

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular (PTM) yang menyebabkan masalah kesehatan kronis di masyarakat. (Kurnia, 2020). Tekanan darah tinggi, yang sering dikenal sebagai hipertensi, adalah kondisi di mana tekanan darah meningkat di atas normal. Hipertensi seringkali menimbulkan situasi yang serius karena umumnya tidak disadari dan tidak menunjukkan gejala yang nyata hingga muncul masalah yang memengaruhi jantung, otak, ginjal, mata, pembuluh darah, atau organ penting lainnya. (Badjo, Rumagit, & Anthonie, 2020). Hipertensi adalah penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah di pembuluh darah. Hipertensi, yang sering dikenal sebagai tekanan darah tinggi, adalah gangguan di mana tekanan arteri terus meningkat, yang berpuncak pada tekanan darah sistolik di atas 130 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas 80 mmHg (Kurnia, 2020). Hipertensi merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Jika tidak ditangani dengan tepat, hipertensi dapat menyebabkan gagal ginjal, stroke, demensia, gagal jantung, infark miokard, kehilangan penglihatan, dan hipertensi (Kurnia, 2020). Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistemik yang melebihi 140 mmHg sistolik dan 90 mmHg diastolik (Muzakkir et al., 2023).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), hipertensi memiliki prevalensi global sebesar 22%, dengan perkiraan 1,28 miliar orang terdampak, sepertiganya tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Kurang dari seperlima dari mereka berusaha mengelola tekanan darah mereka. Prevalensi tertinggi sebesar 27% terdapat di wilayah Afrika dan Asia Tenggara, berada di posisi ke-3 dengan prevalensi sebesar 25% terhadap keseluruhan total penduduk (Andriani et al, 2023). Salah satu target global penyakit tidak menular adalah

menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2023).

Terapi relaksasi otot progresif (ROP) merupakan salah satu strategi untuk mengelola hipertensi. ROP merupakan metode yang melibatkan pengencangan dan relaksasi otot secara sistematis untuk mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan relaksasi (Kurniawaty et al., 2023). Menurut penelitian, ROP dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian Megawati, misalnya, menunjukkan bahwa penggunaan ROP pada pasien hipertensi dapat menghasilkan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang substansial. (Megawati, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa ROP dapat menjadi intervensi non-farmakologis yang efektif dalam pengelolaan hipertensi.

Selain itu, ROP juga dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, yang sering kali berkontribusi pada peningkatan tekanan darah. Karyanto mencatat bahwa teknik relaksasi ini dapat membantu pasien untuk merasa lebih tenang dan rileks, yang pada gilirannya dapat mengurangi tekanan darah (Muhammad Dhaffa Karyanto et al., 2023). Dengan mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan relaksasi, ROP dapat membantu pasien hipertensi untuk mengelola kondisi mereka dengan lebih baik.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana efektivitas teknik relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi”?

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Setelah memberikan asuhan keperawatan, mahasiswa diharapkan mampu menilai keberhasilan strategi perawatan relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

2. Tujuan khusus

- a. Melakukan pengkajian pada penderita hipertensi
- b. Menetapkan diagnosis keperawatan pada penderita hipertensi
- c. Merencanakan asuhan keperawatan yang menggunakan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.
- d. Menggunakan asuhan keperawatan relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.
- e. Mengevaluasi efektivitas penggunaan asuhan keperawatan relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

D. Manfaat

1. Intansi Pendidikan

Penelitian ini dapat mendorong lebih banyak penelitian di bidang kesehatan dan keperawatan, serta inovasi dalam metode pengajaran dan praktik klinis

2. Bagi Pasien

Penelitian ini dapat memberikan pasien dengan hipertensi alternatif nonfarmakologis untuk mengelola tekanan darah mereka, yang dapat mengurangi ketergantungan pada obat-obatan.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang hubungan antara teknik relaksasi dan kesehatan kardiovaskular, serta memberikan wawasan baru tentang pendekatan holistik dalam pengelolaan hipertensi.