

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah menjadi terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Hipertensi seringkali disebut sebagai pembunuh gelap (Silent killer), karena termasuk penyakit yang mematikan tanpa disertai dengan gejala-gejalanya lebih dahulu sebagai peringatan bagi pasiennya (Aryati, 2015).

Data terbaru dari WHO mengenai hipertensi global menunjukkan bahwa hipertensi saat ini memengaruhi 1 dari 3 orang dewasa di seluruh dunia, dengan jumlah pasien hipertensi meningkat dua kali lipat dari 650 juta pada tahun 1990 menjadi 1,3 miliar pada tahun 2019. Sebagian besar pasien, sekitar tiga perempat, tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2020). Menurut hasil Riskesdas tahun (2018) menunjukkan prevalensi hipertensi menurut hasil pengukuran pada penduduk umur ≥ 18 tahun sebanyak 34,1%. Angka ini meningkat dari hasil di Riskesdas 2013 yaitu sebanyak 25,8%. Hipertensi diukur setiap lima menit dalam dua pengukuran, dalam keadaan istirahat / tenang, dan tekanan darah sistolik meningkat lebih dari 140 mmHg, dan tekanan darah diastolik meningkat lebih dari 90 mmHg. Jika tidak ditangani secara dini, peningkatan tekanan darah dalam jangka panjang dapat merusak ginjal, jantung, dan otak (Kemenkes RI,

2017). Di Jawa Timur, prevalensi hipertensi sangat tinggi, dengan sekitar 30% dari total populasi dewasa menderita hipertensi, jumlah pasien hipertensi di provinsi ini diperkirakan mencapai lebih dari 11 juta orang sejak 2018 (Dinkes, 2020). Di Kabupaten Bangkalan terutama pasien yang masuk ke RSUD Syamrabu Bangkalan khususnya di Ruang Sakura dapat melihat jumlah pasien Hipertensi januari s/d maret 2024. Bulan januari 30 pasien dari 100 pasien. Bulan Pebruari 25 pasien dari 110 pasien. Bulan Maret 35 pasien dari 105 pasien. Di RSUD Syamrabu Bangkalan khususnya di Ruang Sakura belum diterapkan latihan relaksasi otot progresif.

Studi pendahuluan yang di lakukan peneliti pada 10 juni 2024 di ruang sakura RSUD Syamrabu bangkalan di dapatkan jumlah pasien hipertensi 3 pasien, Tn A, Tn S, dan Ny R, peneliti melakukan pengkajian dengan tehnik wawancara pada 3 pasien hipertensi. Tn A TD :160/90, Tn S TD :165/95 mmHg, Ny R TD : 170/100 mmHg. Hasil wawancara, Tn A 1 hari sakit kepala dan sakit kepala berkurang bila sudah waktunya di injeksi saja. Tn S leher belakang terasa berat, Ny R pandangan kabur bila mata di buka. Hasil wawancara dari ketiga pasien belum mengetahui tentang latihan relaksasi otot progresif..

Beberapa faktor risiko penyebab hipertensi adalah usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, kebiasaan merokok, garam, konsumsi lemak jenuh, alkohole, obesitas, kurang olahraga, stres dan pengetahuan (Kemenkes RI, 2017). Komplikasi yang bisa terjadi jika tidak melakukan pencegahan dapat

terjadi pecahnya pembuluh darah yang berujung stroke, jantung dan gagal ginjal.

Tingginya kejadian hipertensi mengindikasikan bahwa hipertensi harus segera ditangani. Pada pengobatan farmakologik jenis golongan obat yang biasa diberikan adalah diuretik yang dapat mengurangi curah jantung, beta bloker, penghambat ACE, antagonis kalsium, yang dapat mencegah vasokonstriksi (Black & Hawks, 2018). Upaya yang dapat dilakukan selain mengkonsumsi obat adalah dengan melakukan latihan yang dapat menurunkan tekanan darah seperti teknik relaksasi otot progresif. Relaksasi progresif adalah salah satu cara dari teknik relaksasi yang mengombinasikan latihan napas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu (Rosidin dkk., 2019). Relaksasi otot progresif merupakan teknik sistematis untuk mencapai keadaan relaksasi metode progresif dengan latihan bertahap dan berkesinambungan pada otot skeletal dengan cara menegangkan dan melelemkannya yang dapat mengembalikan perasaan otot sehingga otot menjadi rileks dan dapat digunakan sebagai pengobatan untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Norma & Supriatna, 2018).

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dibatasi pada bagaimanakah efektifitas latihan relaksasi otot progresif terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di Ruang Sakura RSUD Syamrabu Bangkalan?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisis efektifitas latihan relaksasi otot progresif terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di Ruang Sakura RSUD Syamrabu Bangkalan

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tekanan darah pada pasien hipertensi sebelum diberikan latihan relaksasi otot progresif di Ruang Sakura RSUD Syamrabu Bangkalan
2. Mengidentifikasi tekanan darah pada pasien hipertensi sesudah diberikan latihan relaksasi otot progresif di Ruang Sakura RSUD Syamrabu Bangkalan
3. Menganalisis efektifitas latihan relaksasi otot progresif terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di Ruang Sakura RSUD Syamrabu Bangkalan

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Latihan relaksasi otot mengaktifkan respons relaksasi tubuh. Respons ini adalah kebalikan dari respons "*fight or flight*" (melawan atau lari), yang memicu perubahan fisiologis seperti penurunan denyut jantung, pernapasan lebih dalam, dan penurunan tekanan darah, sehingga membantu menurunkan stres dan kecemasan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Rumah Sakit

Relaksasi otot dapat membantu mengurangi rasa sakit dan mempercepat pemulihan dengan mengurangi ketegangan fisik dan emosional. Ini dapat digunakan sebagai bagian dari program rehabilitasi pasca-operasi atau terapi nyeri kronis.

2. Bagi Akademik

Latihan relaksasi otot dapat menjadi subjek penelitian dalam bidang psikologi, pendidikan, dan ilmu kesehatan. Penelitian ini dapat mengeksplorasi dampaknya pada kinerja akademik, kesejahteraan mental, dan adaptasi stres.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Latihan relaksasi otot dapat menjadi bagian dari terapi bagi pasien yang menderita kondisi seperti hipertensi, kecemasan, depresi, dan nyeri kronis. Terapis fisik, psikolog, dan profesional kesehatan lainnya dapat mengintegrasikan teknik ini ke dalam rencana perawatan mereka.