

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi medis yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainya (WHO, 2021). Hipertensi disebut juga *silent killer* dimana setiap individu memiliki gejala yang bervariasi, gejala yang biasa timbul adalah nyeri kepala, mual, kelelahan, muntah, sesak nafas, dan gelisah (Rusadi., 2021).

Berdasarkan data *World Health Organization* (2021) diperkirakan terdapat 1,28 miliar orang berusia 30-79 tahun di dunia menderita hipertensi. Jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Menurut hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk di Provinsi Jawa Tengah dengan hipertensi sebesar 37,57%. Prevalensi hipertensi pada perempuan (40,17%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (34,83%). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (38,11%) dibandingkan dengan perdesaan (37,01%). Sedangkan untuk wilayah cilacap pada tahun 2021 jumlah estimasi penderita hipertensi berusia lebih dari 15 tahun ada 550.361 yang diperoleh dari 265.380 laki-laki dan 284.981 perempuan (Dinkes,2021).

Penanganan hipertensi terdiri dari 2 cara yaitu pengobatan farmakologi dan nonfarmakologi (Amaral, 2018). Salah satu penanganan non-farmakologi yang dapat dilakukan pada penderita hipertensi adalah relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif merupakan terapi dalam bentuk gerakan yang tersusun sistematis sehingga pikiran dan tubuh akan kembali ke kondisi yang lebih rileks. Relaksasi otot progresif bertujuan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Hasanah., 2021).

Survei Kesehatan Nasional menunjukkan bahwa penderita hipertensi dirawat di rumah karena sifat penyakit hipertensi adalah penyakit kronis atau penyakit menahun. Dalam perawatan pasien hipertensi di rumah, sangat dibutuhkan dukungan oleh keluarga terdekat. Perawatan keluarga memfokuskan pada peningkatan, perawatan diri, pendidikan kesehatan, dan konseling dalam keluarga serta berbagai usaha yang berarti. (Bakri, 2017).

Setiap keluarga mempunyai sifat berbeda-beda, ada yang sangat peduli dengan kesehatan anggota keluarganya dan ada juga yang kurang perhatian terhadap pengambilan keputusan, kegagalan melaksanakan tindakan mengurangi faktor risiko, dan ketidaktepatan aktifitas didalam keluarga untuk memenuhi tujuan kesehatan dan kurangnya perhatian terhadap penyakit memicu munculnya masalah

keperawatan keluarga yaitu ketidakefektifan manajemen kesehatan keluarga. (Herdman, 2018).

Berdasarkan hal-hal diatas dan masih tingginya angka hipertensi dari taraf manajemen kesehatan keluarga yang tidak efektif maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Implementasi Senam Otot Progresif dengan Masalah Keperawatan Ketidakefektifan Manajemen Kesehatan Keluarga Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Cilacap Tengah I.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah pada penelitian yang akan dilakukan adalah:

“Bagaimana Implementasi Senam Otot Progresif dengan Masalah Keperawatan Ketidakefektifan Manajemen Kesehatan Keluarga Pada Pasien Hipertensi?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Memperlihatkan dan menggambarkan hasil asuhan keperawatan ketidakefektifan manajemen kesehatan keluarga pada pasien hipertensi dengan implementasi senam otot progresif di wilayah UPTD Puskesmas Cilacap Tengah I.

2. Tujuan Khusus

- a. Memaparkan karakteristik subjek pada pasien keluarga yang menderita hipertensi dengan masalah keperawatan ketidakefektifan manajemen kesehatan keluarga dalam pemberian implementasi senam otot progresif
- b. Memaparkan pelaksanaan terapi senam otot progresif pada pasien keluarga yang menderita hipertensi dengan fokus studi ketidakefektifan manajemen kesehatan keluarga
- c. Memaparkan masalah ketidakefektifan manajemen kesehatan keluarga pada pasien hipertensi setelah senam otot progresif

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi penulis

Penulis dapat mengaplikasikan ilmu yang telah didapatkan dan menambah wawasan dalam keterampilan tentang implementasi senam otot progresif dengan masalah keperawatan ketidakefektifan manajemen kesehatan keluarga pada pasien hipertensi.

2. Bagi Tempat Penelitian

Hasil dari karya tulis ilmiah ini diharapkan mampu memberikan informasi untuk puskesmas dalam pemberian implementasi senam otot progresif dengan masalah keperawatan ketidakefektifan manajemen kesehatan keluarga pada pasien hipertensi.

3. Bagi Perkembangan Ilmu Keperawatan

Hasil dari karya tulis ilmiah ini diharapkan memberikan sumbangan untuk meningkatkan pengetahuan dan praktik terutama dalam pemberian implementasi senam otot progresif pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan ketidakefektifan manajemen kesehatan keluarga.