

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah dipembuluh darah meningkat secara kronis. Jika dibiarkan, penyakit ini dapat mengganggu fungsi organ-organ lain, terutama organ-organ vital seperti jantung dan ginjal. Tekanan darah tinggi bukan berarti tegangan emosi yang berlebihan, walaupun tegangan emosi dan stres dapat meningkatkan tekanan darah untuk sementara. Tekanan normal adalah di bawah 120/80 mmHg, tekanan darah antara 120/80 mmHg dan 139/89 mmHg disebut “pra-hipertensi” (pre-hypertension) dan suatu tekanan darah dari 140/90 mmHg atau di atasnya dianggap tinggi (Nisa dkk, 2019).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan pada sistolik di atas 140 mmHg atau tekanan diastolik di atas 90mmHg (Najib & Bachrudin, 2016). Wilayah Afrika memiliki prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 27%. Asia Tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% terhadap total penduduk. WHO juga memperkirakan 1 di antara 5 orang perempuan di seluruh dunia memiliki hipertensi. Jumlah ini lebih besar diantara kelompok laki-laki, yaitu 1 di antara 4 (Kemenkes, 2019). Pada tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia pada usia 55 hingga 64 tahun sekitar 55.2 %, usia 65 hingga 74 tahun sekitar 63.2% dan pada usia di atas 75 tahun sekitar 69.4%. Jika saat ini penduduk Indonesia sebesar 252.124.458 jiwa maka terdapat 65.048.110 jiwa yang menderita hipertensi. Suatu kondisi yang cukup mengejutkan. Terdapat 13 provinsi yang persentasenya melebihi angka nasional, dengan tertinggi di provinsi Sulawesi Utara 13.2% (Riskedas, 2018).

Jumlah penduduk berisiko berumur di atas 15 tahun dilakukan pengukuran tekanan darah pada tahun 2018 tercatat sebanyak 9.099.765 atau 34.60%. Dari hasil pengukuran tekanan darah, sebanyak 1.377.356 orang atau 15.14% dinyatakan hipertensi/tekanan darah tinggi.

Berdasarkan jenis kelamin, persentase hipertensi pada kelompok perempuan sebesar 15.84%, lebih tinggi dibanding pada kelompok laki-laki yaitu 14.15%. Dari hasil pengukuran hipertensi, kabupaten/kota di Jawa Tengah dengan persentase hipertensi tertinggi adalah kabupateng Batang (18.86%) dan terendah kabupaten Grobogan (0.49%). Kabupaten Surakarta berada di urutan ketiga dengan presentasi hipertensi sebesar 12,25% (Dinkes, 2018).

Kejadian hipertensi yang meningkat mengindikasikan bahwa hipertensi perlu segera diatasi. Penanganan hipertensi dan komplikasi akibat hipertensi dapat dilakukan dengan dua cara yaitu secara farmakologis dan nonfarmakologis. Penanganan dengan terapi farmakologis terdiri atas pemberian obat anti hipertensi yang memerlukan keteraturan waktu, dengan memperhatikan tempat, mekanisme kerja dan tingkat kepatuhan (Smeltzer & Bare, 2010).

Penanganan dengan terapi non farmakologis dapat menjadi salah satu pilihan karena dapat dilakukan secara mandiri. Langkah awal untuk memulai terapi nonfarmakologis dapat dilakukan dengan menjalankan pola hidup sehat, diantaranya dengan menurunkan berat badan, mengatur pola makan, diet rendah garam harian, berhenti merokok, dan terapi komplementer seperti terapi herbal, meditasi, aromaterapi dan terapi relaksasi (Pujiastuti, 2011).

Relaksasi otot progresif adalah teknik memusatkan perhatian pada aktifitas otot-otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks (Notoadmojo, 2012).

Menurut Kusumaastusi (2011) menyatakan bahwa Rendam kaki air hangat pada dasarnya bekerja dengan meningkatkan aktivitas sel (molekul) dengan cara mengalirkan energi melalui medium cair.

Hasil penelitian Nopriani, *et al.* (2018) menyatakan bahwa kombinasi relaksasi otot progresif yang dilakukan selama ± 15 menit dan dilanjutkan setelah beristirahat ± 10 menit dengan rendam kaki air hangat yang dilakukan selama 10-15 menit dengan suhu air 32°C-35°C pada

penderita dilakukan sebanyak 3 kali dalam 1 minggu dengan kurun waktu 3 minggu menunjukkan penurunan tekanan darah sistol kelompok intervensi dan kontrol ($p=0,000$). Penurunan tekanan darah diastol kelompok intervensi ($p=0,0000$) dan kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan yang signifikan ($p=0,126$).

Menurut Wijayanti (2018) mengatakan bahwa dalam rangka meningkatkan pemahaman masyarakat tentang bagaimana cara penanganan penyakit hipertensi yang benar adalah dengan cara memberikan pendidikan kesehatan kepada masyarakat terutama pasien hipertensi, sehingga diharapkan dapat menurunkan angka kejadian hipertensi dan komplikasi akibat hipertensi. Materi pendidikan kesehatan yang perlu diberikan meliputi bagaimana pencegahan dan pengobatan penyakit hipertensi. Pendidikan kesehatan dapat diperoleh melalui media promosi kesehatan. Berbagai macam jenis media promosi kesehatan yang dapat memanfaatkan misalnya poster, leaflet, booklet maupun film dalam bentuk VCD. Menurut Sukiman dalam Adriyani, dkk (2019) *booklet* adalah sebuah media cetak berupa buku berfungsi memberikan informasi apa saja yang ingin disampaikan oleh pembuat. Media cetak seperti *booklet* ini mempunyai keunggulan yaitu bisa digunakan setiap saat karena desainnya yang berbentuk buku dengan tampilan yang ringkas dan tidak membutuhkan perangkat penunjang lain seperti media audio atau video. Selain itu, desain yang menarik diharapkan dapat membuat pembaca lebih tertarik untuk membacanya.

Hasil penelitian Wijayanti (2018) dalam Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia menunjukkan bahwa distribusi frekuensi pemahaman pasien sebelum pemberian pendidikan kesehatan menggunakan booklet di Puskesmas Pasar Minggu sebagian besar rendah (60,6%). Setelah pemberian pendidikan kesehatan dengan menggunakan booklet menunjukkan sebagian besar (69,7%).

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk menerapkan komunikasi informasi edukasi tentang media booklet

kombinasi relaksasi otot *progresif* dan rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi.

B. Luaran

Berdasarkan data yang diuraikan pada latar belakang diatas, maka luaran untuk meningkatkan pengetahuan pada penderita hipertensi tentang cara kombinasi relaksasi otot *progresif* terhadap penurunan tekanan darah tinggi dengan berupa media booklet. Booklet memuat tentang pengertian hipertensi, pengertian relaksasi otot progresif, pengertian rendam kaki air hangat, waktu pelaksanaan kombinasi relaksasi otot progresif dan rendam kaki air hangat, tujuan relaksasi otot progresif dan rendam kaki air hangat, langkah-langkah relaksasi otot progresif dan rendam kaki air hangat.

C. Keaslian

1. Ferinika Dyah, 2020. Karya yang dihasilkan adalah video tentang Relaksasi Otot Progresif : Teknik nonfarmakologi untuk mengontrol hipertensi. Video memuat tentang manfaat relaksasi otot progresif dan langkah-langkah relaksasi otot progresif.
2. Hasnatul Fikriyah, 2016. Karya yang dihasilkan adalah buku saku tentang hipertensi. Buku saku memuat tentang pengertian hipertensi, tanda dan gejala, penyebab, penatalaksanaan serta makanan yang harus dihindari/dibatasi penderita hipertensi.
3. Maisun *et al*, 2019. Karya yang dihasilkan adalah video tentang terapi rendam kaki air hangat untuk menurunkan tekanan darah. Video memuat tentang tanda-tanda hipertensi, prinsip kerja rendam kaki air hangat, alat-alat yang diperlukan, serta langkah-langkah melakukan tindakan rendam kaki dengan air hangat.

D. Tujuan Luaran

Meningkatkan pengetahuan keluarga hipertensi melalui media booklet tentang kombinasi relaksasi otot *progresif* dan rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

E. Manfaat

Penerapan ini diharapkan memberikan manfaat bagi:

1. Bagi Masyarakat

Dalam luaran media booklet ini diharapkan masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan pada penurunan tekanan darah tinggi dengan cara mudah yaitu dengan kombinasi relaksasi otot *progresif* dan rendam kaki air hangat.

2. Bagi Institusi

Dalam media booklet ini diharapkan menjadi studi pembelajaran dan menambah informasi tentang kombinasi relaksasi otot *progresif* dan rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah bagi penderita hipertensi.

3. Bagi Penulis

Hasil pembuatan booklet ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan penulis tentang kombinasi relaksasi otot *progresif* dan rendam kaki air hangat untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, sekaligus sebagai bahan masukan sumber data penulis selanjutnya dan mendorong pihak yang berkepentingan untuk membuat media lebih menarik tentang kombinasi relaksasi otot *progresif* dan rendam kaki air hangat untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.