

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang memerlukan penanggulangan yang baik, karena morbiditas dan mortalitasnya yang tinggi. *World Health Organization* (WHO) jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang membesar. Pada 2025 mendatang, diproyeksikan sekitar 29% warga dunia terkena hipertensi. Prosentase penderita hipertensi saat ini paling banyak terdapat di negara berkembang. Data *Global Status Report on Noncommunicable Diseases* 2010 dari WHO menyebutkan, tahun 2013 prevalensi pada penderita hipertensi orang dewasa berusia 25 tahun dan lebih menunjukkan sekitar 40%. Pada tahun 2013 WHO menyebutkan bahwa hipertensi menyebabkan 7,5 juta kematian atau sekitar 12,8% kasus dari seluruh kematian (Pusat dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 menunjukkan, sebagian besar kasus hipertensi di masyarakat belum terdiagnosis. Hal ini terlihat dari hasil pengukuran tekanan darah pada usia 18 tahun ke atas ditemukan prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 26,55% dari total penduduk dewasa. Di Provinsi Jawa Tengah tahun 2013 prevalensi hipertensi sebesar 9,5% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2013).

Data jumlah penderita hipertensi di Jawa tengah menunjukkan Kabupaten Boyolali menempati peringkat 31 dengan jumlah penderita 11,82 % sedangkan tertinggi Kabupaten Wonosobo jumlah penderita 42,82 %. Sedangkan untuk eks Karesidenan Surakarta, Kabupaten Boyolali dengan peringkat ke-5 dengan tertinggi di Kabupaten Sukoharjo sebesar 32,93%. Data kasus hipertensi di Dinas Kesehatan Kabupaten Boyolali tahun 2015 poporsi hipertensi penduduk laki-laki sebesar 42.42% penduduk perempuan sebesar 57.58%. Cakupan pengukuran tekanan darah sebesar 31.69%

(237.449 orang), cakupan hipertensi sebesar 8,5% (20.408 orang) (Profil Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2015). Data di Puskesmas I Banyudono Tahun 2017 jumlah penderita hipertensi yang tercatat sebanyak 769 orang. Data tersebut menunjukkan kasus kejadian hipertensi jumlahnya cukup banyak (Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Boyolali, 2017).

Tingginya angka kejadian hipertensi menurut Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2015) kejadian tersebut terkait dengan perilaku dan pola hidup. Pengendalian hipertensi dilakukan dengan perubahan perilaku antara lain menghindari asap rokok, diet sehat, rajin aktifitas fisik dan tidak mengkonsumsi alkohol, Hipertensi merupakan *silent killer* dimana gejala dapat bervariasi pada masing-masing individu dan hampir sama dengan gejala penyakit lainnya. Gejala-gejalanya itu adalah sakit kepala/rasa berat di tengkuk, mumet (vertigo), jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging (*tinnitus*), dan mimisan.

Penanganan hipertensi selain menggunakan obat-obatan ataupun dengan cara modifikasi gaya hidup. Menurut penelitian Susilo dan Wulandari (2011) modifikasi gaya hidup dapat dilakukan dengan terapi non farmakologis. Terapi non farmakologis menjadi pilihan yang dilakukan penderita hipertensi karena biaya terjangkau. Salah satunya terapi non farmakologi yang dapat dilakukan dengan terapi komplementer yang menggunakan bahan-bahan alami yang ada di sekitar kita, seperti relaksasi otot progresif, meditasi, aromaterapi, terapi herbal, terapi nutrisi. Terapi relaksasi memberikan individu mengontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri.

Teknik relaksasi otot progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasikan otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks. Respon relaksasi merupakan bagian dari penurunan umum kognitif, fisiologis, dan stimulasi perilaku. Relaksasi dapat merangsang munculnya zat kimia yang mirip dengan *beta blocker* di saraf tepi yang dapat menutup simpul-simpul saraf simpatis yang berguna untuk

mengurangi ketegangan dan menurunkan tekanan darah. Hal ini seperti yang dijelaskan dari penelitian Tyani, Utomo dan Hasneli (2015) teknik relaksasi otot progresif terbukti dapat memberikan efek rileks yang pada akhirnya berpengaruh terhadap tekanan darah yaitu dapat menurunkan tekanan darah atau mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi esensial.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Dukuh Nglundu Desa Dengungan Kecamatan Banyudono, ditemukan 19 penderita hipertensi. Penelitian melakukan penggalan data dengan melakukan wawancara terhadap 10 orang, 7 orang diantaranya mengatakan melakukan penanganan nyeri akibat hipertensi dengan cara membeli obat di warung atau apotik terdekat, dan 3 orang mengatakan jika nyeri kepala akibat hipertensi akan pergi ke dokter. Penderita hipertensi mengatakan tidak mengetahui adanya terapi non farmakologi teknik relaksasi otot progresif untuk mengatasi nyeri kepala akibat hipertensi. Berdasarkan temuan data tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri kepala pada pasien dengan hipertensi di Dukuh Nglundu Desa Dengungan Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah penurunan nyeri kepala pada pasien dengan hipertensi sebelum dan sesudah penerapan teknik relaksasi otot progresif di Dukuh Nglundu Desa Dengungan Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mampu menggambarkan penerapan teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat nyeri kepala pada pasien hipertensi di Dukuh Nglundu Desa Dengungan Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat nyeri kepala sebelum dilakukan penerapan teknik relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi di Dukuh

Nglundu Desa Dunggulan Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali.

- b. Mengidentifikasi tingkat nyeri kepala sesudah dilakukan penerapan teknik relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi di Dukuh Nglundu Desa Dunggulan Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali.
- c. Menganalisis perbedaan tingkat nyeri kepala sebelum dan sesudah dilakukannya terapi relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi di Dukuh Nglundu Desa Dunggulan Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali.

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. Peneliti

Menambah ilmu pengetahuan melalui penerapan penelitian tentang penerapan terapi teknik relaksasi otot progresif sebagai terapi yang murah dan mudah 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 masih ada terapi yang mudah murah yaitu relaksasi otot progresif sebagai salah satu pilihan untuk menurunkan tingkat nyeri kepala pada klien dengan hipertensi.