

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi salah satu penyakit yang paling sering menyebabkan kematian di dunia dan dapat menyerang siapa saja, baik orang muda maupun tua, miskin ataupun kaya. Penyakit hipertensi saat ini menduduki peringkat ke tiga di dunia setelah penyakit jantung dan kanker serta sangat berkaitan erat dengan pola hidup setiap orang (Adib, 2009).

Setiap tahun jumlah penderita hipertensi terus bertambah. Hipertensi diestimasikan penyebab kepada 7,1 juta angka kematian, sekitar 13 % dari nilai total di dunia. Prevalensi hipertensi pada penderita dewasa pada tahun 2000 di dunia adalah sebesar 26,4% dan tahun 2025 diperkirakan jumlah ini akan meningkat mencapai 29,2% pada. Menurut *World Health Organization (WHO)*, satu dari tiga orang dewasa di seluruh dunia memiliki tekanan darah tinggi dan proporsi ikut meningkat sejalan dengan bertambahnya usia, yaitu satu dari sepuluh orang berusia 20-an dan 30-an sampai lima dari sepuluh orang berusia 50-an. Orang dewasa di beberapa negara berpendapatan rendah di Afrika memiliki tekanan darah tinggi dengan persentase tertinggi sebesar lebih dari 40% (WHO, 2013). Namun data terbaru Menurut *Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment on High Blood Pressure VII (JNC VII)*, hampir satu miliar penduduk dunia atau 1 dari 4 orang dewasa mengidap hipertensi (Prasetyaningrum, 2014).

Angka kejadian hipertensi berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan kecenderungan prevalensi hipertensi sebanyak 9,5% hasil ini lebih tinggi dibanding tahun 2007 sebanyak 7,6%. Di Indonesia penderita hipertensi diatas 18 tahun sebanyak 666.920 orang, hipertensi lebih tinggi terjadi pada perempuan yaitu sebanyak 346.799 orang sedangkan penderita hipertensi laki-laki sebanyak 319.121 orang. Prevalensi Hipertensi di Indonesia berada pada urutan 10 teratas yang dapat menyebabkan kematian pada semua kelompok umur dengan stroke sebagai penyebab kematian nomor satu. Tahun 2013 secara nasional prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui pengukuran pada umur ≥ 18 tahun sebesar 25,8 persen, tertinggi di Bangka Belitung (30,9%), diikuti Kalimantan Selatan (30,8%), Kalimantan Timur (29,6%) dan Jawa Barat (29,4%). Khusus Provinsi Gorontalo tercatat jumlah penderita hipertensi sebesar 29%.

Hipertensi dapat menimbulkan berbagai kerusakan organ akibat komplikasi yang ditimbulkan baik secara langsung maupun tidak langsung. Kerusakan organ-organ target yang biasa terjadi adalah jantung (penyakit jantung koroner, disritmia, gagal jantung), pada otak akan terjadi stroke dan encefalopaty sedangkan pada ginjal dapat menyebabkan nefrosklerosis atau insufisiensi ginjal (LeMone & Burke, 2008).

Pola hidup masyarakat yang berubah dan tidak dapat dikontrol merupakan penyebab terjadinya peningkatan penyakit hipertensi dan komplikasi yang ditimbulkan seperti infark miocard, gagal jantung, stroke, gagal ginjal dan kematian dini. Untuk itu diperlukan kontrol tekanan darah secara berkala agar

dapat terdeteksi secara dini tanda dan gejala awal terjadinya hipertensi (Sargowo, 2012).

Menurut data medical record RSUD dr. Ainun Habibie Provinsi Gorontalo tahun 2015, hipertensi adalah penyakit tertinggi ke ketiga setelah katarak dan typhoid dengan jumlah penderita sebanyak 126 orang, tahun 2016 sejak Januari sampai dengan Juni tercatat jumlah penderita hipertensi yang datang berobat mencapai 70 penderita pasien. Hal ini menunjukkan bahwa jumlah kunjungan penderita hipertensi setiap tahunnya mengalami peningkatan.

Berbagai cara dilakukan untuk menurunkan tekanan darah diantaranya dengan terapi farmakologis yang menggunakan berbagai macam obat maupun non farmakologis salah satunya dengan relaksasi otot progresif (Triyanto, 2014). Relaksasi otot progresif adalah latihan untuk mendapatkan sensasi rileks dengan menegangkan suatu kelompok otot dan menghentikan tegangan. Secara fisiologis teknik relaksasi napas dalam mampu membantu meningkatkan suplai oksigen ke jaringan sedangkan relaksasi otot progresif mampu menurunkan konsumsi oksigen dan metabolisme (metabolic rate) (Mashudi, 2010).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Azizah (2015), di dapatkan hasil bahwa dengan relaksasi otot progresif terbukti tekanan darah pada penderita hipertensi dapat menurun. Penelitian lain yang dilakukan oleh Nekada, dkk. (2015) juga menunjukkan relaksasi otot progresif sebagai bentuk *intradialytic exercise* terbukti mampu menurunkan komplikasi intradialisis berupa hipertensi.

Mengacu pada beberapa penelitian tersebut, teknik relaksasi otot progresif dapat menjadi salah satu alternatif tindakan yang dapat dilakukan. Besarnya

manfaat *relaksasi otot progresif* dalam menurunkan tekanan darah menjadi kajian perawat untuk tindakan keperawatan mandiri dimana perawat sebagai professional pemberi pelayanan keperawatan memiliki posisi penting dalam upaya meningkatkan kesehatan pasien dan mencegah komplikasi penyakit terutama penyakit hipertensi serta pengendalian hipertensi melalui penerapan *relaksasi otot progresif*.

Hasil survey awal peneliti melalui wawancara dengan 4 orang pasien hipertensi, untuk mengatasi tekanan darah tinggi selama di rumah mereka lebih banyak minum obat anti hipertensi yang pernah diberikan dokter praktek atau dokter puskesmas sebelumnya. Namun pengobatan tersebut terkadang tidak mampu mengendalikan tekanan darah tinggi sehingga karena tekanan darah tidak dapat dikendalikan mereka lebih memilih untuk berobat di rumah sakit.

Melihat fenomena terapi Non Farmakologis terkait dengan peranannya dalam mengendalikan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi, maka peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian tentang "*Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RSUD dr. Ainun Habibie Provinsi Gorontalo*".

1.2 Identifikasi Masalah

1. Hampir satu miliar penduduk dunia atau 1 dari 4 orang dewasa mengidap hipertensi.
2. Prevalensi penyakit Hipertensi di Indonesia setiap tahun mengalami peningkatan.

3. Hipertensi menjadi penyakit ketiga terbanyak yang berobat di RSUD dr. Ainun Habibie Provinsi Gorontalo.
4. Pengobatan antihipertensi terkadang tidak mampu mengendalikan tekanan darah tinggi.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian permasalahan tersebut maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah “*Teknik Relaksasi Otot Progresif berpengaruh terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi?*”.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD dr. Ainun Habibie Provinsi Gorontalo.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Diketuainya tekanan darah pasien sebelum dilakukan tindakan teknik relaksasi otot progresif.
2. Diketuainya tekanan darah pasien sesudah dilakukan tindakan teknik relaksasi otot progresif.
3. Menganalisis pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan informasi tentang manfaat penggunaan terapi nonfarmakologi untuk mencegah dan mengendalikan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Rumah Sakit

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan rumah sakit dalam menyusun standar operasional prosedur terutama sebagai alternative upaya yang dapat dilakukan untuk mengendalikan tekanan darah tinggi melalui terapi nonfarmakologi.

2. Bagi Praktek Keperawatan

Sebagai bahan masukan bagi perawat dalam perencanaan asuhan keperawatan terutama yang berhubungan dengan intervensi keperawatan dalam menurunkan tekanan darah tinggi.

3. Bagi peneliti

Sebagai masukan bagi peneliti dalam menambah wawasan tentang terapi nonfarmakologi untuk hipertensi.