

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Kondisi kesehatan yang baik sangat berpengaruh terhadap tingkat kualitas hidup dan produktivitas individu. Kesehatan yang tidak terjaga dapat menghambat seseorang dalam melaksanakan aktivitas harian secara maksimal. Oleh karena itu, sangat penting untuk menerapkan gaya hidup sehat, termasuk menjaga asupan nutrisi yang seimbang dan rutin berolahraga. Salah satu penyakit yang sering timbul akibat pola hidup yang kurang sehat adalah hipertensi (Maria et al., 2024).

Hipertensi adalah kondisi medis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara abnormal, yaitu tekanan sistolik  $\geq 140$  mmHg dan diastolik  $\geq 90$  mmHg, yang terjadi secara terus-menerus pada beberapa kali pemeriksaan (Glazier, 2022). Kondisi ini dapat dipicu oleh satu atau lebih faktor risiko yang menghambat mekanisme tubuh dalam mengontrol tekanan darah secara optimal. Oleh karena itu, penanganan hipertensi sejak dini sangat penting untuk mencegah komplikasi serius yang dapat memengaruhi organ vital seperti jantung, ginjal, dan otak (Almana Hithah Irlu et al., 2025).

Berdasarkan data dari WHO (World Health Organization) tahun 2018, diperkirakan sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia mengalami hipertensi, yang berarti sekitar satu dari tiga orang dewasa terkena kondisi ini. Namun, hanya 36,8% dari mereka yang rutin mengonsumsi obat. Setiap tahun, sebanyak 9,4 juta jiwa meninggal dunia akibat komplikasi hipertensi,

dan jumlah penderita diperkirakan akan meningkat hingga mencapai 1,5 miliar orang pada tahun 2025. Di Indonesia, data Riskesdas tahun 2018 mencatat jumlah penderita hipertensi mencapai 63.309.620 jiwa (Lautan et al., 2023).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Jawa Timur tahun 2021, prevalensi hipertensi di Jawa Timur dilaporkan sebesar 36,3%, dengan kecenderungan meningkat seiring bertambahnya usia. Diperkirakan sekitar 11.686.430 penduduk berusia 15 tahun ke atas di wilayah tersebut mengalami hipertensi, yang terdiri atas 48,38% laki-laki dan 51,62% perempuan. (Idham Soamole et al., 2024). Menurut penelitian, 37,4% penduduk Jawa Timur mengalami hipertensi esensial atau hipertensi terkait stres. Di Bondowoso, sekitar 18,13% setara dengan 39.643 orang terkena tekanan darah tinggi. Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah yang dilakukan di 25 puskesmas di seluruh kabupaten, tercatat sekitar 9.744 laki-laki dan 9.744 perempuan yang teridentifikasi mengalami hipertensi. Di kecamatan tertentu, jumlah penderita hipertensi meliputi 1.206 orang di Cerme, 336 di Prajekan, dan 436 di Tapen (Lestari & Widada, 2024) .

Hipertensi dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius, seperti gagal jantung, stroke, serangan jantung, serta gangguan fungsi ginjal dan arteri. Kemunculannya pada orang dewasa sering kali dipicu oleh faktor genetik, penambahan berat badan, maupun gaya hidup tidak sehat. Salah satu gejala klinis yang sering dialami oleh penderita hipertensi ialah nyeri kepala, terutama di area kepala dan tengkuk, yang disebabkan oleh kerusakan pembuluh darah akibat tekanan darah tinggi. Nyeri menjadi salah

satu masalah keperawatan utama yang memerlukan perhatian, karena dapat memengaruhi kenyamanan dan kualitas hidup pasien jika tidak ditangani dengan tepat (Almana Hithah Irli et al., 2025).

Penanganan hipertensi dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu metode nonfarmakologis yang efektif adalah *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) yang dilakukan melalui proses menegangkan dan merilekskan otot secara teratur dan sistematis untuk mengurangi ketegangan, nyeri, serta kecemasan, sekaligus meningkatkan kenyamanan dan kebugaran pasien. Teknik ini menstimulasi relaksasi tubuh serta menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik, yang pada akhirnya berkontribusi dalam menurunkan tekanan darah dan meningkatkan elastisitas pembuluh darah. (Erman et al., 2024). Terapi ini memiliki sejumlah kelebihan, di antaranya adalah teknik pelaksanaannya yang relatif sederhana sehingga mudah dipelajari bahkan oleh orang awam sekalipun. Selain itu, terapi ini juga fleksibel dalam hal waktu dan tempat pelaksanaannya, karena dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja tanpa memerlukan fasilitas atau lokasi spesifik, sehingga menjadikannya praktis untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Parulian Dormaida Gultom & Grech Sinaga, 2024a).

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, tingginya prevalensi hipertensi di Bondowoso, yang menimbulkan masalah keperawatan berupa nyeri, memerlukan intervensi yang tepat dan efektif. *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) merupakan pendekatan nonfarmakologis yang potensial untuk mengurangi nyeri, serta dapat

diterapkan secara mandiri dan minim efek samping. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian "Implementasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) untuk Mengurangi Nyeri pada Pasien Hipertensi di RSUD Dr. Koesnadi Bondowoso."

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana Implementasi *progressive muscle relaxation* (PMR) untuk mengurangi nyeri pada pasien hipertensi di RSUD Dr.Koesnadi Bondowoso.

## **1.3 Tujuan**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Melaksanakan Implementasi *progressive muscle relaxation* (PMR) untuk mengurangi nyeri pada pasien hipertensi di RSUD Dr.Koesnadi Bondowoso.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- 1) Melakukan pengkajian pada pasien hipertensi di RSUD Dr.Koesnadi Bodowoso.
- 2) Melaksanakan Implementasi *progressive muscle relaxation* (PMR) untuk mengurangi nyeri pada pasien hipertensi di RSUD Dr.Koesnadi Bondowoso.
- 3) Melakukan evaluasi Implementasi *progressive muscle relaxation* (PMR) untuk mengurangi nyeri pada pasien hipertensi di RSUD Dr.Koesnadi Bondowoso.Manfaat

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Sebagai pengembangan ilmu keperawatan dalam implementasi *progressive muscle relaxation* (PMR) untuk mengurangi nyeri pada pasien hipertensi.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

##### 1) Bagi Perawat

Sebagai tambahan wawasan dan ilmu pengetahuan dalam bidang keperawatan khususnya kepada perawat pasien hipertensi sebagai alternatif upaya mengurangi nyeri pada pasien hipertensi.

##### 2) Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai suatu referensi dan pengembangan ilmu bagi institusi pendidikan dalam mendukung penelitian selanjutnya tentang implementasi *progressive muscle relaxation* (PMR) untuk mengurangi nyeri pasien hipertensi.

##### 3) Bagi Rumah Sakit

Sebagai bentuk peningkatan mutu kualitas pelayanan dalam implementasi *progressive muscle relaxation* (PMR) untuk mengurangi nyeri pasien hipertensi.

##### 4) Bagi Klien dan keluarga

Sebagai suatu edukasi untuk dalam suatu keluarga dan suatu bentuk asuhan keperawatan dalam pemeliharaan kesehatan dengan melakukan *progressive muscle relaxation* (PMR) untuk mengurangi nyeri pada pasien hipertensi.