

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Keperawatan adalah suatu bentuk pelayanan kesehatan yang komprehensif, profesional, dan bersifat holistik yang diperuntukkan pada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat baik dalam keadaan sehat maupun sakit. Demi memberikan asuhan keperawatan yang berkualitas, perawat perlu mengembangkan pengetahuan dan praktik yang baik dalam memberikan asuhan keperawatan pada klien (Muhlisin, A., & Irdawati, I. 2017).

Keperawatan medikal bedah di Indonesia saat ini mengalami perkembangan yang signifikan setiap tahunnya. Keperawatan medikal bedah menunjukkan peningkatan kualitas dalam berbagai bidang, baik dari segi pelayanan maupun pendidikan, contohnya *telenursing*, *hospice home care*, klinik HIV, klinik rawat luka, *one day care*, dan teknik relaksasi otot progresif (Ketut, 2019: hal.16-22).

Hipertensi adalah penyakit mematikan yang sering dikenal dengan *the silent killer* yang menyebabkan 1 dari 3 orang dewasa mengalami penyakit tersebut dan menyebabkan 7,5 juta mengalami kematian yang disebabkan oleh penyakit hipertensi serta 57 juta pasien hipertensi mengalami keterbatasan aktifitas (Kumanan, Guruparan, dan Sreeharan. 2018). Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 terdapat 1,13 Miliar orang didunia mengalami hipertensi, yang artinya 1 dari 3 orang didunia terdiagnosis hipertensi. Diperkirakan pada tahun 2025, jumlah penderita hipertensi dapat menyentuh angka 1,5 miliar dan diperkirakan 9,4 juta orang meninggal karena hipertensi dan komplikasinya (Kemkes, 2019 dalam Waruwu, Y. A. S. 2020).

Penyebab utama kematian terbanyak adalah penyakit kardiovaskular yang meliputi PJK, stroke, gagal jantung, penyakit arteri dan hipertensi (AHA, 2019 dalam Aritonang. Y. A., 2020). Hipertensi merupakan penyakit yang berkontribusi dalam memperberat infark miokard (serangan jantung), dan stroke yang menyebabkan kematian. Kondisi tersebut ditandai dengan peningkatan tekanan darah atau gangguan asimtomatik yang terjadi secara persisten (Tyani, S. 2015 dalam Megawati, M. 2020).

Di Amerika Serikat, pada tahun 2010 diperkirakan sekitar 77,9 juta atau 1 dari 3 penduduknya mengalami penyakit hipertensi. Prevalensi hipertensi pada tahun 2030 diperkirakan akan meningkat sekitar 7,2% dari tahun 2010. Data yang didapatkan pada tahun 2007-2010 menunjukkan peningkatan sekitar 81,5%, pasien mengalami hipertensi yang menyadari bahwa mereka mengalami hipertensi sekitar 74,9%, pasien yang menerima pengobatan sekitar 52,5% yang tekanan darahnya terkontrol (tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan diastolik < 90 mmHg) dan sekitar 47,5% merupakan pasien dengan tekanan darah yang tidak terkontrol. Laki- laki yang mengalami hipertensi memiliki persentase yang lebih tinggi di banding wanita yang mengalami hipertensi sekitar usia 45 tahun dan sejak usia 45-64 tahun jumlah persentasenya sama (Leu, G. R., Prastiwi S., & Putri, R. M. 2018).

Di Asia Tenggara, pasien hipertensi di negara dengan ekonomi berkembang berkisar 40%, sedangkan negara maju hanya berkisar 35%. Posisi puncak penderita hipertensi terbanyak terdapat di kawasan Afrika yaitu sebanyak 46% dan Asia Tenggara sebanyak 36% orang dewasa yang menderita hipertensi (Data *Global Status Report on Noncommunicable Diseases 2010* dalam Megawati, M. 2020).

Angka kejadian hipertensi di Indonesia pada tahun 2013 terdapat sekitar 26,5% dan hanya 9,5% yang terdiagnosis oleh tenaga kesehatan dan/atau yang memiliki riwayat dengan penanganan farmakologis. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar kasus hipertensi banyak yang belum terdiagnosis maupun dijangkau oleh pelayanan kesehatan (Kemenkes, RI. 2013). Di Indonesia, hipertensi mencapai sekitar 6,7% dari total kematian yang terjadi pada semua umur dan termasuk penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis (Khairiyah, Wahyuningsih. 2018).

Di DKI Jakarta, angka kejadian pasien hipertensi yang sudah terdiagnosis oleh Dokter pada penduduk yang memiliki usia ≥ 18 tahun mencapai sekitar 27.195 orang atau sekitar 10,17% responden dari 658.201 total penduduk di Indonesia (Risesdas, 2018).

Peningkatan tekanan darah jika tidak dideteksi maupun ditangani dalam jangka waktu yang lama akan menimbulkan komplikasi berupa kerusakan pada jantung, otak, dan ginjal. Hipertensi juga merupakan pencetus timbulnya plak aterosklerotik di arteri arteriol dan serebral yang dapat menyebabkan oklusi arteri cedera iskemik dan komplikasi berupa penyakit stroke yang berpotensi menyebabkan kematian (Yonara, 2016 dalam Waruwu, Y. A. S. 2020).

Masalah keperawatan pada pasien hipertensi meliputi perfusi perifer. Kondisi perfusi perifer tidak efektif memiliki hubungan dengan meningkatnya tekanan darah. Tindakan keperawatan mandiri yang dapat dilakukan yaitu mengajarkan teknik relaksasi otot progresif yang bertujuan untuk menurunkan ketegangan otot dan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik (SDKI, 2016: hal.37).

Penanganan penyakit hipertensi dilakukan secara farmakologis dan non-farmakologis. Penanganan secara farmakologi yaitu menggunakan obat jenis *diuretic* (Bendroflumethiazide, Chlorthizlidone, Hydrochlorothiazide, dan Indapamide), *ACE-Inhibitor* (Catopril, Enalapril dan Lisinopril), *Calcium channel blocker* (Amlodipine, Diltiazem dan Nitrendipine), *Angiotensin II Receptor Blocker (ARB)* (Candesartan, Eprosartan dan Losartan) dan *Beta Blocker* (Atenolol, Bisoprolol, dan Beta Metoprolol) (Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia, 2015).

Penanganan terapi non-farmakologis yaitu teknik relaksasi napas dalam, terapi mandi uap, relaksasi aroma terapi mawar, hipnoterapi, pijat refleksi kaki dan teknik relaksasi otot progresif (*Progressive Muscle Relaxation*). Salah satu terapi non-farmakologis yang mempunyai banyak manfaat adalah teknik relaksasi otot progresif yaitu selain dapat menurunkan ketegangan otot, frekuensi jantung, frekuensi pernapasan, sakit kepala, sakit punggung, menurunkan denyut nadi, menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik serta menurunkan tingkat stress, kecemasan dan meningkatkan kontrol diri (Akhriansyah, 2018 dalam Zainaro, M. A., Tias, S.A., & Elliya, R. 2021).

Teknik relaksasi otot progresif (*Progressive Muscular Relaxation (PMR)*) adalah salah satu teknik relaksasi non farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi gejala seperti insomnia, stress dan hipertensi. Teknik relaksasi otot progresif berfokus dalam mengarahkan perhatian pada saat otot beraktifitas dengan mengenali otot yang kaku, lalu menurunkan kekakuan otot dengan cara teknik relaksasi agar kembali rileks. Penurunan fisiologis, stimulasi perilaku, dan kognitif secara umum merupakan bagian dari respon teknik relaksasi otot progresif salah satunya merangsang zat kimia muncul dan mirip dengan beta blocker yang berada disaraf tepi. Salah satu fungsi relaksasi dapat memberikan simpul pada saraf simpatis untuk meredakan kekakuan dan menurunkan tekanan darah (Tyani, S. 2015 dalam Megawati, M. 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan Yanti Anggraini, Erita Sitorus, Sri Melfa Damanik (2022) melibatkan 30 responden yang mengalami hipertensi dengan menggunakan metode penelitian berupa pendekatan *one group pretest-posttest design*. Di dapatkan bahwa teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah sistolik secara bermakna dengan $P\text{-Value} = 0.01$ dan menurunkan tekanan darah diastolik dengan $P\text{-Value} = 0.000$ pada pasien dengan hipertensi ($P\text{-Value} < 0,05$).

Salah satunya model konseptual keperawatan yang telah dikembangkan adalah *self care deficit* oleh Dorothea Orem. Model ini berfokus pada kemampuan seseorang untuk merawat dirinya sendiri secara mandiri sehingga tercapai kemampuan untuk mempertahankan kesehatan dan kesejahteraan. Teori ini juga menjadi dasar bagi perawat dalam memandirikan klien sesuai tingkat ketergantungannya, tidak menempatkan klien dalam posisi bergantung pada orang lain, karena menurut Orem, *self care* itu bukan proses intuisi tetapi merupakan suatu perilaku yang dapat dipelajari. Sehingga penulis berinisiatif untuk mengajarkan teknik relaksasi otot progresif kepada klien yang mengalami hipertensi guna memandirikan klien dalam menurunkan tekanan darah (Muhlisin, A., & Irdawati, I. 2017).

Perawat mempunyai peran dalam menangani pasien hipertensi dengan pemberian asuhan keperawatan secara holistik yang meliputi promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Aspek promotif yang dapat dilakukan perawat yaitu dengan menghimbau masyarakat umum dengan menyediakan media berupa poster atau leaflet di tempat pelayanan kesehatan, fasilitas umum, dan lingkungan masyarakat. Peranan perawat dalam aspek preventif adalah sebagai edukator dengan memberikan pendidikan kesehatan seputar hipertensi dan mengajarkan teknik non farmakologi. Peran kuratif perawat adalah sebagai *care giver* atau seseorang yang menyampaikan asuhan keperawatan secara menyeluruh sesuai kebutuhan dasar manusia melalui pelayanan keperawatan yang tepat (Ketut, 2019: hal.35).

Dalam pemberian asuhan keperawatan (*care giver*) pada pasien hipertensi, perawat harus memiliki rasa percaya diri (*self-confidence*) yang tinggi sebagai bentuk keyakinan bahwanya mampu berperilaku seperti yang diharapkan dan dapat menyelesaikan tugas yang diberikan secara optimal. Sifat *caring* dalam pemberian asuhan keperawatan kepada pasien dapat meningkatkan aktualisasi diri, meningkatkan harga diri, rasa percaya diri serta kebahagiaan pasien yang dapat mempercepat proses penyembuhannya (Erita, E., & Mahendra, D., 2019).

Penulis harus menjadi seorang perawat yang memiliki sifat *caring* terhadap pasien dalam pemberian asuhan keperawatan. Sifat *caring* dapat membantu dalam meningkatkan bina hubungan saling percaya antara perawat dan pasien selama proses pemberian asuhan keperawatan agar berjalan dengan baik dan tujuan penyembuhan pasien secara fisik maupun psikis terpenuhi.

Pendidikan kesehatan adalah pemberian edukasi yang bertujuan untuk mencapai perubahan diri suatu proses perubahan pengetahuan dalam pencapaian tujuan kesehatan. Pendidikan kesehatan adalah proses penambahan pengetahuan yang bertujuan merubah kebiasaan seseorang secara dinamis yang didalamnya seseorang tersebut dapat menerima atau menolak informasi, sikap, maupun praktek baru yang berhubungan dengan tujuan hidup sehat (Notoatmodjo, Soekidjo., 2007 dalam Lumbanbatu, A.M., 2018).

Tujuan pendidikan kesehatan diberikan adalah guna tercapainya perubahan perilaku baik individu, keluarga, dan masyarakat umum dalam membina maupun meningkatkan perilaku dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Dalam meningkatkan pemahaman dan pengetahuan pasien terhadap kondisi penyakit hipertensi akan lebih efektif jika dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan oleh perawat berupa edukasi tentang teknik relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi dalam menurunkan tekanan darah (Maulana, Heri D. J., 2009 dalam Lumbanbatu, A.M., 2018).

Penulis akan mengajarkan kepada pasien dengan penyakit hipertensi untuk melakukan teknik relaksasi otot progresif yang bertujuan untuk menurunkan tekanan darah dengan menggunakan media berupa leaflet sebagai upaya meningkatkan pemahaman dan pengetahuan pasien seputar penyakit yang dideritanya.

Proses pelaksanaan asuhan keperawatan yang diberikan kepada pasien oleh perawat yang merupakan mahasiswa prodi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Vokasi Universitas Kristen Indonesia dituntut untuk mengaplikasikan nilai-nilai UKI dan menjadikannya sebagai pegangan hidup yaitu rendah hati, berbagi dan peduli, professional, disiplin, bertanggung jawab, dan berintegritas, baik dilingkungan universitas, prodi, fakultas, maupun saat melakukan praktik lapangan.

Penulis pun menerapkan nilai-nilai UKI dalam melakukan penelitian dengan sikap peduli terhadap peningkatan tekanan darah pasien, bertanggung jawab dalam membantu menurunkan tekanan darah pasien, bersikap ramah dan melayani sepenuh hati dalam melakukan pemberian asuhan keperawatan pada pasien dengan penyakit hipertensi.

Mengutip dari ayat Al-Quran Surat Al-Maidah ayat 2, Allah SWT berfirman:

الْعَفَابِ شَدِيدُ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ وَاتَّقُوا وَالْعُدُونَ الْإِثْمِ عَلَى تَعَاوَنُوا وَلَا تَقْوَى الْبِرِّ عَلَى وَتَعَاوَنُوا

“Dan tolong-menolong lah kamu dalam kebaikan dan ketakwaan. Dan janganlah tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya siksa Allah sangat berat.”

Ayat tersebut menjadi pegangan penulis dalam menjalankan tugas dan pemberian asuhan keperawatan kepada pasien. Tidak masalah pasien tidak memperhatikan kebaikan yang sudah dilakukan dan kasih sayang atau perhatian yang sudah diberikan. Yang terpenting adalah bahwa Allah SWT memperhatikan.

Fenomena pengamatan yang terjadi di RS TK. II Moh. Ridwan Meuraksa Jakarta ditemukan banyak pasien hipertensi yang kurang memahami cara melakukan teknik relaksasi otot progresif sehingga membuat tekanan darah pasien tetap tinggi. Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik mengambil penelitian yang berjudul “EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RS TK. II MOH. RIDWAN MEURAKSA JAKARTA”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan judul karya tulis ilmiah diatas maka penulis merumuskan masalah yaitu bagaimana mengimplementasikan efektivitas teknik relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di RS TK. II Moh. Ridwan Meuraksa Jakarta.

1.3 Tujuan Studi Kasus

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menambah ilmu dan keterampilan dalam menentukan efektivitas tindakan mandiri pada pasien hipertensi dengan mengajarkan teknik relaksasi otot progresif dengan tujuan untuk menurunkan tekanan darah pasien.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mampu melakukan pengkajian keperawatan pada pasien hipertensi yang mengalami perfusi perifer tidak efektif dengan tindakan teknik relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah.
- 2) Mampu menetapkan diagnosa keperawatan pada pasien hipertensi yang mengalami perfusi perifer tidak efektif dengan tindakan teknik relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah.

- 3) Mampu menyusun rencana keperawatan pada pasien hipertensi yang mengalami perfusi perifer tidak efektif dengan tindakan teknik relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah.
- 4) Mampu melaksanakan tindakan keperawatan pada pasien hipertensi yang mengalami perfusi perifer tidak efektif dengan tindakan teknik relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah.
- 5) Mampu melakukan evaluasi keperawatan pada pasien hipertensi yang mengalami perfusi perifer tidak efektif dengan tindakan teknik relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah.
- 6) Mampu menganalisa efektivitas teknik relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi dalam menurunkan tekanan darah.

1.4 Manfaat Penelitian

1) Pasien

Untuk membantu memandirikan pasien dalam menurunkan tekanan darah dan menambah pengetahuannya mengenai penyakit hipertensi. Pasien mampu menerapkan pengobatan secara non-farmakologis yang tepat untuk mengontrol hipertensi yaitu dengan teknik relaksasi otot progresif, serta pasien mampu meningkatkan kualitas hidupnya untuk mencegah terjadinya komplikasi.

2) Rumah Sakit

Agar pihak rumah sakit tetap melaksanakan tindakan keperawatan mandiri yaitu dengan melakukan teknik relaksasi otot progresif pada pasien dengan hipertensi agar pasien dapat melakukannya dengan mandiri pada saat dirumah.

3) Institusi Pendidikan

Sebagai fasilitas bagi mahasiswa yang lain agar mau mempelajari tentang teknik relaksasi otot progresif pada pasien dengan hipertensi serta sebagai

referensi bagi seluruh pihak yang ikut bernaung di bawah institusi untuk ikut menciptakan dan juga menerapkan tindakan mandiri perawat.

4) Keluarga

Meningkatkan pengetahuan keluarga mengenai hipertensi dan menumbuhkan kesadaran mengenai perawatan hipertensi secara mandiri di rumah, sehingga satu sama lain bisa saling memberikan dukungan dan motivasi dalam melakukan perawatan di rumah khususnya anggota keluarga yang memiliki penyakit hipertensi.

