

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Hipertensi adalah penyakit umum dilayanan primer. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), hipertensi adalah suatu kondisi di mana terdapat tekanan darah tinggi yang terus-menerus di dalam pembuluh darah (tekanan darah sistolik 140 mmHg atau tekanan darah diastolik 90 mmHg). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (2021), sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia menderita tekanan darah tinggi, dan sebagian besar dari mereka tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Frekuensi orang dewasa yang tidak menyadari kondisinya adalah 46%

Pola hidup sehat merupakan kebutuhan paling mendasar bagi keberadaan manusia. Termasuk juga untuk menjaga supaya tubuh tetap sehat dan bugar, serta terlepas dari berbagai macam penyakit. Oleh karena itu, beberapa penyakit seperti tekanan darah tinggi (Hipertensi) seringkali disebabkan oleh kebiasaan gaya hidup yang tidak sehat (Sufa, Christantyawanti & Jusnita, 2017).

Namun, pasien hipertensi dapat mengatasi kebiasaan gaya hidup tidak sehat dengan merencanakan pengobatan yang tepat, termasuk pemeriksaan tanda-tanda vital dan sedikit atau tidak melakukan aktivitas sepanjang hari untuk menghindari kesehatan yang buruk.

Pola makan yang rendah garam, tinggi karbohidrat, dan makanan sejenis lainnya. lemak, berhenti untuk mengkonsumsi rokok, alkohol dan stres (Aspiani, 2018).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan sangat umum terjadi di masyarakat. Selain menjadi masalah global yang besar, hipertensi juga mempengaruhi Indonesia karena potensinya menyebabkan penyakit seperti penyakit jantung, gagal ginjal dan diabetes, serta stroke dini (Kemenkes RI, 2019)

Masalah kesehatan global yaitu hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Hipertensi disebut sebagai penyakit tidak menular karena tidak dapat menular dari orang ke orang. Penyakit kronis tergolong penyakit tidak menular yang tidak mudah menular ke orang lain. Meski tidak menular, penyakit ini masih menjadi perhatian Indonesia. Kurangnya kepedulian terhadap kesehatan pada individu umumnya menjadi penyebabnya (RISKESDAS, 2018). Risiko penyakit kardiovaskular, termasuk serangan jantung, gagal jantung (hipertensi), stroke, dan penyakit ginjal, menjadikan tekanan darah tinggi sebagai salah satu masalah kesehatan paling berbahaya di dunia.

Risiko penyakit kardiovaskular, termasuk serangan jantung, gagal jantung (hipertensi), stroke, dan penyakit ginjal, menjadikan tekanan darah tinggi sebagai salah satu masalah kesehatan paling berbahaya di dunia. Pada tahun 2016, penyakit jantung iskemik dan stroke diidentifikasi sebagai penyebab utama kematian di seluruh dunia oleh (WHO 2018).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia(WHO), hipertensi menyerang sekitar 255 orang di Asia Tenggara, yang merupakan wilayah tertinggi ketigasetelah Afrika(27%) dan Mediterania Timur (26%) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia) Angka kematian akibat penyakit ini adalah 40% untuk penyakit jantung dan 51% untuk stroke.Selain terjadi di seluruh dunia, hipertensi juga merupakan salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak terjadi di masyarakat, khususnya di Indonesia (57,6%) (Jumriani et al., 2019). Di Wilayah WHO Afrika, hipertensi paling sering didiagnosis sebesar 27%, sedangkan proporsi terkecil di 18% negara di bawah Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), angkanya lebih rendah. Dari tahun 1975 hingga 2015, jumlah orang dewasa dengan tekanan darah tinggi meningkat dari 594 juta menjadi 1,13 miliar. Sebagian besar peningkatan terjadi di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah. Peningkatan ini terutama disebabkan oleh peningkatan faktor risiko hipertensi pada populasi ini.

Secara Nasional, hasil Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi pada penduduk sebesar 34,1%. Hipertensi mempengaruhi 36,9% wanita dan 31,3% pria.Sebagai perbandingan, kejadiannyasedikit lebih tinggi di kota(34,4%) dibandingkan di kotakecil dan desaPrevalensinya meningkat seiring bertambahnya usia (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2019).

Berdasarkan hasil Secara Nasional hasil Riskesdas 2018, menunjukkan bahwa prevalensi penduduk dengan hipertensi sebesar 34,1%. Prevalensi hipertensi pada perempuan (36,9%) lebih tinggi dibandingkan dengan laki- laki (31,3%). Sedangkan, prevalensi diperkotaan sedikit lebih

tinggi (34,4%) dibandingkan dengan di perdesaan (33,7%). Berdasarkan pada pengelompokan usia 18 tahun ke atas sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), Jawa Barat (39,6%), Kalimantan Timur (39,3%) dan Kalimantan Barat (29,4%). Angka terendah terdapat di Papua (22,2%). Usia 18-24 tahun (13,2%), 25-34 tahun (20,1%), 35-44 tahun (31,6%), 44-54 tahun (45,3%), dan 55 -- 64 tahun (55,8%) termasuk di antara titik waktu dimana hipertensi berada paling umum pada kelompok usia ini. yang berusia 65-74 tahun (62,2%) dan mereka yang berusia 75 tahun ke atas (69,5%) merupakan kelompok teratas dalam persentase. Berdasarkan prevalensi hipertensi di Kalimantan Timur pada tahun 2018, hipertensi mencapai 10.995 orang. Provinsi Kalimantan Timur memiliki jumlah infeksi tertinggi yaitu Kota Samarinda 2.876 kasus, Kutai Kartanegara 2.490 kasus, dan Balikpapan 2.167 kasus (RISKESDAS, 2018).

Secara global, diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia antara 30 dan 79 tahun menderita tekanan darah tinggi, dengan mayoritas (dua pertiga) tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa dengan tekanan darah tinggi tidak mengetahui bahwa mereka mengidap penyakit tersebut. Kurang dari separuh (42%) orang dewasa didiagnosis dan diobati karena hipertensi. Sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%). Pasien dengan tekanan darah tinggi dapat mengatasi gejalanya.

Hipertensi adalah penyebab utama kematian dini secara global. Salah satu tujuan penyakit tidak menular adalah menurunkan hipertensi sebesar

33% dari tahun (2010 hingga 2030) Hipertensi (tekanan darah tinggi). Tekanan melebihi 140/90 mmHg menyebabkan perluasan pembuluh darah yang berlebihan. Ini adalah masalah yang sering terjadi, namun dapat meningkat menjadi penyakit jika tidak ditangani. Orang dengan tekanan darah tinggi mungkin tidak memiliki gejala. Faktor-faktor lainnya, usia tua, kecenderungan genetik, kelebihan berat badan atau obesitas, kurang olahraga, asupan garam yang tinggi, dan konsumsi alkohol berlebihan meningkatkan risiko terkena tekanan darah tinggi. Pola makan yang sehat, berhenti merokok, dan peningkatan aktivitas fisik merupakan cara potensial untuk menurunkan tekanan darah. Ada individu yang mungkin masih memerlukan pengobatan. Ada dua nilai numerik untuk tekanan darah. Sistolik adalah angka awal yang menunjukkan seberapa besar tekanan yang diberikan pada pembuluh darah selama kontraksi atau detak jantung. Angka kedua (diastolik) menunjukkan tekanan di pembuluh darah saat jantung istirahat di antara denyut nadi. Untuk mendiagnosis hipertensi, perlu dilakukan pengukuran tekanan darah sistolik 140 mmHg atau lebih tinggi pada kedua hari dan/atau tekanan darah diastolik 90 mmHg setiap hari.

Dr Rini Retno Sukeshi, Direktur Pelayanan Kesehatan Kalimantan Timur SAMARINDA, mengamati adanya peningkatan signifikan jumlah penderita darah tinggi di komunitasnya. Tes darah rutin dan pengobatan teratur diperlukan untuk mengidentifikasi kondisi ini. Caranya dengan menjaga pola hidup sehat secara rutin. Tekanan darah tinggi tidak hanya disebabkan oleh stroke dan komplikasi yang terkait dengannya, namun dapat

dikaitkan dengan kondisi kesehatan lain, termasuk penyakit otak, jantung, dan ginjal. Menurut statistik WHO, saat ini diperkirakan terdapat 1 miliar orang dengan tekanan darah tinggi di seluruh dunia Amerika Serikat, dan jumlah tersebut kemungkinan akan meningkat menjadi 1,5 miliar pada tahun 2025. Saat ini, sekitar 31 persen penduduk dewasa Indonesia menderita tekanan darah tinggi.

Di Kalimantan Timur, persentasenya bahkan lebih tinggi dibandingkan seluruh negeri, yaitu 35%. "Gaya hidup sehat yang bisa dilakukan untuk mencegah darah tinggi adalah dengan berhenti merokok dan mengurangi garam dan gula," Meski penyakit ini berbahaya, tekanan darah tinggi bisa dicegah. Sangat disayangkan bahwa masyarakat masih belum menyadari ancaman kesehatan ini, dan upaya terus dilakukan oleh layanan kesehatan untuk mengedukasi masyarakat tentang hal ini dan memberikan dukungan kepada mereka. Di Kaltim, persentasenya bahkan lebih tinggi dari nasional, yakni 35 persen. "Cara pola hidup sehat yang bisa diterapkan untuk mencegah hipertensi yaitu dengan menghilangkan kebiasaan merokok, mengurangi garam maupun gula,". Bagaimanapun berbahayanya penyakit ini,

Amaral (2018) menjelaskan bahwa hipertensi dapat dikelola melalui farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan hipertensi non-farmakologis mencakup relaksasi otot progresif sebagai terapi potensial. Terapi gerakan yang sistematis dan terstruktur digunakan untuk mengembalikan tubuh dan pikiran ke keadaan yang lebih rileks melalui relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif dikatakan dapat membantu menurunkan tekanan darah pada

pasien hipertensi (Hasanah & Tri Pakarti, 2021). Relaksasi otot progresif mengurangi pelepasan CRH (hormon pelepas kortikotropin) dan ACTH (hormon adrenokortikotropin) di hipotalamus.

Pengurangan pelepasan kedua hormon ini mengakibatkan penurunan aktivitas simpatis dan penurunan kadar epinefrin dan non-e pinephalie. mengamati bahwa tekanan darah menurun karena penurunan denyut jantung, pelebaran pembuluh darah, resistensi pembuluh darah, penurunan pemompaan jantung, dan penurunan tekanan arteri.(Yunding et al., 2021).

Menurut Fitrianti & Putri (2018), proses relaksasi otot bertahap melibatkan peningkatan kekuatan dan relaksasi otot secara bertahap. Relaksasi otot progresif ini terdiri dari 15 gerakan. Otot-otot yang dilatih pada saat relaksasi otot bertahap antara lain otot tangan, otot bisep, otot bahu, otot wajah, otot sekitar mulut, otot leher, otot punggung, otot dada, otot perut, dan otot kaki. Setiap gerakan bertujuan untuk mengendurkan otot secara bertahap, sehingga menciptakan respons yang tenang.

Prasetyanti (2019) dan peneliti lainnya telah menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menghasilkan penurunan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebesar 150,06 mmHg dan 89,83 mmHg. Hal ini berbeda dengan temuan Azwalddkk (2021) yang menyatakan bahwa setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif, rata-rata tekanan darah sistolik dapat menurun sebesar 130,00 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 80,00 mmHg. Demikian pula temuan dari (Nugroho, 2020) menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik dapat diturunkan sebesar

137 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 79 mmHg setelah terapi relaksasi otot progresif. Studi ini berupaya menjelaskan bagaimana relaksasi otot progresif mengurangi tekanan darah pada pasien hipertensi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan bagaimana relaksasi otot secara bertahap dapat menurunkan tekanan darah pada pasien dengan tingkat stres darah tinggi.

## **B. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan umum**

Memperoleh gambaran atau pengalaman nyata dalam memberikan “Asuhan Keperawatan Pada Pasien Yang Mengalami Hipertensi”.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Dapat melakukan evaluasi dan analisis data pasien hipertensi.
- b. Dapat memverifikasi diagnosis hipertensi pada pasien.
- c. Dapat memutuskan rencana perawatan (intervensi keperawatan) untuk pasien hipertensi.
- d. Dapat melakukan Implementasi keperawatan pada pasien hipertensi
- e. Dapat melakukan pengkajian keperawatan pada pasien hipertensi.
- f. Menganalisis intervensi keperawatan tunggal untuk pasien hipertensi berdasarkan *Evidence Based*.

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimanakah Asuhan Keperawatan Pada Tn.Y Dengan Gangguan Sirkulasi (Hipertensi) Yang Mendapatkan

Terapi Relaksasi Otot Progresif”

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Manfaat hasil penelitian secara teoritis diharapkan untuk memperbaiki dan mengembangkan kualitas pendidikan ataupun kualitas asuhan keperawatan, khususnya yang berkaitan dengan pemberian asuhan keperawatan pada pasien hipertensi.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a. Manfaat Bagi Mahasiswa**

Hasil dari studi kasus ini diharapkan penulis dapat mengaplikasikan pengetahuan yang didapat dari pengalaman nyata dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi serta dalam meningkatkan wawasan dan keterampilan khususnya bagaimana merawat pasien dengan hipertensi.

###### **b. Manfaat Bagi Puskesmas**

Hasil dari studi kasus ini diharapkan dapat memberikan manfaat khususnya menambah referensi perpustakaan tempat penelitian sebagai acuan penelitian yang akan mendatang.

###### **c. Manfaat Bagi Pasien dan Keluarga**

Penelitian ini bermanfaat untuk pasien dalam membantu mengatasi masalah yang timbul akibat penyakit Hipertensi sehingga mempercepat menangani proses penyembuhan penyakitnya.