

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah penyakit kelainan jantung dan pembuluh darah yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah. Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi di dalam pembuluh darah arteri (Kholish, N. 2011).

Penyebab penyakit hipertensi secara umum diantaranya terbagi menjadi dua golongan yaitu primer dan sekunder. Hipertensi primer adalah hipertensi yang tidak diketahui penyebabnya seperti keturunan, umur, jenis kelamin, tekanan psikologis, stress, kegemukan (obesitas), kurang olahraga, dan kolestrol tinggi. Sedangkan hipertensi sekunder adalah hipertensi yang disebabkan oleh penyakit lain seperti penyempitan arteri yang mensuplai darah ke ginjal, aterosklerosis (penebalan dinding arteri yang menyebabkan hilangnya elastisitas pembuluh darah) (Dilianti dkk, 2017).

Akibat tingginya tekanan darah yang lama tentu saja akan merusak pembuluh darah seluruh tubuh, ginjal, dan otak. Konsekuensi pada hipertensi yang lama tidak terkontrol adalah gangguan penglihatan, okulasi koroner, gagal ginjal, dan stroke. Selain itu jantung juga membesar karena dipaksa meningkatkan beban kerja saat memompa melawan tingginya tekanan darah (Dilianti dkk, 2017).

Morbiditas dan mortalitas yang terjadi pada pasien hipertensi dapat dicegah dengan intervensi yang mempertahankan tekanan darah di bawah 140/90 mmHg. Penanganan hipertensi dan komplikasi akibat hipertensi dapat dilakukan dengan dua cara yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan dengan terapi farmakologis terdiri atas pemberian obat antihipertensi yang memerlukan keteraturan waktu, dengan memperhatikan tempat, mekanisme kerja dan tingkat kepatuhan (Smeltzer & Bare, 2010). Penanganan dengan terapi non farmakologis

dapa menjadi salah satu pilihan karena dapat dilakukan secara mandiri. Langkah awal untuk memulai terapi non farmakologis 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 (Pudiastuti, 2011).

Salah satu terapi relaksasi yang ternyata juga sangat berguna untuk menurunkan tekanan darah dan mencegah terjadinya komplikasi akibat hipertensi yaitu relaksasi otot progresif dan rendam kaki air hangat. Relaksasi otot progresif adalah teknik memusatkan perhatian pada aktivitas otot tertentu, dengan mengidentifikasi otot-otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks (Nopriani dkk, 2018). Hidroterapi (*hydrotherapy*) yang sebelumnya dikenal sebagai hidropati (*hydropathy*) adalah metode pengobatan menggunakan air untuk mengobati atau meringankan kondisi yang menyakitkan dan merupakan metode terapi dengan pendekatan “lowtech” yang mengandalkan pada respon-respon tubuh terhadap air.

Beberapa keuntungan yang diperoleh dari terapi air antara lain: untuk mencegah flu/demam, memperbaiki fertilitas, menyembuhkan kelelahan, meningkatkan fungsi imunitas, meningkatkan energi tubuh, dan membantu kelancaran sirkulasi darah. Hidroterapi rendam air hangat merupakan salah satu jenis terapi alamiah yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi edema, meningkatkan relaksasi otot, menyehatkan jantung, mengendorkan otot-otot, menghilangkan stress, nyeri otot, meringankan rasa sakit, meningkatkan permeabilitas kapiler, memberikan kehangatan pada tubuh, sehingga sangat bermanfaat untuk terapi penurunan tekanan darah pada hipertensi, dan prinsip kerja dari hidroterapi ini yaitu dengan menggunakan air hangat yang bersuhu sekitar 40,5- 43 C secara konduksi dimana terjadi perpindahan panas dari air hangat ke tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan dapat menurunkan ketegangan otot (Dilianti dkk, 2017).

Penderita hipertensi menurut *World Health Organization (WHO)* di dunia diantaranya berada di Negara berkembang yang berpenghasilan rendah sedang. Prevalensi hipertensi diperkirakan akan terus meningkat dan diprediksikan pada tahun 2025 sekitar 29% orang dewasa diseluruh dunia menderita hipertensi, sedangkan di Indonesia angka mencapai 31,7%. Di Indonesia pada tahun 1995 satu dari sepuluh orang berusia 18 tahun keatas menderita hipertensi, kemudian kondisi ini meningkat menjadi satu dari tiga orang menderita hipertensi pada tahun 2007. Prevalensi di Indonesia sebesar 31,7% atau satu dari tiga orang dewasa mengalami hipertensi, dan 76,1% diantaranya tidak menyadari sudah terkena hipertensi (Kemenkes RI, 2013).

B. Luaran

Luaran yang dapat dihasilkan pada laporan ilmiah Tugas Akhir ini adalah media *booklet* tentang terapi relaksasi otot progresif dan rendam kaki air hangat untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

C. Manfaat

Pemberian *booklet* ini diharapkan memberikan manfaat bagi :

1. Bagi Penulis

Menambah ilmu pengetahuan melalui pemberian poster tentang kombinasi relaksasi otot progresif dan rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi sehingga dapat memberikan terapi non-farmakologis yang efektif untuk penurunan tekanan darah

2. Bagi Perawat

Dapat menjadi intervensi asuhan keperawatan pada pasien penderita hipertensi sehingga dapat membantu dan menurunkan tekanan darah.

3. Bagi Penderita Hipertensi

Diharapkan *booklet* ini dapat memberikan informasi kepada masyarakat tentang upaya peningkatan dan latihan yang efektif bagi penderita hipertensi.