

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah darah tinggi yang bersifat abnormal. Secara umum orang dianggap mengalami hipertensi apabila tekanan darahnya lebih tinggi dari 140/90 mmHg. Hipertensi juga sering diartikan sebagai suatu keadaan dimana tekanan darah *sistolik* lebih dari 120 mmHg dan tekanan *diastolic* lebih dari 80 mmHg. Ardiansyah, (2012).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi sering disebut sebagai *the silent killer* (pembunuhan diam-diam) karena penderita tidak tahu bahwa dirinya mengalami hipertensi. Hipertensi dikenal juga sebagai *heterogeneous group disease* karena dapat menyerang siapa saja dari beberapa kelompok umur, sosial, dan ekonomi. (Widyanto, 2013).

Penelitian pratiwi,dkk (2015) hipertensi merupakan penyebab kematian nomor satu didunia 7 juta penduduk setiap tahunnya. Badan penelitan kesehatan dunia *world Health Organization (WHO)* tahun 2012 menunjukkan diseluruh dunia skita 982 juta orang atau 26,4 % penghuni bumi mengidap hipertensi dengan perbandingan 26,5% pria dan wanita 21,1 % wanita. Hipertensi juga menyebabkan 1,5 juta pertahun. Sedangkan Negara maju 35%. Kawasan afrika memegang posisi puncak penderita hipertensi sebanyak

46%. Di wilayah kawasan Asia Tenggara 36% usia dewasa menderita hipertensi. Penyakit ini telah membunuh 1,2 juta orang sertiap tahunnya di Kawasan Asia (kompas,2013)

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan umur ≥ 18 tahun sebesar 25,8% dengan diagnosis dari cakupan tenaga kesehatan hanya 36,8%, dan sebagian besar kasus hipertensi di masyarakat tidak terdiagnosis yaitu sebesar 63,2% (Balitbangkes Kemenkes RI, 2013). Prevalensi tertinggi hipertensi pada umur ≥ 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-11 dalam 33 provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi di Indonesia sebesar 26,4% (Balitbangkes Kemenkes RI, 2013)..

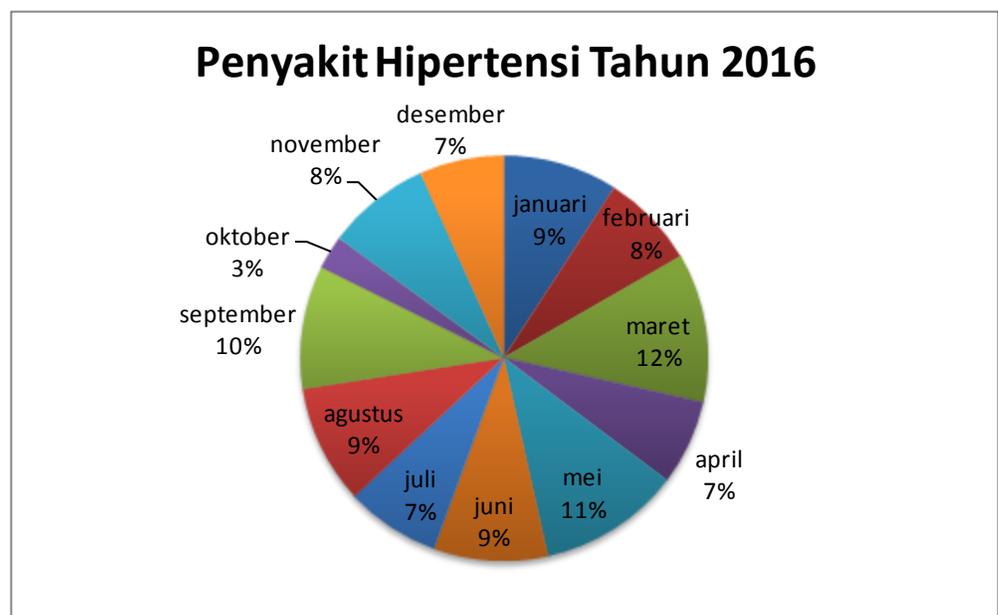
Menurut Dinkes Provinsi Jawa Tengah (2015) jumlah penduduk berisiko (>15 tahun) yang dilakukan tekanan darah pada tahun 2015 tercatat sebanyak 2.807.407 atau 11.03 persen. Presentasi penduduk yang dilakukan pemeriksaan tekanan darah tahun 2015 tertinggi di kota salitiga sebesar 41.52 sebaliknya presentase terhadap pengukuran darah adalah di Kabupaten Banjarnegara sebesar 0,83 persen. Kabupaten dengan kota cakupan diatas rata-rata provinsi adalah jepara, pati, Kota Magelang, Kota Tegal, Kota surakarta. (profil Dinkes Provinsi Jawa Tengah,2015)

Menurut DKK kota Surakarta (2015) penyakit hipertensi masuk 10 besar penyakit dipuskesmas. Jika dilihat berdasarkan penyakit tidak menular maka menempati urutan pertama. Kasus yang ditemukan pada tahun 2015 dari laporan puskesmas sebanyak 52,637 kasus (hipertensi esensial). Angka tersebut menurun jika dibanding dengan jumlah kasus pada tahun 2014 sebanyak 65,252 kasus. Hal ini perlu mendapat perhatian apakah penurunan tersebut karena pengelolaan penyakit yang sudah baik karena adanya PROLANSIS (Program Penglolaan Penyakit Kronis) atau kah karena banyak yang putus pengobatan. Ini merupakan bahwa pola penyakit degeneratif perlu mendapatkan perhatian yang serius dari semua pihak.

Peneliti oleh Endar (2015) menyatakan bahwa keefektifitas relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi adapun hasil penelitian didapatkan rata-rata tekanan darah di kelompok sebelum diberikan relaksasi otot progresif yaitu *sistole* 156,60 mmHg dan *diastole* 94,47. Sedangkan hasil rata-rata tekanan darah setelah diberikan relaksasi otot progresif yaitu *sistole* 146,53 mmHg dan *diastole* 88,20 mmHg, dari hasil tersebut di dapatkan rata-rata tekanan darah pada eksperimen mengalami penurunan sebanyak *sistole* 10,07 mmHg, dan *diastole* 6,27 mmHg. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan valentine (2014) yang mengatakan bahwa ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap lansia hipertensi dengan 0,032 (*sistole*) dan 0,008

(distole) yang berarti terapi relaksasi otot progresif dapat digunakan sebagai terapi non farmakologi yang tepat dan praktis pada penderita hipertensi.

Latihan relaksasi otot progresif memberikan dampak yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi esensial atau primer. Data dari di puskesmas purwosari terdapat jumlah penderita hipertensi pada tahun 2016 dengan hipertensi esensial ataupun hipertensi lainnya, yaitu presentase pada diagram dibawah ini;



Gambar 1.1 Diagram presentase penderita hipertensi di Purwosari.

Dari data hasil qesoner yang dilakukan di RW 05 pada waktu Praktek komunitas dari STIKES AISYIYAH Surakarta dikelurahan Jajar, RW 05 kecamatan laweyan kota Surakarta, terdapat jumlah penderita hipertensi yaitu sebesar 71 %.

Berdasarkan hasil study yang dilakukan saat wawancara dan quesoner pada tanggal 22 maret 2017 terhadap 10 responden didapatkan dari 4 responden rutin mengosumsi obat penurun tekanan darah dan 6 responden tidak rutin mengosumsi obat, mengosumsi obat jika responden merasakan pusing dan tekanan darah yang tinggi, dan beberapa responden belum pernah melakukan metode penurunan hipertensi dengan non farmakologi seperti : Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif .

Teknik relaksasi otot progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktifitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks. Relaksasi otot progresif itu suatu metode yang terdiri atas peregangan dan relaksasi otot, serta memfokuskan perasaan rileks. (solehati 2015). Relaksasi otot progresif dilakukan dengan cara meregangkan dan merilekskan otot secara sadar. scanlon& sandars (2017;2)

Terapi non farmakologi selalu menjadi hal yang penting dilakukan pada penderita hipertensi, langkah awal pengobatan hipertensi secara non farmakologi adalah dengan menjalani gaya hidup sehat, salah satunya dengan terapi komplementer yang menggunakan bahan-bahan alami yang ada disekitar kita, seperti relaksasi otot progresif, terapi nutrisi dan terapi relaksasi lainnya, teknik relaksasi memberikan individu mengontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman. Susilo & wulandari, (2013:3).

Berdasarkan urian diatas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Hipertensi.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan urian di latar belakang masalah di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah. Bagaimana penurunan tekanan darah pasien dengan hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan Relaksasi Otot Progresif.

C. TUJUAN MASALAH

1. Tujuan Umum

Untuk mendiskripsikan hasil implementasi Relaksasi Otot Progresif terhadap penurukan tekanan darah pasien dengan hipertensi pada Ny S di Desa Jajar RW 05, Kecamatan Laweyan, Surakarta.

2. Tujuan khusus

1) Mendiskripsikan hasil pengamatan sebelum dilakukan Teknik Relaksasi Otot progresif pada pasien hipertensi di desa jajar, purwosari.

2) Mendiskripsikan hasil pengamatan sesudah dilakukan Relaksasi Otot Progresif pada pasien hipertensi di desa jajar, purwosari.

- 3) Menganalisa perbedaan perkembangan penurunan tekanan darah pada hipertensi sebelum dan sesudah di berikan Teknik Relaksasi Otot Progresif.

D. Manfaat penelitian.

1. Bagi pasien

Dapat digunakan sebagai informasi keperawatan mandiri atau keluarga bagi pasien sehingga dapat memberikan manfaat yang baik setelah diberikan Penerapan Tekni Relaksasi Otot Progresif.

2. Bagi keluarga

Dapat dilaksanakan atau diterapkan dalam keluarga setelah di berikan pengarahan atau diberikan Teknik Otot Progresif yang benar.

3. Bagi peneliti

Dapat menjadi intervensi Asuhan keperawatan pada pasien penderita hipertensi sehingga dapat membantu dan mengurangi terjadinya komplikasi penyakit berkelanjutan.

4. Bagi puskesmas

Hasil penlitian diharapkan memberikan informasi dan masukkan bagi puskesmas untuk dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai salah satu terapi altrenatif dalam pengobatan hipertensi, serta dapat memperhatikan kembali cara penanganan hipertensi secara non farmakologi.