

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular paling mematikan di dunia. Angka kematian yang terus meningkat yang disebabkan oleh penyakit tidak menular menjadi masalah bagi masyarakat. Hipertensi biasanya disebut sebagai *the silent killer* atau penyakit yang dapat menyebabkan seseorang menjadi mati secara mendadak akibat hipertensi. (Rika Nofia et al., 2022)

Berdasarkan WHO (*World Health Organization*, 2021), angka kematian yang di sebabkan oleh penyakit tidak menular mencapai 41 juta jiwa di setiap tahun. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang disebabkan oleh kelainan jantung dan pembuluh darah yang ditandai dengan tekanan darah yang meningkat (Fildayanti & Dharmawati, 2020). Hipertensi yaitu, suatu keadaan dimana seseorang memiliki tekanan darah sistolik yang lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg, dengan pemeriksaan yang berulang. Tekanan darah sistolik menjadi pengukur utama yang mendasari penentuan diagnosis hipertensi (Aditya & Khoiriyah, 2021).

Data dari *World Health Organization* (WHO) 2020, menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di negara berkembang mencapai 65,74% atau mencapai 65 juta jiwa (Rina & Hendrawati, 2021). WHO menyebutkan bahwa 36% angka kejadian hipertensi berada di Asia Tenggara (Hariawan & Tatisina, 2020). (Kepmenkes RI, 2020) menunjukkan prevalensi terjadi peningkatan hipertensi dibandingkan tahun 2013. Data Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi penduduk dengan hipertensi mencapai 37,57%. Prevalensi hipertensi pada perempuan (40,17%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki dengan angka (34,83%). Jumlah estimasi penderita hipertensi berusia >15 th tahun 2021 sebanyak 8.700.512 orang atau sebesar 30,4 persen dari seluruh penduduk berusia >15 tahun. Dari jumlah estimasi

tersebut, sebanyak 4.431.538 orang atau 50,9 persen sudah mendapatkan pelayanan kesehatan. (Dinkes Prov. Jateng, 2021)

Kasus yang ditemukan pada tahun 2020 adalah sebanyak 26.875 kasus, dan telah terjadi peningkatan pada 2021 mencapai 34.917 kasus. Kasus hipertensi terdeteksi dikarenakan pelayanan kesehatan yang mengoptimalkan upayanya dalam menemukan kasus hipertensi di dalam gedung maupun di luar gedung seperti integrasi kegiatan PIS-PK, Posbindu PTM dan fasilitas kesehatan lain (Dinkes Kota Surakarta, 2021). Data yang didapatkan di Puskesmas Ngoresan angka penderita hipertensi Puskesmas Ngoresan sebesar 1339 kasus, 50% dari penderita hipertensi adalah lansia dengan usia >60 tahun. Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada Desa Petoran RT03/RW09 didapatkan hasil 11 dari 20 warga menderita hipertensi, 6 diantaranya berjenis kelamin laki-laki dan 5 berjenis kelamin perempuan.

Tekanan darah tinggi apabila tidak ditangani dengan baik akan menyebabkan hipertensi tidak terkontrol, hal tersebut diakibatkan karena kurangnya kepatuhan pengobatan hipertensi. Semakin tinggi tekanan darah maka akan semakin tinggi pula resiko kerusakan pada jantung dan pembuluh darah besar seperti otak dan ginjal (Kepmenkes RI, 2020). Jika hipertensi tidak terkontrol maka akan menyebabkan terjadinya komplikasi seperti jantung, stroke, ginjal, retinopati (kerusakan retina), penyakit pembuluh darah tepi, gangguan serebral otak dan syaraf.

Penanganan hipertensi secara umum ada dua, yaitu penanganan farmakologis dan nonfarmakologis. Penanganan farmakologis yaitu penanganan dengan memberikan obat *diuretik*, *simpatik*, *beta blocker* dan *vasodilator* yang memperhatikan tempat, mekanisme kerja serta tingkat kepatuhan. Penanganan secara farmakologis perlu memperhatikan efek samping yang justru akan memperberat kondisi penderita. Penanganan non farmakologis meliputi penurunan berat badan, olahraga secara teratur, diet rendah garam dan terapi komplementer. Penanganan secara non farmakologis banyak diminati oleh masyarakat karena cenderung lebih

mudah dan tidak mengeluarkan banyak biaya. Penanganan non farmakologis juga tidak memiliki efek yang membahayakan. Beberapa penelitian juga telah membuktikan bahwa pengobatan non farmakologis menjadi intervensi wajib yang harus dilakukan pada setiap pengobatan hipertensi (Zainuddin & Labdullah, 2020).

Salah satu penanganan hipertensi nonfarmakologi adalah dengan terapi relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif terbukti dalam menurunkan tekanan darah. Relaksasi otot progresif dapat menjadi metode efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Keunggulan terapi ini adalah tidak menimbulkan efek samping, murah, mudah karena tidak memerlukan banyak biaya dan properti, aman, cepat dan sederhana dan bisa dilakukan dimana saja. Relaksasi otot progresif bekerja dengan cara menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf simpatis sehingga terjadi vasodilatasi diameter arteriol. Sistem saraf parasimpatis melepaskan neurotransmitter asetilkolin untuk menghambat aktivitas saraf simpatis dengan menurunkan kontraktilitas otot jantung, vasodilatasi arteriol dan vena kemudian menurunkan tekanan darah (Ilham et al., 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Yudanari & Puspitasari, 2022), implementasi terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan dalam waktu 6 hari berturut-turut pada 17 responden didapatkan hasil ada pengaruh terapi otot progresif terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi di Desa Asinan, Bawen, Semarang.

Penelitian lain juga dilakukan oleh (Naufal, 2020), implementasi terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan kepada 18 responden yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut didapatkan hasil terapi relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap perubahan tekanandarah sistolik tetapi tidak berpengaruh pada perubahan tekanan diastolic pada wanita lansia dengan hipertensi.

Pengkajian yang dilakukan pada tanggal 29 Januari 2024 kepada 11 warga dengan hipertensi di Desa Petoran RT03/RW09, Jebres, Surakarta,

didapatkan hasil 7 warga mengatakan merasa pusing di bagian tengkuk dan 4 warga mengalami pusing yang hilang timbul serta susah tidur. Warga yang menderita hipertensi belum menerapkan teknik nonfarmakologi untuk membantu menurunkan tekanan darah, penderita hipertensi di wilayah tersebut hanya mengkonsumsi obat hipertensi dari Posyandu tetapi ada juga yang tidak rutin mengkonsumsi obat hipertensi. Warga yang menderita hipertensi belum pernah melakukan teknik relaksasi otot progresif sebagai terapi nonfarmakologi untuk membantu menurunkan tekanan darah. Terapi relaksasi otot progresif merupakan terapi yang mudah dilakukan secara mandiri, dan tidak memerlukan alat dan bahan yang banyak serta gerakan yang sangat mudah dilakukan. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penerapan mengenai “Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Petoran RT03/RW09, Jebres, Surakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti dapat merumuskan masalah “Bagaimana hasil penerapan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Petoran Rt.03/Rw.09, Jebres, Surakarta?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui hasil implementasi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Petoran Rt.03/Rw.09, Jebres, Surakarta.

2. Tujuan Khusus

a. Mendeskripsikan tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum diberikan implementasi relaksasi otot progresif di Desa Petoran Rt.03/Rw.09, Jebres, Surakarta.

- b. Mendeskripsikan tekanan darah pada penderita hipertensi sesudah diberikan implementasi relaksasi otot progresif di Desa Petoran Rt.03/Rw.09, Jebres, Surakarta.
- c. Mendeskripsikan hasil pengukuran tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan implementasi relaksasi otot progresif di Desa Petoran Rt.03/Rw.09, Jebres, Surakarta.
- d. Mengidentifikasi perbandingan hasil akhir antara dua responden.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan salah satu intervensi dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya tentang terapi non farmakologi melalui intervensi pemberian terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Dapat menambah pengetahuan dan sebagai sumber informasi mengenai pengobatan hipertensi non farmakologis dengan menggunakan terapi relaksasi otot progresif.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Melalui penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi institusi kesehatan dalam memberikan penanganan hipertensi dengan holistic care.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi pembanding dan pemecah masalah untuk penelitian tentang terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah di kemudian hari.