

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Keluarga adalah sekumpulan individu yang terhubung oleh pernikahan, kelahiran, atau adopsi, yang berkomitmen untuk memelihara budaya dan mendorong pertumbuhan fisik, mental, emosional, dan sosial setiap anggota (Friedman, Bowden, & Jones, 2014). Perkembangan keluarga adalah kerangka teori yang mengakui evolusi keluarga melalui pengalaman dan pergeseran peran yang dihadapi selama perkembangannya (Nies & McEwen, 2019). Keluarga harus memahami dan berpartisipasi dalam kegiatan perkembangan yang berkaitan dengan pertumbuhan mereka.

Lansia mengalami proses penuaan, suatu keadaan khas yang ditandai dengan perubahan struktur dan fungsi secara bertahap, yang merupakan komponen alami dari siklus kehidupan (Miller, 2012). Pada lansia, banyak perubahan fisiologis yang terjadi di berbagai sistem, termasuk fungsi sel, kardiovaskular, pernapasan, saraf, muskuloskeletal, pencernaan, reproduksi, kandung kemih, gastrointestinal, pendengaran, penglihatan, endokrin, integumen, kapasitas kognitif, kecerdasan, kepribadian, dan prestasi (Miller, 2012).

Lansia mengalami perubahan fisik pada sistem kardiovaskular, seperti penebalan dan kekakuan katup jantung, berkurangnya efektivitas pemompaan (penurunan kontraksi dan volume), penurunan elastisitas pembuluh darah, dan peningkatan resistensi pada pembuluh darah perifer, mengakibatkan peningkatan tekanan darah (Maryam, 2008; Miller, 2012). Hipertensi dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk usia, kecenderungan genetik, jenis kelamin, obesitas, kurangnya aktivitas fisik, praktik diet, dan perilaku yang merugikan seperti konsumsi garam yang berlebihan, asupan alkohol, dan merokok (Jannah, 2018).

Pada tahun 2019, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa

22% dari 7,7 miliar penduduk dunia terkena hipertensi (Putra, Satriani, & Noriani, 2021). Asia Tenggara, termasuk Indonesia, menempati urutan ketiga dengan prevalensi 25% dari seluruh populasi. Angka kejadian hipertensi terus meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2025, insiden hipertensi diperkirakan akan meningkat dan berdampak pada 1,56 miliar orang dewasa. Di seluruh dunia, 1,28 miliar orang berusia 30 hingga 79 tahun menderita hipertensi, dengan mayoritas (dua pertiga) berada di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia (World Health Organization, 2023).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesda) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi, yang dikategorikan berdasarkan kelompok umur, adalah 45,9% untuk individu berusia 55-64 tahun pada tahun 2013, meningkat menjadi 55,2% pada tahun 2018; untuk mereka yang berusia 65-74 tahun, 57,6% pada tahun 2013, meningkat menjadi 63,2% pada tahun 2018; dan untuk mereka yang berusia 75 tahun atau lebih, 63,8% pada tahun 2013, meningkat menjadi 69,5% pada tahun 2018 (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Pada tahun 2013, proporsi orang dewasa berusia 75 tahun ke atas adalah 63,8%, meningkat menjadi 69,5% pada tahun 2018 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Pada tahun 2023, data statistik menunjukkan bahwa terdapat 29.539 orang dengan hipertensi di Kabupaten Kulon Progo (Dinas Kesehatan Kulon Progo, 2023). Pada tahun 2023, pencapaian terapi standar untuk pasien hipertensi di Kabupaten Kulon Progo adalah 36,2% (Dinkes Kulon Progo, 2023). Pada tahun 2023, Puskesmas Nanggulan melaporkan 2.441 pasien hipertensi yang terdiri dari 1.286 pasien lansia dan 1.155 pasien usia produktif (Dinkes Kulon Progo, 2023). Di Puskesmas Nanggulan, 37,9% pasien hipertensi menjalani terapi secara teratur, dengan jumlah total 926 orang (Dinkes Kulon Progo, 2023).

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan beberapa komplikasi,

seperti infark miokard, penyakit arteri koroner, gagal jantung, dan stroke (Nuraini,2015). Hipertensi dapat ditangani dengan menggunakan metode farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis menggunakan obat antihipertensi, sedangkan terapi non-farmakologis meliputi teknik seperti meditasi, aromaterapi, pengobatan herbal, relaksasi otot progresif dan pernapasan dalam (Azwaldi, 2022).

Terapi farmasi yang berkepanjangan membutuhkan biaya yang mahal dan terkait dengan efek samping. Hal ini dapat mengakibatkan masalah kesehatan dan kewajiban finansial. Masalah ini memvalidasi individu untuk mencari pengobatan alternatif atau pengobatan non-farmakologis (Nurman, 2017). Relaksasi otot progresif dan pernapasan dalam merupakan teknik non-farmakologis yang dapat menurunkan tekanan darah. Relaksasi otot progresif dan pernapasan dalam mengurangi ketegangan otot, yang mengarah pada relaksasi tubuh, yang kemudian menurunkan denyut jantung, melebarkan pembuluh darah, mengurangi resistensi pembuluh darah, dan mengurangi curah jantung, sehingga menurunkan tekanan darah arteri (Lindquist, Tracy, & Snyder, 2018). Relaksasi otot progresif dan pernapasan dalam adalah intervensi keperawatan yang mudah diterapkan dan layak secara ekonomi. Relaksasi otot progresif dan pernapasan dalam adalah praktik keperawatan yang biasa digunakan untuk mengurangi stres, kecemasan, ketidaknyamanan, dan ketegangan otot, serta menurunkan tekanan darah.

Pemberdayaan keluarga bertujuan untuk meningkatkan kemampuan keluarga dalam meningkatkan kesadaran dan memberikan dukungan untuk pengobatan hipertensi di antara anggota keluarga. Keluarga bertanggung jawab atas perawatan kesehatan, yang meliputi identifikasi gangguan perkembangan kesehatan pada setiap anggota, membuat keputusan yang tepat tentang intervensi kesehatan yang sesuai, merawat kerabat yang sakit, membudidayakan lingkungan rumah yang mendorong kesehatan dan perkembangan pribadi, dan mempertahankan hubungan timbal balik dengan fasilitas pelayanan kesehatan (Maglaya et al., 2009).

Penulis melakukan studi kasus yang menyelidiki penggabungan relaksasi otot progresif dan teknik pernapasan dalam untuk menurunkan tekanan darah pada keluarga hipertensi yang menghadapi masalah keperawatan manajemen kesehatan yang tidak efektif di Krinjing Tengah Jatisarone Nanggulan Kulon Progo, yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan keluarga dalam merawat anggotanya yang menderita hipertensi.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam karya tulis ilmiah ini adalah “Bagaimana penerapan integrasi relaksasi otot progresif dan nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada keluarga hipertensi dengan masalah keperawatan manajemen kesehatan tidak efektif?”

## **1.3. Tujuan Study Kasus**

### **1.3.1. Tujuan Umum**

Mengetahui pengaruh *penerapan Evidence Based Nursing* integrasi relaksasi otot progresif dan nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah.

### **1.3.2. Tujuan Khusus**

1.3.2.1. Mengetahui tekanan darah lansia sebelum dilakukan intervensi relaksasi otot progresif dan nafas dalam.

1.3.2.2. Mengetahui tekanan darah lansia setelah dilakukan intervensi relaksasi otot progresif dan nafas dalam

## **1.4. Manfaat Study Kasus**

### **1.4.1. Manfaat Akademis**

Study kasus ini bisa dijadikan kajian Pustaka terkait *evidence based nursing practice* penerapan relaksasi otot progresif dan nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah.

### **1.4.2. Manfaat Praktis**

#### **1.4.2.1. Bagi Penulis**

Sebagai media untuk menerapkan *evidence based nursing*

practice, khususnya keluarga dalam penerapan relaksasi otot progresif dan nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah.

#### 1.4.2.2. Bagi Keluarga

Manfaat bagi keluarga diharapkan dapat menerapkan relaksasi otot progresif dan nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada anggota keluarga yang menderita hipertensi.