

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan yang serius karena prevalensinya terus meningkat. Hipertensi sering tidak menunjukkan tanda dan gejala sehingga sering disebut dengan *the silent killer of death* (pembunuh diam-diam) dan menjadi salah satu pencetus utama dalam timbulnya penyakit seperti penyakit jantung, stroke dan penyakit ginjal (Arianto, Prastiwi, & Sutriningsih, 2018). Hipertensi merupakan keadaan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri sehingga mengakibatkan tekanan darah diatas batas normal, mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah (Sari, 2017).

Persentase hipertensi Menurut (WHO, 2019) sebanyak 22% dari seluruh penduduk dunia. Asia Tenggara berada di posisi ke tiga tertinggi dengan persentase sebanyak 25% dari jumlah penduduk. Prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2018 sebesar 34,11% dari jumlah penduduk di Indonesia. Prevalensi hipertensi usia tertinggi yaitu 45-54 tahun sebesar 45,3%, usia 55-64 tahun sebesar 55,2%, usia 56-74 tahun sebesar 63,2%, dan pada usia > 75 tahun, dan usia terendah 18-24 tahun yaitu sebesar 13,2%, (Risprawati, Ernawati, Supriyadi, & Riskawaty, 2023).

Hasil pendataan Kemenkes (2019), persentase hipertensi yang terkontrol hanya sekitar 4%, sedangkan yang tidak terkontrol sekitar 56,4%. Sebanyak

13,3% penderita hipertensi tidak mengonsumsi obat, dan sebanyak 32,3% tidak rutin mengonsumsi obat. Kejadian ini memperlihatkan bahwa sebagian besar pengidap hipertensi tidak tahu bahwa dirinya menderita hipertensi sehingga tidak pernah melakukan pengobatan.

Tingginya prevalensi hipertensi diiringi dengan tingginya kondisi hipertensi yang kurang terkontrol di Indonesia, terkhusus kota Pekanbaru yang menempati urutan tertinggi kedua di Provinsi Riau dengan prevalensi penderita hipertensi sebanyak 236.992 jiwa (Dinkes Pekanbaru, 2019). Berdasarkan data yang di dapat secara langsung dari Dinas Kesehatan Pekanbaru tahun 2022 terdapat persentase penderita hipertensi tertinggi urutan pertama yaitu Puskesmas Rejosari Pekanbaru dengan jumlah kasus hipertensi sebanyak 4.258 orang. Berdasarkan wawancara yang dilakukan bersama petugas kesehatan di Puskesmas Rejosari kasus hipertensi banyak ditemukan pada pasien dengan rentang umur 45-59 tahun dan didapatkan masih banyak masyarakat penderita hipertensi yang belum memanfaatkan pelayanan kesehatan di Puskesmas tersebut dikarenakan penderita hipertensi sudah merasa sehat sehingga menghentikan konsumsi obat namun ternyata masih menderita hipertensi, dan untuk pengobatan nonfarmakologi pada penderita hipertensi yang diberikan petugas kesehatan senam hipertensi serta edukasi tentang diet hipertensi dan belum pernah memberikan terapi relaksasi otot progresif.

Hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor pencetus diantaranya adalah merokok, kurang berolahraga, kegemukan (obesitas), jenis kelamin, asupan garam berlebih, alkohol, kafein, faktor genetik, usia, dan kolesterol tinggi (Susilo, 2013). Sebagian besar penderita penderita hipertensi tidak menunjukkan

gejala khusus, adanya gejala sakit kepala dan pusing dapat terjadi pada penderita hipertensi ataupun pada orang dengan tekanan darah normal, namun pada penderita hipertensi pada tahap lebih tinggi dapat muncul gejala seperti kelelahan, sesak nafas, gelisah, pandangan kabur dan kerusakan pada ginjal. Hal ini memerlukan penanganan segera (Manuntung & Alfeus, 2018). Penatalaksanaan hipertensi seperti pengobatan pada umumnya dapat dilakukan secara farmakologi dan nonfarmakologi. Pengobatan pada pasien hipertensi secara farmakologi diberikan terapi menggunakan obat-obatan, namun, terapi farmakologi dapat memberikan efek samping, bahkan dengan dosis obat yang tepat pun, efek samping dapat terjadi dan dapat diketahui bakal terjadi sebelumnya. Obat golongan *Angiotensin Converting Enzyme Inhibitor* (ACE-I) yaitu *captopril*, *lisinopril*, *enalapril*, *ramipril*, *trandolapril*, dan *perindopril* yang diindikasikan untuk pasien hipertensi dengan efek samping seperti sakit kepala, nyeri pada lambung, kebingungan, dan hipotensi. Sedangkan obat golongan *Angiotensin Receptor Blockers* (ARB) yaitu *losartan*, *candesartan*, dan *valsartan* menyebabkan efek samping seperti pusing, kelelahan, diare, rasa sakit, dan infeksi, efek samping yaitu kelelahan, mengantuk, pusing, bronkospasme, mual dan muntah (Nuryati, 2017).

Penanganan hipertensi tidak selalu dengan obat, tetapi juga dengan pengobatan nonfarmakologi. Terapi komplementer yang dapat dilakukan pada pasien hipertensi yaitu terapi musik, senam aerobik, bekam, yoga dan relaksasi otot progresif. Salah satu terapi yang dilakukan akan peneliti adalah terapi relaksasi otot progresif dimana kelebihan dari terapi ini dibanding yang lain adalah terapi ini tidak memerlukan imajinasi, kekuatan atau sugesti. Teknik

relaksasi otot progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks (Purwanto, 2013).

Hasil penelitian yang dilakukan di Desa Glandang Bantarbolang menunjukkan adanya perubahan tekanan darah setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi. Terapi nonfarmakologi relaksasi otot progresif dilakukan selama 6 hari masing-masing dilakukan sekali sehari dengan waktu 25-30 menit, subjek yang digunakan yaitu 2 klien hipertensi dengan sama-sama hipertensi stage II. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa setelah dilakukan relaksasi otot progresif, terjadi penurunan tekanan darah Pada klien 1 dari 160/100 mmHg menjadi 130/90 mmHg dan klien 2 dari 170/100 mmHg menjadi 130/90 mmHg, dengan rata-rata sistolik 30-40 mmHg dan diastolik sebanyak 10 mmHg (Agustian, Natalya, & Isyti'aroh, 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit Tarakan Jakarta Pusat terapi relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi stage III yaitu dengan tekanan darah dari kedua subjek $\geq 180/110$ mmHg dan subjek dalam kondisi sedang mengonsumsi obat yang dilakukan selama 5 hari berturut-turut dan dihari keenam dilakukan evaluasi kembali, dengan waktu pelaksanaan 20 menit setiap sesi. Hasilnya terjadi penurunan tekanan darah yang tidak terlalu cepat (Nursasih, Jumaiyah, Fajarini, & Fatriani, 2022). Sedangkan penelitian lain yang dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi stage I yaitu dengan tekanan darah subjek 150/100 mmHg dan subjek tidak sedang mengonsumsi obat yang dilakukan selama 5 hari dengan waktu 15 menit setiap

harinya. Hasilnya terjadi penurunan tekanan darah sistolik sebesar 6 mmHg dan diastolik sebesar 4 mmHg (Fauziyyah, Sari, & Mukhsin, 2022).

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan, penulis tertarik untuk melakukan penelitian studi kasus dengan **“Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Klien Hipertensi”**. Selain itu peneliti juga tertarik karena relaksasi otot progresif ini merupakan cara yang murah serta mudah untuk diaplikasikan secara mandiri dengan pertimbangan tidak memerlukan biaya tinggi untuk dilaksanakan maka diharapkan dapat dilakukan secara konsisten oleh penderita hipertensi sehingga menurunkan tingginya angka hipertensi di Indonesia khususnya pada wilayah kerja Puskesmas Rejosari.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah **“Bagaimanakah penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi ?”**

1.3. Tujuan Penelitian

Mendeskripsikan perubahan tekanan darah pada klien hipertensi setelah dilakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif.

1.4. Manfaat Penelitian

Penelitian ini, diharapkan memberikan manfaat bagi :

1.4.1. Masyarakat (Responden)

Membudayakan pengelolaan hipertensi secara mandiri melalui pengelolaan atau menambah pengetahuan dengan cara penerapan terapi relaksasi otot progresif

1.4.2. Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

- a. Sebagai salah satu bentuk terapi nonfarmakologi yaitu relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi.
- b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang tindakan terapi relaksasi otot progresif pada klien hipertensi pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

1.4.3. Penulis

Memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan, khususnya penelitian tentang pelaksanaan penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada klien hipertensi.