

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perfusi serebral merupakan proses aliran darah ke jaringan otak yang sangat penting dalam menjaga keberlangsungan fungsi otak. Ketika terjadi gangguan perfusi serebral, jaringan otak tidak mendapatkan pasokan oksigen dan nutrisi yang memadai, sehingga berisiko tinggi mengalami kerusakan permanen. Masalah perfusi serebral tidak efektif dapat disebabkan oleh berbagai kondisi seperti hipertensi, stroke, cedera otak traumatis, dan kondisi lainnya yang memengaruhi sirkulasi otak (Wulandari, 2023).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2022, stroke yang merupakan manifestasi dari perfusi serebral tidak efektif, merupakan penyebab kematian kedua terbanyak di dunia setelah penyakit jantung iskemik. Di Indonesia, berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi stroke mengalami peningkatan dari 7 % pada tahun 2013 menjadi 10,9 % pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018). Kasus hipertensi di Asia Tenggara, tercatat sekitar 25% populasi dewasa menderita hipertensi, dan jumlah ini terus meningkat dari tahun ke tahun (WHO, 2023). Di Indonesia, prevalensinya juga cukup tinggi. Sebanyak 34,1% penduduk dewasa mengalami hipertensi (Kemenkes RI, 2018), dan meski sempat menurun menjadi 30,8% pada 2023 (Kemenkes RI, 2023), kenyataannya kondisi di lapangan masih mengkhawatirkan. Di wilayah seperti Cilacap Utara, Jawa

Tengah, angka prevalensi bahkan mencapai 35% (Prayoga et al, 2024). Data tahun 2024 menunjukkan peningkatan yang progresif di berbagai daerah, menjadikan hipertensi sebagai masalah kesehatan masyarakat yang mendesak untuk ditangani (Winata et al, 2024).

Perfusi serebral yang tidak efektif dapat disebabkan oleh berbagai faktor, di antaranya peningkatan tekanan *intrakranial*, *vasospasme* serebral, serta kondisi psikologis seperti kecemasan dan stres. Kondisi psikologis ini dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatik, yang kemudian menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan penurunan aliran darah ke otak (Handayani et al., 2023). Oleh karena itu, diperlukan strategi keperawatan yang tidak hanya bersifat medis tetapi juga komprehensif, termasuk pendekatan psikologis untuk menurunkan kecemasan dan stres.

Salah satu intervensi non farmakologis yang efektif dalam mengatasi masalah perfusi serebral tidak efektif adalah teknik relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif merupakan metode yang dikembangkan oleh Edmund Jacobson , dengan cara menegangkan dan melemaskan kelompok otot secara sistematis untuk menurunkan ketegangan fisik maupun psikologis. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah dan oksigenasi ke jaringan otak, sehingga sangat bermanfaat bagi pasien dengan risiko gangguan perfusi serebral (Jacobson, 1925)

Keunggulan relaksasi otot porogresif dari beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif mampu menurunkan tekanan darah, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan fungsi fisiologis secara

keseluruhan, dilakukan selama tiga hari (Handayani & Sari, 2024). Penelitian terbaru oleh (Lestari et al. 2024) juga menyimpulkan bahwa terapi ini efektif dalam memperbaiki tekanan darah dan menstabilkan kondisi neurologis pasien hipertensi yang berisiko mengalami penurunan perfusi serebral. Selain itu, Selain itu, studi kasus oleh Rahmadi (2024) menunjukkan bahwa kombinasi teknik relaksasi otot progresif dengan *slow stroke back massage* pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta memberikan hasil yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kenyamanan pasien (Rahmadi, 2024). Teknik relaksasi juga dapat dilakukan pada malam sebelum tidur di mana seseorang mengalami kondisi mengalami kesulitan tidur, kecemasan dan sakit kepala (Achmad Fauzi et al., 2020).

Relaksasi otot progresif merupakan teknik yang sederhana, tidak membutuhkan alat khusus, dapat dilakukan kapan saja, serta dapat diajarkan kepada pasien dan keluarga sebagai bagian dari edukasi kesehatan. Oleh karena itu, intervensi ini sangat sesuai diterapkan oleh perawat dalam upaya promotif, preventif, maupun kuratif terhadap pasien dengan risiko perfusi serebral tidak efektif.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan studi kasus dengan judul: “Implementasi Relaksasi Otot Progresif untuk Mengatasi Masalah Keperawatan Risiko Perfusi Serebral Tidak Efektif.”

B. Rumusan Masalah

Bagaimana implementasi relaksasi otot progresif untuk mengatasi masalah risiko perfusi serebral tidak efektif ?

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan implementasi relaksasi otot progresif untuk mengatasi masalah risiko perfusi serebral tidak efektif.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan pengkajian Keperawatan pada pasien dengan risiko perfusi serebral tidak efektif.
- b. Mendeskripsikan diagnosis Keperawatan pada pasien dengan risiko perfusi serebral tidak efektif
- c. Mendeskripsikan intervensi Keperawatan pada pasien dengan risiko perfusi serebral tidak efektif
- d. Mendeskripsikan implementasi keperawatan pada pasien dengan risiko perfusi serebral tidak efektif
- e. Mendeskripsikan evaluasi pada pasien risiko perfusi serebral tidak efektif

D. Manfaat Penulisan

1. Bagi Penulis

Memperoleh pengalaman dalam mengaplikasikan hasil riset keperawatan, khususnya studi kasus mengenai implementasi relaksasi otot progresif untuk mengatasi masalah risiko perfusi serebral tidak efektif.

2. Bagi Pembaca

Diharapkan dapat memberikan pengetahuan wawasan, bagi pembaca dalam memberikan pencegahan dan penanganan hipertensi

dengan relaksasi otot progresif.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai referensi di perpustakaan yang dapat digunakan untuk menambah pengetahuan, wawasan dan tata cara dalam penanganan hipertensi dengan relaksasi otot progresif bagi mahasiswa Universitas Al-Irsyad Cilacap.

