BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah suatu kondisi medis kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah di dalam pembuluh darah arteri, dimana tekanan darah sistolik >120 mmHg dan diastolik >80 mmHg. Tekanan darah yang terus-menerus tinggi menyebabkan jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah, sehingga dalam jangka panjang dapat menimbulkan kerusakan pada pembuluh darah dan organ-organ vital seperti jantung, otak, ginjal, dan mata. Kondisi ini tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan merupakan akibat dari berbagai faktor yang saling berinteraksi dalam jangka waktu yang panjang (Gulati *et al*., 2025).

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko, baik yang dapat dimodifikasi maupun yang tidak dapat dimodifikasi. Faktor risiko yang dapat dimodifikasi antara lain konsumsi alkohol, merokok, obesitas, kurang aktivitas fisik, pola makan tidak sehat, dan stres. Sementara itu, faktor yang tidak dapat dimodifikasi meliputi usia dan faktor genetik. Apabila faktor-faktor tersebut tidak dikendalikan, maka dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskular seperti penyakit jantung dan stroke serta komplikasi lainnya. Meskipun demikian, peningkatan risiko tersebut sering kali tidak disertai dengan keluhan pada tahap awal,

sehingga kondisi hipertensi kerap tidak disadari oleh penderitanya (Meher *et al*., 2023).

Hipertensi dikenal sebagai "*silent killer*" karena dapat berkembang secara perlahan dan baru terdeteksi setelah terjadi komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal jantung, atau gagal ginjal. Di dunia ada sebanyak 1,4 miliar orang hidup dengan hipertensi pada tahun 2024, namun hanya sekitar 20% penderita yang mampu mengendalikan tekanan darahnya baik melalui pengobatan atau mengatasi risiko kesehatan yang dapat dimodifikasi. Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol merenggut lebih dari 10 juta nyawa setiap tahun akibat berbagai penyakit dan komplikasi kesehatan, meskipun sebenarnya dapat dicegah dan diobati melalui perubahan gaya hidup sehat serta terapi farmakologis berupa obat antihipertensi (*World Health Organization*, 2025).

Indonesia merupakan salah satu negara dengan beban hipertensi yang sangat tinggi di kawasan Asia Tenggara. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,11%, menempatkan Indonesia di peringkat kelima dunia sebagai negara dengan jumlah penderita hipertensi terbanyak, Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi. Sejalan dengan kondisi tersebut, di tingkat Provinsi Maluku, prevalensi hipertensi sekitar 29%, sehingga banyak penduduk dewasa di wilayah tersebut mengalami hipertensi (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Berdasarkan hasil pengambilan data awal yang peneliti lakukan di

Puskesmas Ohoijang Watdek, dalam periode 2 tahun terakhir menunjukan peningkatan dari penyakit hipertensi, di mana pada tahun 2024 ada sebanyak 370 kasus, naik menjadi 448 kasus di tahun 2025. Kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian, terutama terkait dampak klinis yang ditimbulkan.

Hal ini ditandai dengan munculnya berbagai tanda dan gejala klinis hipertensi diantaranya jantung berdebar, mudah emosi, lelah, mata berkunang-kunang, sakit kepala, pusing, hidung mimisan, penglihatan kabur, sulit tidur. Tekanan darah meningkat karena terjadi perubahan elastisitas dinding aorta yang menurun, katup jantung menebal, dan menjadi kaku sehingga kemampuan jantung untuk memompa darah menurun sehingga kontraksi dan volumenya pun ikut menurun. Menyebabkan elastisitas pembuluh darah karena kurang efektivitas pembuluh darah perifer. Hal inilah yang menyebabkan adanya keluhan-keluhan yang dirasakan dan memerlukan penanganan yang tepat agar keluhan yang dialami tidak semakin memburuk (Black & Hawks, 2020).

Penatalaksanaan dalam mengatasi keluhan pada klien hipertensi terbagi menjadi dua, yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Penatalaksanaan hipertensi secara farmakologis bertujuan untuk mencegah kematian, komplikasi dan mempertahankan tekanan darah agar tetap normal. Terapi komplementer/nonfarmakologis dapat dilakukan pada klien hipertensi seperti; terapi musik yang membantu relaksasi, menurunkan stres, dan

menstabilkan tekanan darah. Senam aerobik yang berupa aktivitas fisik teratur seperti jalan cepat atau senam ringan. Terapi bekam yang menggunakan tekanan negatif pada kulit untuk membantu melancarkan peredaran darah dan memberikan efek relaksasi; serta yoga yang menggabungkan gerakan tubuh, pernapasan, dan meditasi untuk menurunkan stres serta membantu menstabilkan tekanan darah (Azizah *et al*., 2021). Selain terapi tersebut, Salah satu upaya yang tepat untuk menurunkan dan mengontrol dengan merilekskan tubuh serta mendapatkan dukungan empiris cukup kuat contohnya dengan penerapan relaksasi otot progresif (Maharani *et al*., 2024).

Teknik yang dikembangkan oleh Edmund Jacobson ini bekerja melalui mekanisme kontraksi dan relaksasi otot secara bertahap dan sistematis dari kepala hingga kaki, sehingga mampu mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, menurunkan kadar hormon stres, dan pada akhirnya berkontribusi pada penurunan tekanan darah (Solehati & Kosasih, 2015). Relaksasi otot progresif terbukti mampu menurunkan ketegangan otot, meningkatkan gelombang alfa otak yang muncul saat kondisi rileks, serta menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi, menjadikannya salah satu pilihan terapi non-farmakologis yang tepat.

Penelitian oleh Azizah *et al*. (2021), menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi otot progresif berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi; hasil ini kemudian diperkuat oleh Pratiwi dan Soesanto (2023), yang membuktikan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif dalam

menurunkan tekanan darah melalui mekanisme relaksasi yang menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas parasimpatis sehingga terjadi penurunan denyut jantung, pelebaran pembuluh darah, dan penurunan tekanan darah secara signifikan. Selain itu, Demas *et al*. (2023), juga menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan nyeri akut pada klien hipertensi, sehingga semakin mendukung penggunaan terapi ini sebagai intervensi nonfarmakologis yang komprehensif.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti di Puskesmas Ohoijang Watdek, diketahui bahwa klien hipertensi umumnya rutin menjalani pengobatan farmakologis dengan obat yang sering digunakan seperti Captopril dan Amlodipine. Namun demikian, penatalaksanaan hipertensi di puskesmas tersebut masih lebih dominan pada terapi farmakologis. Selain itu, penerapan terapi nonfarmakologis pada klien hipertensi sebagian besar masih terbatas pada pemberian edukasi, seperti pengaturan diet, pola makan, dan perubahan gaya hidup, baik di puskesmas maupun saat kegiatan posyandu. Implementasi terapi nonfarmakologis, seperti teknik relaksasi otot progresif, belum dilakukan secara optimal.

Oleh karena itu, hal ini menjadi dasar penting untuk mengkaji lebih lanjut efektivitas penerapan terapi nonfarmakologis secara langsung, khususnya teknik relaksasi otot progresif, sebagai upaya tambahan dalam menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi di Puskesmas Ohoijang Watdek, intervensi yang sederhana, dan terbukti efektif seperti relaksasi otot

progresif sebagai pilihan yang sangat relevan untuk dikembangkan dan distandarisasi dalam asuhan keperawatan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai penerapan terapi relaksasi otot progresif pada klien hipertensi sebagai upaya meningkatkan kualitas asuhan keperawatan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka peneliti dapat merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: ‘‘Bagaimana Implementasi Keperawatan Relaksasi Otot Progresif Pada Klien Hipertensi Dalam Mengontrol Tekanan Darah di Wilayah Kerja Puskesmas Ohoijang Watdek?’’

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan umum

   Memberikan gambaran tentang penerapan relaksasi otot progresif sebagai terapi nonfarmakologis dalam mengontrol tekanan darah pada klien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Ohoijang Watdek.

2. Tujuan khusus

a. Melakukan pengkajian kondisi klien hipertensi secara faktual sesuai fokus studi.

b. Merumuskan diagnosis keperawatan berdasarkan hasil pengkajian pada klien hipertensi.

c. Menyusun rencana keperawatan yang akan dilakukan pada klien hipertensi sesuai dengan masalah yang ditemukan.

d. Melaksanakan tindakan keperawatan kepada klien hipertensi berdasarkan intervensi keperawatan yang telah disusun sebelumnya.

e. Melakukan evaluasi keperawatan dari tindakan relaksasi otot progresif pada klien hipertensi.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Akademik

Menambah wawasan teoritis serta memperkaya dan memperluas cakupan ilmu pengetahuan dalam praktik dan Pendidikan.

2. Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan, Teknologi dan seni (IPTEKS)

Memberikan pemahaman baru serta inspirasi sebagai referensi dalam pegembangan ilmu pengetahuan dan penelitian selanjutnya terkait dengan terapi nonfarmakologis pada klien hipertensi.

3. Bagi Profesi Keperawatan

Mengembangkan ilmu pengetahuantentang intervensi nonfarmakologis pada klien hipertensi, sehingga meningkatkan kualitas asuhan keperawatan komprehensif.