bagi tubuh yang timbul ketika jaringan sedang disrusak sehingga menyebabkan individu bereaksi dengan cara memindahkan stimulus nyeri (Ferdisa dan Ernawati, 2021). Diagnosa keperawatan yang dapat muncul pada pasien hipertensi meliputi risiko tinggi terkena penurunan curah jantung, intoleransi aktivitas, gangguan rasa nyaman dan nyeri, perubahan kekurangan nutrisi dari kebutuhan tubuh, inefektif koping individu, dan kurangnya pengetahuan (Sitepu, 2019).

Azizah, Hasanah, dan Pakarti (2021) menyatakan upaya untuk mengatasi hipertensi terbagi menjadi dua. Pertama secara farmakologis

menggunakan obat dengan tujuan mencegah komplikasi serta kematian. Kedua secara nonfarmakologis seperti membatasi natrium dan alkohol, penurunan berat badan dengan olahraga teratur dan relaksasi. Terdapat berbagai macam terapi komplementer yang dapat dilakukan salah satunya seperti terapi relaksasi otot progresif.

Terapi relaksasi otot progresif adalah pengobatan yang lebih aman untuk mengontrol hipertensi karena dapat dilakukan secara terpisah atau bersama-sama, dan tidak menimbulkan efek samping, seperti penggunaan obat-obatan. Relaksasi otot progresif adalah gerakan yang mencapai rasa relaksasi dengan cara mengencangkan sekelompok otot dan menghentikan ketegangan. Terapi ini mampu meningkatkan relaksasi dengan cara menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis yang menyebabkan vasodilatasi diameter arteri kecil. Sistem saraf parasimpatis melepaskan neurotransmitter asetilkolin, yang menghambat aktivitas saraf simpatis dengan mengurangi kontraktilitas miokard, vasodilatasi arteri dan vena, lalu tekanan darah menurun (Waryantini dan Amelia, 2021). Zainaro, Tias, dan Elliya (2021) menyatakan terapi relaksasi otot progresif mempunyai beberapa keunggulan diantaranya menurunkan nyeri kepala, nyeri leher, nyeri punggung, ketegangan otot, ansietas frekuensi jantung, frekuensi pernapasan laju metabolik, tekanan darah, denyut nadi, serta mengurangi stress hingga depresi dengan meningkatkan kontrol diri.

Menurut hasil penelitian Ferdisa dan Ernawati (2021) selepas diberikan tindakan terapi relaksasi otot progresif sewaktu 3 hari mengalami

penurunan skala nyeri. Keberhasilan mengurangi skala nyeri di dasari pada keberhasilan pasien mengalihkan rasa nyeri, dengan perhatian dipusatkan pada aktivitas otot dengan mengenali otot yang tegang, lau ketegangan diturunkan dengan melakukan teknik relaksasi untuk memberikan sensasi rileks. Hasil penelitian Azizah, Hasanah, dan Pakarti (2021) tentang implementasi terapi relaksasi otot progresif kepada klien hipertensi di RSUD Jendral Ahmad Yani yang diberikan 3 hari lamanya, menunjukkan bahwa kegiatan ini membantu mengontrol tekanan darah dengan engukuran pada hari ke satu sebelum penerapan Tn. F 180/100 mmHg dan Tn. A 160/100 mmHg setelah penerapan Tn.A 140/100 mmHg dan Tn. F 150/90 mmHg.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Zainaro, Tias, dan Elliya (2021) pada klien yang mempunyai tekanan darah tinggi di Desa Banjarsari Serang Banten selama 7 hari berturut-turut. Di Ny. R mempunyai hasil signifikan karena klien yang patuh terhadap pantangan yang harus dihindari bagi hipertensi. Sedangkan pada Ny. E hasilnya kurang relavan diakibatkan klien masih meminum kopi dan merokok. Wayantini dan Amelia (2021) berdasarkan penelitian yang dimulai dari Maret 2020 sampai Agustus 2020, terdapat pengaruh relaksasi otot ptogresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Kesimpulannya terapi ini mampu mempengaruhi tekanan darah apabila dilakukan semakin sering agar tekanan darah pada penderita hipertensi dapat lebih terkontrol dengan baik.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien

Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut di ruang KH.Ahmad Dahlan Rumah Sakit Umum (RSU) Muhammadiyah Ponorogo.

1.2. Rumusan Masalah

Bagaimana penerapan terapi relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi di ruang KH.Ahmad Dahlan Rumah Sakit Umum (RSU) Muhammadiyah Ponorogo?

1.3. Tujuan

1.3.1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan terapi relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi di ruang KH.Ahmad Dahlan RSU Muhammadiyah Ponorogo.

1.3.2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah :

- 1) Melakukan pengkajian keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan Nyeri Akut di ruang KH. Ahmad Dahlan RSU Muhammadiyah Ponorogo.
- 2) Merumuskan diagnosis keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan Nyeri Akut di ruang KH. Ahmad Dahlan RSU Muhammadiyah Ponorogo.
- 3) Merencanakan intervensi keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan Nyeri Akut di ruang KH. Ahmad Dahlan RSU Muhammadiyah Ponorogo.

- 4) Melakukan implementasi keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan Nyeri Akut di ruang KH. Ahmad Dahlan RSU Muhammadiyah Ponorogo.
- 5) Melakukan evaluasi keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan Nyeri Akut di ruang KH. Ahmad Dahlan RSU Muhammadiyah Ponorogo.

1.4. Manfaat

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini berguna sebagai salah satu bahan sumber bacaan mengenai terapi relaksasi otot progresif untuk penurunan nyeri pada lansia.

1.4.2. Manfaat Praktis

1) Manfaat bagi pasien

Penelitian ini diharapkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat berguna bagi pasien penderita hipertensi di RSU Muhammadiyah Ponorogo, sebagai bahan pertimbangan dalam menurunkan nyeri.

2) Manfaat bagi Institusi

Penelitian ini dapat digunakan institusi Universitas Muhammadiyah Ponorogo sebagai sumber informasi pada Karya Tulis Akhir Ners dan terapi modalitas sebagai pengganti obat oral dalam menurunkan skala nyeri.

3) Manfaat bagi Peneliti

Sebagai bahan tambahan untuk menambah wawasan bagi peneliti dalam penelitian lanjutan yang terkait dengan pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri.

1.5. Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang digunakan dalam Karya Ilmiah ini adalah :

1) Wawancara

Wawancara dilaksanakan oleh peneliti secara langsung dengan hasil anamnesis berisi tentang identitas pasien, keluhan utama, riwayat penyakit (sekarang, dahulu, dan keluarga). Sumber data wawancara dari pasien atau keluarga. Metode ini memberikan hasil secara langsung dan dilakukan dengan tujuan mengetahui secara mendalam tentang kasus dengan jumlah responden yang sedikit.

2) Observasi

Observasi merupakan cara melakukan pengumpulan data penelitian dengan melakukan pengamatan secara langsung terhadap subjek studi kasus dalam mencari perubahan atau hal-hal yang akan diteliti (Hidayat, 2014). Dalam penelitian ini, penulis memilih jenis observasi partisipatif yaitu mengobservasi partisipasi pasien sebagai subjek studi kasus, interaksi yang terjadi serta perubahan yang dicapai.

3) Pemeriksaan Fisik

Pemeriksaan fisik adalah melakukan pemeriksaan fisik kepada pasien mencakup kegiatan inspeksi, palpasi, perkusi dan auskultasi untuk menentukan masalah kesehatan. Data pemeriksaan fisik yang didapatkan adalah hasil pengukuran tekanan darah, nadi, dan pernapasan.

4) Dokumentasi

Dokumentasi merupakan metode pengumpulan data yang berasal dari dokumen asli berupa gambar, tabel atau daftar periksa (Hidayat, 2014) yang peneliti dapatkan dari Rekam Medis pasien.

