

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Triyanto (2014) menyatakan bahwa penyakit jantung dan pembuluh darah, termasuk hipertensi telah menjadi penyakit yang mematikan banyak penduduk di negara maju dan negara berkembang lebih dari delapan dekade terakhir. Hipertensi sering disebut sebagai “*silent killer*” (pembunuh siluman), karena seringkali penderita hipertensi bertahun-tahun tanpa merasakan sesuatu gangguan atau gejala.

Menurut WHO (2015), Prevalensi global tekanan darah tinggi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik dan/atau diastolik lebih dari atau sama dengan 140/90 mmHg. Prevelensi hipertensi di Indonesia berdasarkan umur  $\geq 18$  adalah sekitar 24,1% pada pria dan 20,1% pada wanita pada tahun 2015. Jumlah orang dewasa dengan tekanan darah tinggi meningkat dari 594 juta pada tahun 1975 menjadi 1,13 miliar pada tahun 2015, dengan peningkatan terutama di Negara berpenghasilan rendah dan menengah. Prevalensi tekanan darah tinggi di Indonesia pada tahun 2014, untuk orang dewasa berusia  $\geq 18$  tahun pada laki-laki sekitar 22,0% dan 22,6% pada perempuan dari populasi masyarakat Indonesia di berbagai Provinsi yang menderita hipertensi (WHO, 2015).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2013) prevelensi hipertensi di Indonesia berdasarkan umur  $\geq 18$  tahun sebesar 25,8% dengan diagnosis dari cakupan tenaga kesehatan hanya 36,6% dan

sebagian besar kasus hipertensi di masyarakat tidak terdiagnosis yaitu sebesar 63,2%. Prevalensi tertinggi hipertensi pada umur  $\geq 18$  tahun terletak di Provinsi Bangka Belitung (30,9%), Kalimantan Selatan (30,8%), Kalimantan Timur (29,6%), Jawa Barat (29,4%), sementara Provinsi Jawa Tengah masuk ke 2 dalam 15 besar provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi di Indonesia sebesar 26,4% (Balitbangkes Kemenkes RI, 2013).

Menurut Dinkes Provinsi Jawa Tengah (2014), penyakit hipertensi masih menempati proporsi terbesar dari seluruh Penyakit Tidak Menular yang dilaporkan, yaitu sebesar 57,89%. Ditemukan sebanyak 5,25% terdeteksi memiliki tekanan darah tinggi dari 2.411.488 jumlah laki-laki yang diperiksa. Sedangkan jumlah perempuan yang diperiksa sebanyak 2.901.801 orang didapatkan hasil 5,95 diantaranya terdeteksi memiliki tekanan darah tinggi (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2014).

Dinkes Kota Surakarta (2014) menyatakan, penyakit hipertensi masuk pada 10 besar penyakit di Puskesmas. Jika dilihat berdasarkan penyakit tidak menular maka menempati urutan pertama. Kasus yang ditemukan pada tahun 2014 dari laporan Puskesmas sebanyak 65.252 kasus (hipertensi esensial) (Profil Kesehatan Kota Surakarta, 2014)

Corwin (2009), menyatakan bahwa ada beberapa tanda dan gejala yang sering muncul pada penderita hipertensi bertahun-tahun, yaitu seperti sakit kepala saat terjaga (terkadang disertai mual dan muntah akibat peningkatan intrakranium). Nyeri kepala pada pasien hipertensi memiliki

ciri-ciri seperti nyeri kepala yang terasa berat di tengkuk namun tidak berdenyut, sering muncul dipagi hari namun akan hilang seiring matahari terbit (Julianti, Nurjanah & Soetrisno, 2005).

Penanganan hipertensi dibedakan menjadi dua, yaitu dengan terapi farmakologis dan dengan terapi non farmakologis. Susilo (2011) menyatakan bahwa terapi farmakologis hipertensi yaitu : Diuretik Tiazide, Penghambat adrenergic, ACE-inhibitor, Angiotensin-II-bloker, Antagonis kalium, Vasodilator.

Cara penanganannya lainnya adalah dengan manajemen nyeri non farmakologi dengan melakukan teknik relaksasi, yang merupakan tindakan eksternal yang mempengaruhi respon internal individu terhadap nyeri. Manajemen nyeri dengan tindakan relaksasi mencakup relaksasi otot, nafas dalam, massase, meditasi dan perilaku (Puteri, 2011). Penelitian yang dilakukan oleh Edmund Jacobs menjelaskan bahwa pada saat tubuh dan pikiran rileks, secara otomatis ketegangan yang sering kali membuat otot-otot mengencang akan diabaikan (Zalaquet, 2009).

Berdasarkan hasil penelitian Rahmasari (2015), penurunan intensitas nyeri pasien nyeri kepala, baik kelompok perlakuan dan kelompok kontrol setelah dilakukan *posttest*, mayoritas terjadi penurunan 4-5 skor nyeri, masing-masing 16 responden (14,5%). Sedangkan pada kelompok kontrol terjadi penurunan 3 skor nyeri, yaitu 14 responden (12,7%).

Berdasarkan hasil pendataan pada warga RW 01 di Kelurahan Baluwarti didapatkan hasil sebanyak 17 warga yang menderita hipertensi. Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 orang penderita hipertensi didapatkan hasil bahwa 100% mengalami nyeri kepala dan rata-rata warga penderita hipertensi hanya menanganinya dengan istirahat atau tidur. Ketika ditanya mengenai manfaat terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat nyeri kepala pada penderita hipertensi 100% warga penderita hipertensi tidak mengetahui.

Melihat adanya gambaran di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri kepala pada pasien dengan hipertensi di Desa Baluwarti tahun 2017.

## **B. Rumusan Masalah**

Masih tingginya angka kejadian hipertensi di Indonesia, banyak sekali penderita hipertensi yang mengalami nyeri kepala sebagai tanda gejala akibat hipertensi. Menurut hasil wawancara beberapa warga, hampir keseluruhan warga belum mengetahui tentang manfaat terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat nyeri kepala, mayoritas warga hanya menanganinya dengan istirahat dan minum obat. Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri kepala pada pasien dengan hipertensi di Desa Baluwarti ?”

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Mampu menggambarkan penerapan teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat nyeri kepala pada pasien hipertensi di Desa Baluwarti.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat nyeri kepala sebelum dilakukan penerapan teknik relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi di Desa Baluwarti.
- b. Mengidentifikasi tingkat nyeri kepala sesudah dilakukan penerapan teknik relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi di Desa Baluwarti.
- c. Menganalisis perbedaan tingkat nyeri kepala sebelum dan sesudah dilakukannya terapi relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi di Desa Baluwarti.

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti maupun bagi pembaca untuk menambah wawasan tentang manfaat teknik terapi relaksasi otot progresif bagi kesehatan, beberapa manfaatnya adalah sebagai berikut :

1. Penulis

Menambah ilmu pengetahuan melalui penerapan penelitian tentang penerapan terapi teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat nyeri kepala pada klien dengan hipertensi sehingga dapat memberikan terapi non farmakologi yang efektif untuk menurunkan tingkat nyeri kepala pada klien dengan hipertensi.

2. Penderita Hipertensi

Teknik relaksasi otot progresif dapat dijadikan sebagai salah satu pilihan cara non farmakologi untuk menurunkan tingkat nyeri kepala pada klien dengan hipertensi.

3. Masyarakat

Sebagai masukan bagi masyarakat bahwa teknik relaksasi otot progresif sebagai salah satu pilihan cara non farmakologi untuk menurunkan tingkat nyeri kepala pada klien dengan hipertensi.