

BAB I

PENDAHULUAN

Era globalisasi sekarang ini perubahan gaya hidup, seperti pola makan berlebih, kurang aktivitas fisik, kurang olahraga, kebiasaan merokok menyebabkan angka kejadian penyakit tidak menular (PTM) terus meningkat. Hipertensi sering disebut sebagai *the silent disease*. Hal ini disebabkan penderita hipertensi tidak menyadari bahwa dirinya menderita hipertensi sampai timbul gejala-gejala dan memeriksakan tekanan darahnya. Hipertensi tidak memandang ras, umur dan sosial-ekonomi (Herlambang, 2013).

Data *World Health Organization (WHO)*, menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Dari seluruh populasi di dunia, angka kejadian hipertensi diperkirakan mampu menyebabkan 7,5 juta kematian dan angka sekitar 12,8% dari seluruh angka kematian (WHO, 2016).

Badan Kesehatan Dunia (*WHO*) menyebutkan jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang bertambah diperkirakan sekitar 29% warga dunia terkena hipertensi. *WHO* menyebutkan Negara ekonomi berkembang memiliki penderita hipertensi sebesar 40% sedangkan Negara maju hanya sebesar 30%. Kawasan Amerika sebesar 35% dan Asia Tenggara 36%. Kawasan Asia penyakit ini telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahunnya. Hal ini menandakan satu dari tiga orang menderita hipertensi. Sedangkan di Indonesia cukup tinggi, yakni mencapai 32% dari total penduduk (Widiyani, 2013).

Data Riset Kesehatan Dasar atau Riskesdas (2018), menunjukkan prevalensi hipertensi secara Nasional sebanyak 34,1%. Populasi penduduk beresiko usia >18 tahun yang dilakukan pengukuran tekanan darah. Data tersebut mengalami kenaikan yang cukup signifikan, yaitu sebanyak 25,8%. Hal ini perlu diwaspadai mengingat hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang menjadi salah satu faktor resiko utama penyakit kardiovaskuler.

Profil kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2018 menyebutkan jumlah kasus tertinggi penyakit tidak menular (PTM) secara keseluruhan pada tahun 2018 adalah 2.412.297 kasus. Dengan presentasi penyakit tidak menular tertinggi adalah kelompok penyakit hipertensi yang dilaporkan jumlah penduduk beresiko (>18 tahun) yang dilakukan pengukuran tekanan darah pada tahun 2018 tercatat sebanyak 57,10 %.

Kasus penderita hipertensi dari data Dinas Kesehatan Wilayah Sukoharjo tahun 2019 di Kota Sukoharjo ditemukan sebanyak 58.664 orang. Penyakit hipertensi dari 12 Puskesmas di Wilayah Sukoharjo 3 diantaranya menunjukkan angka kejadian tertinggi yaitu di Puskesmas Polokarto (3583), Puskesmas Grogol (2930) dan Puskesmas Weru (380).

Terapi untuk menurunkan hipertensi ada terapi farmakologis dan *nonfarmakologis*, tindakan farmakologis yaitu dengan menggunakan obat-obatan anti hipertensi, sedangkan terapi *nonfarmakologis* diberikan kepada penderita hipertensi dengan tujuan menurunkan tekanan darah dan mengendalikan faktor resiko serta penyakit penyerta lainnya. Berbagai cara untuk menciptakan keadaan relaks dengan terapi seperti meditasi, yoga, atau hypnosis yang dapat mengontrol sistem saraf, sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Terapi *nonfarmakologis* diantaranya adalah membatasi asupan garam, membatasi asupan lemak dan kolesterol, mengonsumsi buah dan sayur, melakukan olahraga secara teratur, tidak merokok dan mengurangi mengonsumsi alkohol (Setyoadi dan Kushariyadi, 2011).Salah satu tindakan *nonfarmakologis* adalah teknik

relaksasi yang meliputi beberapa metode antara lain, relaksasi otot progresif, latihan fisik, dan latihan pernafasan (Khasanah, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian oleh Fadil (2018), tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi, menunjukkan bahwa dengan relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah dari 150,63 mmHg menjadi 129,81 mmHg. Hasil penelitian Sartika *et al.* (2018), menunjukkan bahwa dengan *Progressive Mescle Relaxation* dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dari 158,32 mmHg menjadi 156,92 mmHg.

Berdasarkan hasil penelitian oleh Nurman (2017), tentang efektifitas antara terapi relaksasi otot progresif dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di desa pulau birandang wilayah kerja puskesmas kampar timur tahun 2017, menyebutkan bahwa dalam melakukan relaksasi otot progresif terdapat beberapa kriteria inklusi dan eksklusi antara lain ; Kriteria inklusi 1. Responden yang menderita hipertensi dengan tekanan darah sistolik 140-159 mmHg dan tekanan darah diastolic 90-99 mmHg, 2. Tidak mengonsumsi obat-obatan anti hipertensi, 3. Tidak mengonsumsi alkohol dan merokok. Kriteria eksklusi 1. Penderita hipertensi dengan komplikasi, 2. Penderita hipertensi dengan tirah baring, 3. Penderita hipertensi dengan keterbatasan gerak.

Teknik relaksasi menyebabkan pembuluh-pembuluh darah dalam tubuh akan relaks, dengan melebarnya pembuluh darah tekana darah akan turun. Terapi yang dapat dilakukan untuk mengatasi hipertensi yaitu relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif, suatu terapi relaksasi yang diberikan kepada klien dengan menegangkan otot-otot tertentu kemudian relaksasi (Setyoadi dan Kusharyadi, 2011).

Berbagai cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang bagaimana cara penanganan hipetensi yang benar adalah dengan cara memberikan pendidikan kesehatan kepada masyarakat terutama

pada penderita hipertensi, sehingga dapat menurunkan angka kejadian hipertensi dan komplikasi akibat hipertensi. Media yang dapat digunakan sebagai solusi menyampaikan informasi mengenai relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi salah satunya adalah media *booklet* (buku yang berisi tentang materi yang jelas di dalamnya juga terdapat gambar yang mudah untuk dipahami). Selain itu media *booklet* juga dapat di simpan dalam waktu yang lama dan dapat di baca kapan pun. Gambar yang disertai dengan tulisan jelas yang terdapat dalam *booklet* metode relaksasi otot progresif dapat menjelaskan secara lebih rinci dapat menjadikan suatu media yang memudahkan pemahaman informasi dan mudah diingat bagi penderita hipertensi. Dengan demikian, *booklet* metode relaksasi otot progresif efektif untuk digunakan sebagai media yang dapat menambah informasi pada penderita hipertensi.

Target luaran yang ingin di capai adalah *booklet* relaksasi otot progresif ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak, diantaranya bagi penderita hipertensi yaitu dapat membantu penderita hipertensi untuk menerapkan relaksasi otot progresif sebagai upaya penurunan tekanan darah, kemudian bagi petugas kesehatan Puskesmas ini diharapkan dapat menjadi informasi tambahan dan masukan sebagai upaya penurunan tekanan darah bagi penderita hipertensi dan bagi masyarakat diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan bahwa relaksasi otot progresif dapat digunakan sebagai salah satu upaya penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Manfaat dari relaksasi otot progresif yaitu dapat menurunkan tegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, gangguan metabolik, kelelahan, memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stres (Setyoadi dan Kusharyadi, 2011).