

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang masih menjadi prioritas masalah kesehatan karena bersifat kronis, sering tidak disadari, dan dapat berkembang menjadi komplikasi serius apabila tekanan darah tidak terkontrol. Bertambahnya usia merupakan faktor risiko hipertensi yang tidak dapat dimodifikasi. Proses penuaan menyebabkan berbagai perubahan pada sistem kardiovaskular, antara lain penurunan elastisitas pembuluh darah, peningkatan kekakuan arteri, gangguan sensitivitas baroreseptor, serta peningkatan resistensi vaskular perifer. Perubahan-perubahan tersebut dapat mengganggu mekanisme regulasi tekanan darah sehingga meningkatkan risiko terjadinya hipertensi pada lanjut usia. Selain faktor usia, kejadian hipertensi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko yang dapat dimodifikasi, seperti konsumsi garam berlebih, aktivitas fisik rendah, stres, obesitas, merokok, gangguan tidur, dan ketidakpatuhan minum obat antihipertensi. Oleh karena itu, penatalaksanaan hipertensi memerlukan pendekatan yang komprehensif melalui pemantauan tekanan darah, pemberian terapi farmakologis sesuai program medis, edukasi perubahan gaya hidup pada semua kelompok usia (World Health Organization, 2025)

Beban hipertensi secara global masih tinggi. *World Health Organization* melaporkan bahwa hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian prematur dan diperkirakan mengenai sekitar 1,4 miliar orang dewasa usia 30-79

tahun. Masalah ini semakin penting karena sebagian penderita belum menyadari dirinya mengalami hipertensi, sehingga pengendalian tekanan darah sering terlambat dilakukan. Hipertensi yang tidak terdeteksi dan tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko stroke, penyakit jantung koroner, gagal jantung, gangguan ginjal, kerusakan retina, penurunan fungsi kognitif, kecacatan, dan kematian dini. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi *silent killer* yang membutuhkan deteksi dini, pemantauan tekanan darah secara rutin, peningkatan kepatuhan terhadap terapi, dan perubahan gaya hidup pada semua kelompok usia (World Health Organization, 2025)

Di Indonesia, hipertensi masih menjadi masalah kesehatan utama karena prevalensinya masih tinggi serta berkontribusi terhadap kematian dan disabilitas. (Badan Pusat Statistik, 2024), prevalensi hipertensi pada penduduk dewasa berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah mencapai 30,8%. Hipertensi juga menjadi faktor risiko penyebab kematian keempat di Indonesia dengan proporsi sebesar 10,2% serta berkontribusi terhadap kejadian disabilitas akibat penyakit tidak menular. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya deteksi dini, pemeriksaan tekanan darah secara rutin, kepatuhan terhadap pengobatan, penerapan pola makan seimbang, aktivitas fisik, istirahat yang cukup, dan pengelolaan stres. Dalam konteks asuhan keperawatan, upaya pengendalian tersebut dapat didukung melalui penerapan intervensi nonfarmakologis yang aman sebagai terapi pendamping bagi pasien hipertensi. (KEMENKES, 2023)

Pada tingkat Provinsi DKI Jakarta, hipertensi juga menjadi salah satu masalah penyakit tidak menular yang memerlukan perhatian. mendapat perhatian

karena provinsi ini memiliki beban penyakit tidak menular yang tinggi. Pada tingkat Provinsi DKI Jakarta, hipertensi juga menjadi salah satu masalah penyakit tidak menular yang memerlukan perhatian. Karakteristik wilayah perkotaan, seperti tingginya aktivitas masyarakat, pola konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, aktivitas fisik yang rendah, stres, serta gangguan pola istirahat dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengendalian hipertensi di wilayah perkotaan perlu dilakukan melalui pelayanan kesehatan yang mudah diakses, pemantauan tekanan darah secara teratur, edukasi berkelanjutan, dan pemberdayaan pasien serta keluarga dalam melakukan perawatan mandiri. (Badan Pusat Statistik, 2024)

Salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang dapat diterapkan pada pasien hipertensi adalah teknik relaksasi otot progresif. Teknik ini dilakukan dengan cara menegangkan dan merilekskan kelompok otot secara bertahap untuk membantu pasien mengenali perbedaan antara kondisi tegang dan rileks. Respons relaksasi yang terbentuk dapat membantu mengurangi ketegangan fisik, meningkatkan kenyamanan, dan mendukung pengendalian tekanan darah. Teknik relaksasi otot progresif digunakan sebagai terapi pendamping dan tidak menggantikan pemberian obat antihipertensi, pemantauan tekanan darah, modifikasi gaya hidup, maupun penatalaksanaan medis lainnya (Pathan, 2023).

Teknik relaksasi otot progresif dipilih sebagai praktik keperawatan berbasis bukti karena bersifat sederhana, relatif aman, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat diajarkan kepada pasien serta keluarga. Intervensi ini dapat

dilakukan di tempat tidur atau kursi sesuai dengan kondisi dan toleransi pasien. Selain membantu menurunkan ketegangan otot, teknik relaksasi otot progresif juga dapat digunakan untuk meningkatkan kenyamanan dan mendukung pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi (Permatasari, 2023)

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif dapat membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Pratiwi et al. (2023) melaporkan adanya perubahan tekanan darah setelah relaksasi otot progresif dilakukan secara teratur. Fauziah et al. (2024) dan serta Mardhiah et al. (2024) juga menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif dapat mendukung stabilisasi tekanan darah. Sementara itu, Anggraini et al. (2024) menemukan adanya penurunan tekanan darah melalui kombinasi relaksasi otot progresif dan *slow deep breathing*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa relaksasi dapat digunakan sebagai terapi pendamping dalam penatalaksanaan pasien hipertensi.

Namun, masih terdapat penelitian yang hasilnya bertolak belakang. Hasina et al. (2024) menemukan bahwa kombinasi relaksasi otot progresif dan *slow deep breathing* mampu menurunkan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi, tetapi pemberian *slow deep breathing* saja tidak menunjukkan penurunan rerata tekanan darah sistolik yang bermakna pada kelompok kontrol. Temuan lain oleh Setyaningsih et al. (2025) menunjukkan bahwa meskipun relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah pada kelompok eksperimen, kelompok kontrol tidak mengalami perubahan rerata tekanan darah sistolik maupun diastolik yang bermakna. Perbedaan hasil tersebut

menunjukkan bahwa efektivitas intervensi relaksasi dalam menurunkan tekanan darah masih memerlukan kajian lebih lanjut pada berbagai karakteristik pasien dan kondisi klinis yang berbeda.

Adanya perbedaan hasil penelitian menunjukkan bahwa efektivitas relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi masih belum konsisten pada berbagai kelompok pasien. Hal ini dipengaruhi oleh variasi karakteristik individu, kondisi klinis, tingkat stres, pola tidur, serta kepatuhan terhadap intervensi yang diberikan. Oleh karena itu, diperlukan kajian lebih lanjut mengenai penerapan relaksasi otot progresif dalam konteks asuhan keperawatan untuk melihat respons pasien secara individual.

Berdasarkan Rekam Medis dari RSUD Koja, jumlah pasien hipertensi yang menjalani rawat inap dalam satu tahun mencapai 1.182 pasien. Kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang membutuhkan penanganan komprehensif untuk mencegah komplikasi dan ketidakstabilan tekanan darah. Namun demikian, masih ditemukan pasien dengan tekanan darah yang belum terkontrol meskipun telah mendapatkan terapi farmakologis. Selain itu, kemampuan self-management pasien dalam pengendalian hipertensi, seperti relaksasi, manajemen stres, dan perubahan gaya hidup, masih belum optimal.

Di sisi lain, teknik relaksasi otot progresif sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang direkomendasikan belum diterapkan secara optimal dalam praktik klinik di RSUD Koja.

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tekanan darah, sebagian besar penelitian tersebut masih dilakukan pada setting komunitas atau populasi di luar rumah sakit. Selain itu, penerapan pada pasien hipertensi rawat inap dengan kondisi klinis yang lebih kompleks masih terbatas. Dengan demikian, masih terdapat kesenjangan penelitian (research gap) yaitu belum adanya analisis penerapan relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi rawat inap dalam konteks asuhan keperawatan di RSUD Koja.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik menganalisis asuhan keperawatan pada pasien hipertensi melalui penerapan teknik relaksasi otot progresif sebagai intervensi nonfarmakologis pendamping, dengan fokus pada perubahan tekanan darah dan respons kenyamanan pasien.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan kondisi tersebut, rumusan masalah dalam Karya Ilmiah Akhir Ners ini adalah: “Bagaimana analisis asuhan keperawatan pada pasien hipertensi melalui penerapan teknik relaksasi otot progresif untuk membantu menurunkan tekanan darah?”

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Menganalisis asuhan keperawatan pada pasien hipertensi melalui penerapan teknik relaksasi otot progresif sebagai intervensi nonfarmakologis pendamping untuk membantu menurunkan tekanan darah.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hasil pengkajian keperawatan pada pasien dengan hipertensi.
- b. Menganalisis diagnosis keperawatan yang muncul pada pasien dengan hipertensi berdasarkan data subjektif dan objektif.
- c. Menganalisis perencanaan keperawatan pada pasien dengan hipertensi sesuai dengan masalah dan kebutuhan pasien.
- d. Menganalisis pelaksanaan tindakan keperawatan pada pasien dengan hipertensi, termasuk penerapan teknik relaksasi otot progresif sebagai intervensi nonfarmakologis pendamping.
- e. Menganalisis hasil evaluasi asuhan keperawatan pada pasien dengan hipertensi.
- f. Menganalisis perubahan tekanan darah sebelum dan setelah penerapan teknik relaksasi otot progresif.
- g. Menganalisis perubahan keluhan nyeri kepala, ketegangan tengkuk, kenyamanan, dan pola tidur pasien setelah penerapan teknik relaksasi otot progresif.
- h. Menganalisis kesesuaian penerapan teknik relaksasi otot progresif pada pasien kelolaan dengan bukti ilmiah yang relevan.

D. Manfaat Penulisan

1. Manfaat Teoritis

Karya ilmiah ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam bidang keperawatan medikal bedah, khususnya mengenai penerapan teknik

relaksasi otot progresif sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis pendamping pada pasien dengan hipertensi.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi perawat: Karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber informasi bagi perawat dalam menerapkan teknik relaksasi otot progresif secara aman, terstruktur, dan sesuai dengan kondisi pasien sebagai intervensi nonfarmakologis pendamping dalam asuhan keperawatan pasien hipertensi.
- b. Bagi Rumah Sakit : Karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan pelayanan keperawatan, khususnya penerapan intervensi nonfarmakologis berbasis bukti bagi pasien hipertensi. Rumah sakit juga dapat mempertimbangkan penyusunan standar prosedur operasional teknik relaksasi otot progresif agar pelaksanaannya aman, konsisten, dan terdokumentasi.
- c. Bagi pasien : Karya ilmiah ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pasien serta keluarga dalam melakukan teknik relaksasi
- d. otot progresif sebagai terapi pendamping untuk membantu mengurangi ketegangan otot, meningkatkan kenyamanan, mendukung kualitas tidur, dan membantu mengontrol tekanan darah tanpa menggantikan obat antihipertensi maupun penatalaksanaan medis.
- e. Bagi penulis: Karya ilmiah ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan penulis dalam melakukan pengkajian, menetapkan

diagnosis keperawatan, menyusun perencanaan, melaksanakan intervensi, dan mengevaluasi asuhan keperawatan pada pasien hipertensi serta menerapkan praktik keperawatan berbasis bukti secara tepat dan bertanggung jawab.

- f. Manfaat Bagi Insitusi Pendidikan : Karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dalam pembelajaran keperawatan medikal bedah dan pengembangan praktik keperawatan berbasis bukti, khususnya mengenai penerapan teknik relaksasi otot progresif pada pasien dengan hipertensi.