

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Banyaknya penyakit yang menjadi perhatian yang sangat penting pada sektor kesehatan masyarakat, karena memiliki predikat sebagai penyebab tingginya angka kesakitan dan kematian. dengan seiring bertambahnya usia, akan mengalami beberapa perubahan struktural dan fungsional dalam tubuhnya. terutama lagi pada lansia.

Lanjut usia adalah bagian dari proses tumbuh kembang. Semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa dimana seseorang akan mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap (Azizah, 2011). Lansia memiliki usia harapan hidup yang cukup tinggi. Hal ini dapat dilihat dari usia harapan hidup (UHH) dunia tahun 2013 untuk populasi berusia 60 tahun. Indonesia mengalami peningkatan UHH secara nyata. Seiring dengan peningkatan UHH, lansia mengalami perubahan normal maupun patologis. Salah satu perubahan yang terjadi yaitu pada sistem kardiovaskuler tepatnya pada aorta. Hal ini menyebabkan semakin parahnya pengerasan pada pembuluh darah dan semakin tingginya tekanan darah, sehingga menyebabkan hipertensi (Kowalski, 2010).

hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang ditunjukkan oleh angka systolic (bagian atas) dan angka bawah (diastolic) pada pemeriksaan tensi darah menggunakan alat pengukur tekanan darah baik yang berupa cuff air raksa (sphygmomanometer)

ataupun alat digital lainnya (Wahdah, 2011). Hipertensi adalah sebagai peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 MmHg atau tekanan diastolic sedikitnya 90 MmHg. Hipertensi tidak hanya beresiko tinggi pada penderita penyakit jantung, tetapi juga penderita penyakit lain seperti penyakit saraf, ginjal, dan pembuluh darah dan makin tinggi tekanan darah, makin besar resikonya (Huda Nurarif & Kusuma H, 2015). Sedangkan menurut kesepakatan WHO adalah keadaan seseorang apabila mempunyai tekanan sistolik yang sama dengan atau lebih tinggi dari 80 MmHg yang konsisten dalam beberapa waktu (Yusri, 2011).

Penyakit darah tinggi atau hipertensi telah menjadi penyakit yang umum diderita oleh banyak masyarakat Indonesia. Penyakit pembunuh paling dahsyat yang sering menjadi momok disebagian masyarakat yang tinggal didaerah perkotaan ini telah menyebar sampai wilayah pedesaan (Noviyanti, 2015). Hipertensi merupakan penyakit yang berkontribusi terhadap 13,5% dari seluruh kematian (Brook, et al, 2013). Hipertensi sering kali tidak menimbulkan gejala, sehingga seringkali penderita nya tidak menyadari kondisinya sampai terjadi kerusakan organ, sehingga sering disebut sebagai silent killer. Gejala hipertensi biasanya sama, seperti sakit kepala dan nyeri leher bagian kuduk sehingga sering diabaikan (LeMone & Burke, 2008).

World health organization (WHO) tahun 2008 mencatat sekitar 972 juta Orang atau 26,4% penduduk diseluruh dunia menderita hipertensi. Angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% ditahu 2025, dari 972 juta penderita hipertensi, 333 juta berada dinegara maju dan 639 juta sisanya berada dinegara sedang berkembang, termasuk Indonesia. Berdasarkan prevalensi hipertensi lansia

di Indonesia sebesar 45,9% untuk umur 55-64 tahun, 57,6% umur 65-74 tahun, dan 63,8% umur >75 tahun. Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan pengukuran tekanan darah pada umur ≥ 18 tahun adalah sebesar 25,8%. (Balitbang Kemenkes RI, 2013).

Menurut Puspitorini (2009, dalam Sari, 2010) menyebutkan bahwa pengobatan hipertensi ada dua, yaitu pengobatan farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan non farmakologis yang dapat dilakukan yaitu menurunkan berat badan, olah raga, mengurangi asupan garam, tidak merokok, dan hindari stress (Wahdah, 2011). Selain hal tersebut, hal yang dapat dilakukan oleh penderita hipertensi dengan pengobatan non farmakologis yaitu dengan cara latihan pernafasan sederhana dan teknik relaksasi otot yang menghasilkan manfaat terapi seperti detak jantung yang tenang, menurunkan tekanan darah dan menurunkan tingkat hormo stress (Jain, 2011). Ada berbagai macam teknik relaksasi yaitu teknik relaksasi pernafasan dalam (deep breathing), guided imagery, dan teknik relaksasi progresif (Anonim, 2010).

Salah satu terapi yang dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan yaitu teknik relaksasi progresif. Teknik Relaksasi otot progresif adalah suatu metode untuk membantu menurunkan tegangan otot sehingga tubuh menjadi rileks. Dan Menurut Smeltzer dan Bare (2002) mengatakan tujuan relaksasi ini adalah untuk menghasilkan respon yang dapat mengurangi stress. Dengan demikian, saat melakukan relaksasi otot progresif dengan tenang, rileks dan penuh konsentrasi yang dilatih selama 30 menit maka sekresi CRH (Corticotropin Releasing Hormone) dan ACTH (Adrenocorticotropic Hormone) dikelenjar hipotalamus menurun. Penurunan kedua sekresi hormon ini menyebabkan

aktivitas syaraf simpatis menurun sehingga pengeluaran hormon adrenalin dan hormon nonadrenalin berkurang. Akibatnya terjadi penurunan denyut jantung, pembuluh darah melebar, tahanan pembuluh darah berkurang dan penurunan pompa jantung sehingga tekanan darah arterial jantung menurun (Sherwood, 2011)

Di Indonesia, penelitian relaksasi progresif sudah cukup banyak dilakukan. Davis (1995, dalam Ari, 2010) menyebutkan bahwa relaksasi progresif sebagai salah satu teknik relaksasi otot telah terbukti dalam program terapi terhadap ketegangan otot mampu mengatasi keluhan anxietas, insomnia, kelelahan, kram otot, nyeri leher dan pinggang, tekanan darah tinggi, fobi ringan dan gagap.

Di masyarakat sendiri kegiatan latihan teknik relaksasi otot progresif ini jarang sekali digunakan atau dilakukan oleh penderita hipertensi. Terutama pada lansia, jumlah total lansia di daerah Tamansari pada tahun 2018 sebanyak 9446 jiwa, yaitu jumlah dari 4 kelurahan. Pertama dikelurahan Mulyasari sebanyak 2.005 jiwa, kedua dikelurahan Sukahurip sebanyak 2.179 jiwa, ketiga dikelurahan Setiamulya sebanyak 1.856 jiwa, dan terakhir dikelurahan Setiawargi sebanyak 3.406 jiwa. Dan untuk data mengenai jumlah penderita hipertensi di daerah tamansari ini pada tahun 2019 didapatkan data yang diambil dari 3 bulan terakhir yaitu pada bulan februari 110 jiwa, bulan maret berjumlah 267 jiwa, dan april berjumlah 266 jiwa.

Menurut Depkes RI, 2017 mengatakan bahwa dampak dari hipertensi yang tidak mendapatkan penanganan yang baik, maka dapat menyebabkan komplikasi seperti Stroke, Jantung, Diabetes, Ginjal dan kebutaan. Komplikasi akibat

hipertensi dapat menyebabkan kerusakan organ target yang disebabkan peningkatan tekanan darah dan lamanya kondisi tekanan darah yang tidak terdiagnosis dan terobati.

Tugas/peran perawat dalam pemberian asuhan keperawatan adalah membantu penderita hipertensi untuk mempertahankan tekanan darah pada tingkat optimal dan meningkatkan kualitas kehidupan secara maksimal dengan cara memberi intervensi asuhan keperawatan sehingga dapat memperbaiki kondisi kesehatan. Salah satu tindakan yang dapat diberikan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi diantaranya adalah pemberian tehnik relaksasi progresif.

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengetahui sejauh mana pengaruh relaksasi progresif terhadap penurunan tekanan darah tinggi dan pengurangan intensitas nyeri. Oleh karena itu judul yang diangkat adalah : “Penerapan pemberian tehnik relaksasi progresif pada asuhan keperawatan keluarga hipertensi pada keluarga gerontik Ny. U dan Tn. E di kelurahan mulyasari kecamatan tamansari kota tasikmalaya”

B. Rumusan masalah

Bagaimanakah penerapan Pasien hipertensi dengan pemberian tehnik relaksasi progresif di Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya

C. Tujuan Studi Kasus

Menggambarkan penerapan Pasien hipertensi dengan pemberian tehnik relaksasi progresif di Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya

D. Manfaat Studi Kasus

1. Masyarakat di Lingkup Puskesmas Tamansari

Meningkatkan dan menambahkan wawasan masyarakat dalam menurunkan tekanan darah melalui pengaruh tehnik relaksasi progresif

2. Bagi pengembangan ilmu dan teknologi keperawatan Bagi Umtas

Menambah keluasan ilmu dan teknologi trapan bidang keperawatan dalam meningkatkan penurunan tekanan darah melalui pengaruh tehnik relaksasi progresif

3. Penulis

Memperoleh pengalaman dalam mengimplementasikan prosedur tehnik relaksasi progresif pada asuhan keperawatan pasien dengan hipertensi

