BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peningkatan tekanan darah sistolik setidaknya 140 mmHg dan tekanan darah diastole setidaknya 90 mmHg selama dua kali pemeriksaan dalam keadaan tenang dianggap sebagai hipertensi atau tekanan darah tinggi. Peningkatan cepat dalam tekanan darah dapat menyebabkan kerusakan pada organ penting bagi penderita hipertensi. Oleh karena itu, hipertensi harus dideteksi sejak dini dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah rutin (Rosiska, 2025). Menurut (WHO, 2023) tekanan dalam pembuluh darah yang berlebihan (140/90 mmHg atau lebih tinggi) dikenal sebagai hipertensi (tekanan darah tinggi). Tekanan darah tinggi mungkin tidak memiliki gejala apa pun. Jika tekanan darah tinggi terus-menerus, itu akan menjadi masalah. Satu-satunya cara untuk mengetahuinya adalah dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah. Tekanan darah ini menekan sistem sirkulasi dan organ yang menerima darah (seperti jantung dan otak) (Silitonga & Nurwahyuni, 2025)

Usia lanjut, obesitas, konsumsi garam yang tinggi, dan kebiasaan hidup seperti perokok dan peminum alkohol adalah beberapa risiko tekanan darah tinggi (Januari, Malisngorar, et al., 2024). Hipertensi sering disebut sebagai "pembunuh diam-diam" karena penyakit tersebut seringkali tidak menunjukkan gejala apa pun, meskipun kondisi tersebut dapat menyebabkan kerusakan fisik yang signifikan. Meskipun hipertensi yang tidak terkontrol dapat merusak jantung, ginjal, dan pembuluh darah, banyak orang yang merasa sehat (Kementrian Kesehatan, 2023). Hipertensi dapat melemahkan dinding arteri, menyebabkan kantong yang rapuh di pembuluh darah. Jika tekanan darah terlalu tinggi, arteri dapat pecah lama kelamaan, menyebabkan kerusakan organ permanen atau kematian.

WHO tentang Hipertensi pada tahun 2023 memperkirakan bahwa jumlah orang dewasa penderita hipertensi hampir dua kali lipat secara global selama tiga dekade terakhir, dari 650 juta pada tahun 1990 menjadi 1,3 miliar

orang dewasa pada tahun 2019. Dampak kesehatan dari meningkatnya tren tekanan darah tinggi menyebabkan 10,8 juta kematian yang dapat dihindari setiap tahunnya dan 235 juta tahun kehidupan yang hilang atau dijalani dengan cacat (Sampurna et al., 2023). Menurut hasil Riskesdas 2018 dalam (Yulita Meo et al., 2023). Menyatakan prevalensi hipertensi di Indonesia berkisar sekitar 34,1 % atau 185.857 kasus, dan prevalensi hipertensi di NTT (Nusa Tenggara Timur) 76.130 kasus. Angka ini menempatkan hipertensi sebagai penyakit tertinggi keempat di Provinsi NTT. Berdasarkan laporan Rekam Medik Rumah Sakit Umum Daerah Waikabubak tahun 2021 terdapat sebanyak 696 penderita, tahun 2022 terdapat 689 penderita dan pada tahun 2023 didapatkan sebanyak 1.165 penderita hipertensi.

Penderita hipertensi lebih sering memilih terapi non farmakologi daripada pemberian farmakologis karena biayanya lebih mahal dan dapat menyebabkan efek samping yang tidak diinginkan bagi penderitanya. Dengan mengistirahatkan otot-otot, pikiran, dan otak, terapi relaksasi otot progresif, yang merupakan teknik relaksasi non-farmakologis, menggabungkan latihan nafas dalam dan kontraksi dan relaksasi otot. Gerakannya mudah dan dapat dilakukan di mana saja. Jenis terapi ini dikenal sebagai terapi relaksasi otot progresif (Januari, Syah, et al., 2024).

Relaksasi otot progresif juga dapat meringankan nyeri, ketegangan otot, dan kecemasan, menurunkan tekanan darah, menurunkan frekuensi jantung, mengurangi nyeri dan ketegangan, dan meningkatkan rasa nyaman pasien (Hijjah, 2022).

Untuk mendapatkan pengalaman keperawatan yang nyata, penulis akan melakukan Asuhan Keperawatan Medikal Bedah dengan menerapkan Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Nyeri pada Pasien Hipertensi di RSUD Waikabubak.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran implementasi pemberian terapi relaksasi otot progresif untuk mengurangi nyeri pada pasien hipertensi di RSUD Waikabubak?

C. Tujuan Studi Kasus

Menggambarkan implementasi pemberian terapi relaksasi otot progresif untuk mengurangi nyeri pada pasien hipertensi di RSUD Waikabubak.

D. Manfaat Studi Kasus

1. Bagi institusi pelayanan kesehatan (Rumah sakit atau Puskesmas) sebagai tambahan ilmu profesi keperawatan dan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pemberian terapi relaksasi otot progresif untuk mengurangi nyeri pada pasien hipertensi.
2. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan dapat menjadi pedoman dan ilmu baru dalam melakukan penatalaksanaan pada pasien hipertensi.
3. Individu/keluarga dan masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan dan pengalaman mengenai perawatan dan pengobatan hipertensi.
4. Penulis hasil studi ini dapat menjadi salah satu rujukan atau pedoman bagi peneliti berikutnya, yang akan melakukan studi kasus pada implementasi pemberian terapi relaksasi otot progresif untuk mengurangi nyeri pada pasien hipertensi