

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kenaikan tekanan darah yang berkepanjangan pada arteri darah ialah tanda dari hipertensi. Penyakit ini termasuk sebuah penyakit non-infeksius yang paling berbahaya. Sebuah persoalan terbesar yang ditemukan masyarakat adalah meningkatnya angka kematian akibat penyakit non-infeksius. Karena tensi tinggi dapat menyebabkan kematian yang tidak terduga, hipertensi terkadang disebut sebagai pembunuh diam-diam Octavianie *et al* (2022)

Hipertensi ialah kondisi non-infeksius yang ditandai dengan kenaikan tensi, yang disebabkan oleh kelainan pada jantung dan arteri darah (Damayanti, 2021). Secara khusus, seseorang dikatakan menderita hipertensi jika, seperti yang ditentukan oleh beberapa tes, tensi sistoliknyanya di atas 140 mmHg dan tensi diastoliknyanya di atas 90 mmHg. Metrik primer yang dimanfaatkan dalam mendiagnosis hipertensi adalah tensi sistolik. (Afriyanti, 2020).

Berlandaskan WHO (*World Health Organization*, 2023), jumlah korban yang di diakibatkan penyakit non-infeksius menyentuh 41 juta jiwa di masing-masing tahun setara dengan 74 % dari seluruh kematian global. Sebagian besar kematian prematur akibat penyakit tidak menular terjadi di negara berpendapatan rendah dan menengah. Berdasarkan data WHO 2023, prevalensi hipertensi di negara berkembang mencapai 66%. WHO mencatat bahwa 32,4% kasus hipertensi terdapat di kawasan Asia Tenggara. Hal tersebut menjadikan Asia Tenggara sebagai kawasan dengan prevalensi hipertensi ketiga didunia, setelah Afrika 27%, dan Eropa 35,6%. Prevalensi terendah di Amerika berjumlah 18 %.

Menurut Survei Kesehatan Indonesia (2023), persentase individu usia 18 tahun ke atas yang menderita hipertensi adalah 30,8%, turun dari 34,1% pada tahun 2018. Berlandaskan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) (SKI, 2023), laki-laki lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan perempuan (32,8%). Pada tahun 2023, diperkirakan warga berumur 15 tahun ke atas yang menderita hipertensi berjumlah 8.554.672 jiwa atau 38,2 persen dari seluruh individu usia

15 tahun ke atas. Berjumlah 6.716.006 jiwa atau 78,51 persen dari jumlah tersebut telah memperoleh pelayanan kesehatan (Dinkes Prov. Jateng, 2023).

Pada tahun 2023 ditemukan 67.355 kasus, lebih sedikit dibandingkan tahun 2022 yang berjumlah 92.614 kasus. Menurut Dinkes Kota Surakarta (2023), Analisis penderita hipertensi ialah hasil dari upaya maksimal layanan kesehatan dalam menganalisis kasus hipertensi baik di dalam maupun di luar fasilitas. Sebuah contohnya adalah dengan mengintegrasikan pelaksanaan PIS-PK, Posbindu PTM, dan sarana kesehatan lainnya. Berikut ini adalah statistik hipertensi dari masing-masing puskesmas di Kota Surakarta.

Tabel 1.1 Data Hipertensi di Kota Surakarta

No	Puskesmas	Jumlah
1	Sibela	6.778
2	Gambirsari	6.751
3	Pajang	5.840
4	Sangkrah	5.580
5	Banyuanyar	3.957
6	Pucangsawit	3.913
7	Ngoresan	3.903
8	Gajahan	3.713
9	Purwosari	3.661
10	Nusukan	3.635
11	Jayengan	3.593
<b>12</b>	<b>Purwodiningratan</b>	<b>3.226</b>
13	Gilingan	3.223
15	Penumping	2784
15	Kratonan	2.739
16	Manahan	2.508
17	Setabelan	1.551

Sumber : (Dinkes Kota Surakarta, 2023)

Puskesmas Purwodiningratan dengan jumlah individu 3.226 jiwa menempati peringkat ke-12 dari 17 fasilitas kesehatan di Kota Surakarta berlandaskan data Dinas Kesehatan Surakarta tahun 2023.

Jika hipertensi yang tidak terkontrol tidak ditangani dengan baik, dapat mengakibatkan hipertensi yang sulit dikontrol, terutama karena ketidakpatuhan dalam menjalani terapi. Risiko kelemahan jantung dan saluran darah utama, seperti ginjal dan otak, meningkat seiring dengan kenaikan tensi Dhrik *et al.*, (2023). Hipertensi yang tidak dikelola bisa memicu penyakit saluran darah perifer, kelainan otak, kesulitan saraf, retinopati (kerusakan retina), penyakit jantung, stroke, dan masalah ginjal.

Penanganan hipertensi sering dilakukan dengan metode farmakologis dan nonfarmakologis. Pada pengobatan farmakologis, diberikan beta-blocker, diuretik, simpatomimetik, dan vasodilator dengan mempertimbangkan lokasi pasien, cara kerja, dan tingkat kepatuhan. Efek samping dari terapi farmasi harus diperhatikan karena berpotensi memperburuk kondisi pasien. Pengurangan berat badan, olahraga rutin, diet rendah garam, dan pengobatan alternatif ialah contoh penanganan nonfarmakologis. Masyarakat sering kali lebih menyukai metode nonfarmakologis karena lebih murah dan lebih praktis. Selain itu, tidak ada efek samping negatif dari terapi nonfarmakologis. Sejumlah penelitian juga memperlihatkan jika terapi nonfarmakologis ialah intervensi penting yang perlu dimasukkan ke dalam rencana penanganan hipertensi. (Ropitasari, 2024).

Latihan relaksasi otot progresif ialah pengobatan nonfarmakologis untuk hipertensi. Telah dibuktikan bahwa pengobatan ini berhasil berkurangkan tensi. Bagi penderita hipertensi, relaksasi otot progresif dapat menjadi teknik yang berguna untuk berkurangkan tensi. Di antara manfaat terapi ini adalah tidak adanya efek samping, terjangkau, sederhana, cepat, aman, mudah digunakan karena tidak memerlukan peralatan mahal, dan mudah dibawa. Otot yang berangsur-angsur rileks menyebabkan vasodilatasi arteri, yang meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis dan mengurangi aktivitas saraf simpatis. Jaringan saraf parasimpatis melepaskan neurotransmitter asetilkolin, yang menekan aktivitas saraf simpatis, mengurangi kontraktilitas otot jantung, melebarkan vena dan arteriol, dan akhirnya menurunkan ketegangan. (Shofiana & Mulyaningsih, 2024).

Berlandaskan penelitian yang dilakukan oleh (Maharani & Astuti, 2024), latihan relaksasi otot progresif memiliki dampak dalam berkurangkan tensi pada pasien hipertensi di Desa Ngrombo, Kecamatan Baki. Latihan relaksasi otot progresif terbukti memiliki dampak terhadap tensi pada warga lansia perumahan Pondok Mutiara Asri, Malang, menurut penelitian lain yang dilakukan oleh Aldini *et al* (2023), Sepuluh warga hipertensi di RW 10 Desa Purwodiningratan mengikuti pemeriksaan pendahuluan pada tanggal 21 Maret 2025, yang menemukan bahwa empat dari mereka mengalami sakit kepala intermiten dan

enam dari mereka mengalami ketidaknyamanan leher. Tujuh dari warga hipertensi tersebut belum melakukan strategi nonfarmakologis apa pun untuk membantu berkurangnya tensi mereka, sedangkan tiga orang sebelumnya telah melakukan praktik nonfarmakologis, khususnya latihan hipertensi. Obat antihipertensi ialah andalan pengobatan bagi pasien hipertensi di wilayah ini, namun beberapa dari mereka tidak meminum obat sesuai resep dokter. Selain itu, warga penderita hipertensi belum pernah menggunakan teknik relaksasi otot progresif sebagai metode pengecilan tensi nonfarmakologis. Latihan relaksasi otot progresif ialah metode yang dapat dilakukan sendiri dengan gerakan yang mudah diikuti dan hanya memerlukan sedikit peralatan. Berlandaskan uraian di atas, maka peneliti ingin melakukan penelitian tentang " Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Dusun Joyoraharjan Rw 10 Kelurahan Purwodiningratan Kecamatan Jebres Kota Surakarta"

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana pengaruh hasil Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Dusun Joyoraharjan Rw 10 Kelurahan Purwodiningratan Kecamatan Jebres Kota Surakarta ?

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui hasil implementasi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di RW 10 Kelurahan Purwodiningratan, Jebres, Surakarta

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Menjelaskan tensi pada penderita hipertensi sebelum diberikan implementasi relaksasi otot progresif di RW 10 Kelurahan Purwodiningratan, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta.
- b. Menjelaskan tensi pada penderita hipertensi setelah diterapkan relaksasi otot progresif di RW 10 Kelurahan Purwodiningratan, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta.

- c. Menjelaskan hasil pengukuran tensi pada penderita hipertensi pra dan pasca diterapkan Relaksasi otot Progresif di RW 10 Kelurahan Purwodiningratan, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta.
- d. Menganalisis perbedaan akhir dua responden.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat praktis

Data studi ini mampu memberikan edukasi kepada masyarakat umum tentang manfaat penggunaan relaksasi otot progresif untuk berkurangkan tensi pada pen hipertensi.

##### 2. Manfaat Teoritis

###### a. Bagi Responden

Untuk meningkatkan pemahaman dan memberikan informasi tentang relaksasi otot progresif sebagai pengobatan nonfarmakologis.

###### b. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat digunakan sebagai panduan oleh fasilitas medis untuk mengobati hipertensi dengan merelaksasikan otot secara bertahap.

###### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian di masa mendatang tentang efek relaksasi otot progresif terhadap tensi diharapkan dapat memperoleh manfaat dari analisis komparatif dan kemampuan pemecahan masalah dari penerapan ini.

###### d. Bagi Masyarakat

- 1) Diharapkan responden dapat menerapkan sendiri secara rutin di rumah
- 2) Diharapkan masyarakat yang menderita hipertensi dapat mempraktekkan sendiri di rumah secara rutin.