

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi adalah kelainan sistem sirkulasi darah yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah diatas nilai normal atau tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg (Kemenkes RI, 2014). Hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya risiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal (Aisyiyah Nur Farida, 2012).

Hipertensi sering disebut sebagai “The Silent Killer” karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak mengetahui dirinya menyandang hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi. Hipertensi akan tergantung kepada besarnya peningkatan tekanan darah dan lamanya kondisi tekanan darah yang tidak terdiagnosis dan tidak diobati. Organ-organ tubuh yang menjadi target antara lain otak, mata, jantung, ginjal dan dapat juga berakibat kepada pembuluh darah arteri perifer (Kemenkes RI, 2019).

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian premature di dunia. Organisasi kesehatan dunia (World Health Organization/WHO) mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Dari sejumlah penderita tersebut, hanya kurang dari seperlima yang melakukan

upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki. Wilayah Afrika 27%, Asia Tenggara 25%, Eropa 23%, Mediterania Timur 26%, Pasifik Barat 19%, Amerika 18%, dari semua wilayah tersebut yang memiliki prevalensi hipertensi tertinggi yaitu Afrika sebesar 27%. Sedangkan Asia Tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% terhadap total penduduk. WHO juga memperkirakan 1 di antara 5 orang perempuan di seluruh dunia memiliki hipertensi. Jumlah ini lebih besar diantara kelompok laki-laki, yaitu 1 diantara 4. (WHO, 2019).

Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, dimana 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara yang 1/3 populasinya menderita hipertensi sehingga dapat menyebabkan peningkatan beban biaya kesehatan (Depkes, 2017). Berdasarkan estimasi penduduk sasaran program pembangun kesehatan tahun 2014, dari hasil perhitungan dan absolut hipertensi, di dapatkan Jawa Barat memiliki nilai yang tinggi yaitu sebanyak 13.612.359 jiwa. Selain itu data BPJS Kesehatan, biaya pelayanan pasien dengan Hipertensi selalu meningkat setiap tahunnya, yakni Rp. 2.8 Triliun pada 2014, Rp.3.8 triliun pada 2015, dan Rp.4.2 triliun pada 2016. Hal ini menunjukkan selalu adanya kenaikan angka penderita Hipertensi di Indonesia. Berdasarkan hasil penjumlahan penderita Hipertensi se-Kota Bandung menurut Dinas Kesehatan Kota Bandung (2018) menunjukkan bahwa jumlah kasus lama ditambah kasus baru ada sebanyak 206.446 jiwa. Dengan kasus meninggal sebanyak 977 jiwa.

Prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi secara nasional sebesar 30,9%. Prevalensi tekanan darah tinggi pada perempuan (32,9%) lebih tinggi dibandingkan laki-laki (28,7%). Prevalensi diperkotaan lebih tinggi (31,7%), dibandingkan dengan perdesaan (30,2%). (Profil Kesehatan RI 2017).

Menurut data Riskesdas (2018), prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Oleh karena itu sangat perlu dilakukannya upaya untuk penanganan mengatasi hal tersebut.

Kejadian hipertensi yang meningkat setiap tahun mengindikasikan bahwa hipertensi perlu dan harus segera diatasi. Pengobatan hipertensi terdiri dari terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis yaitu obat anti hipertensi sedangkan terapi non farmakologis terdiri dari menghentikan merokok, menurunkan berat badan berlebih, latihan fisik, menurunkan asupan garam, meningkatkan konsumsi buah dan sayur serta menurunkan asupan lemak. (Potter & Perry, 2009).

Terapi non farmakologis selalu menjadi pilihan yang dilakukan penderita hipertensi karena biaya yang dikeluarkan untuk terapi farmakologis relatif mahal dan menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan

penderita, yaitu dapat memperburuk keadaan penyakit atau efek fatal lainnya. Langkah awal pengobatan hipertensi non farmakologis adalah dengan menjalani pola hidup sehat, salah satunya dengan terapi komplementer yang menggunakan bahan-bahan alami yang ada disekitar kita, seperti relaksasi otot progresif, meditasi, aromaterapi, terapi herbal, terapi nutrisi. Terapi relaksasi memberikan individu mengontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri (Susilo & Wulandari, 2011).

Salah satu upaya penanganan pada penderita hipertensi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara terapi relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif adalah terapi yang terpusat pada suatu aktivitas otot untuk menurunkan ketegangan pada otot dengan melakukan teknik relaksasi agar rileks (Purwanto, 2013). 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 (Hartono, 2009).

Menurut Potter dan Perry (2010) relaksasi otot progresif dapat dilakukan untuk jangka panjang dan tanpa efek samping dan waktu yang fleksibel. Relaksasi ini mengarahkan untuk bersantai serta merasakan otot aktif yang ditegangkan diseluruh tubuh dengan maksud mengurangi ketegangan otot, menurunkan tekanan darah, menurunkan efektivitas sistem saraf simpatis, dan membuat rileks. Menurut Maryam (2010), terapi relaksasi

otot progresif ini termasuk metode terapi relaksasi yang termurah, mudah dilakukan, tidak terdapat efek samping, dapat membuat pikiran terasa tenang dan tubuh menjadi rileks.

Hasil studi penelitian yang dilakukan oleh Tyani, Endar Sulis. Wasisto Utomo, Yesi Hasneli N pada bulan oktober tahun 2015, didapatkan hasil penelitiannya sesuai dengan penelitian yang dilakukan Valentine (2014) yang mengatakan bahwa ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap lansia hipertensi yang berarti terapi teknik relaksasi otot progresif dapat digunakan sebagai terapi non farmakologi. Dan hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Lestari Lorna Lolo1 dan Komang Ayu Rusmadewi (2017) setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif bahwa dari 40 responden yang mengalami pengaruh penurunan tekanan darah sebanyak 33 orang (82,5 %) dan yang tidak mengalami pengaruh setelah intervensi yang tekanan darahnya meningkat sebanyak 7 orang (17,5 %)

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik ingin mengetahui “Pengaruh latihan relaksasi otot progresif (ROP) terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas yang menjadi masalah penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh latihan relaksasi otot progresif (ROP) terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi” ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan relaksasi otot progresif (ROP) terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden (umur dan jenis kelamin)
- b. Mengidentifikasi perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif (ROP)

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Bagi Institusi Pendidikan Poltekkes Kemenkes RI Bandung

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai literatur ilmiah dan referensi di perpustakaan, untuk mengembangkan keilmuan dan masukan bagi mahasiswa untuk memperkaya bacaan terkait dengan pengaruh latihan relaksasi otot progresif (ROP) terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi salah satu acuan bagi peneliti lain dalam mengembangkan penelitian selanjutnya terkait dengan pengaruh latihan relaksasi otot progresif (ROP) terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

1.4.3 Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Rumah Sakit

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi Rumah Sakit dalam meningkatkan asuhan keperawatan khususnya pelayanan penanganan pada pasien hipertensi.

b. Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini dapat menambah informasi mengenai ada tidaknya pengaruh latihan relaksasi otot progresif (ROP) terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi, sehingga nantinya dapat menentukan tindakan yang tepat agar dapat mencegah terjadinya hipertensi.