

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hipertensi (HT) disebut sebagai "*The Silent Killer*". Kebanyakan orang dengan hipertensi tidak menyadari masalahnya karena mungkin tidak memiliki tanda atau gejala peringatan. Hipertensi adalah peningkatan darah arteri sistemik secara terus menerus (Valentina L., 2019). Penyakit darah tinggi atau hipertensi telah menjadi penyakit yang umum diderita oleh banyak masyarakat Indonesia. Penyakit pembunuh paling dahsyat yang sering menjadi momok dibagian masyarakat yang tinggal didaerah perkotaan ini telah menyebar sampai wilayah pedesaan (Noviyanti, 2020).

Organisasi kesehatan dunia WHO (*World Health Organization*) memperkirakan sebanyak 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. WHO (*World Health Organization*) juga menyebutkan bahwa 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut, dan kurang dari separuh orang dewasa (42%) dengan hipertensi didiagnosis dan diobati. Hanya sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengendalikan tekanan darah yang dimiliki. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian.

Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya mengalami hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan (Kemenkes RI 2019). Berdasarkan Kemenkes RI (2018), prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Timur adalah 36,32% nilai tersebut juga menjadi perkiraan banyaknya penduduk di Jawa Timur yang menderita hipertensi.

Peningkatan angka kejadian hipertensi dikarenakan penyakit ini tidak memberikan keluhan dan gejala yang khas sehingga banyak penderita tidak menyadarinya. Orang dengan riwayat hipertensi perlu dimodifikasi agar kontrol dan memakai obat dengan teratur (Ni Luh Putu Ekarini dkk 2020).

Banyaknya orang yang mengalami hipertensi disebabkan oleh pola kehidupan sehari-hari seperti, konsumsi makanan manis, asin, berlemak, makanan yang diawetkan, minuman beralkohol dan minuman berkafein secara berlebihan serta kurang konsumsi serat dari sayur atau buah. Gaya hidup seperti aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan stres juga dapat memicu peningkatan tekanan darah. Masalah yang sering terjadi pada orang yang mengalami hipertensi adalah sulitnya menjaga ketidakstabilan tekanan darah (Ni Putu Widari dkk, 2018).

Pengobatan suatu penyakit sudah banyak dimodifikasi antara terapi farmakologi dengan terapi non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi

yang saat ini banyak digunakan adalah terapi relaksasi. Teknik relaksasi digunakan untuk mengurangi stres dan membantu untuk berbagai penyakit kronis seperti sakit kepala, sindroma iritasi pencernaan, hipertensi, aritmia penyakit inflamasi pencernaan dan nyeri otot. Respon relaksasi merupakan suatu keadaan umum dimana terjadi penurunan kognitif, fisiologis dan atau perilaku. Relaksasi juga menyebabkan menurunnya gairah. Proses relaksasi dapat memanjangkan serabut otot, impuls pengiriman ke otak dan penurunan aktifitas pada otak dan sistem tubuh lainnya. Penurunan frekuensi jantung dan napas, tekanan darah, konsumsi oksigen serta meningkatnya aktifitas otak dan temperatur kulit perifer merupakan beberapa respon dari relaksasi. Terapi relaksasi dapat membantu individu mengembangkan keterampilan kognitif untuk menurunkan energi negatif serta berespon sesuai dengan lingkungan sekitar (Ekarini dkk, 2019).

Teknik relaksasi dapat mengurangi denyut jantung dengan cara menghambat respon stres saraf simpatis dan membuat otot-otot pembuluh darah arteri dan vena bersamaan dengan otot-otot lain dalam tubuh menjadi rileks dan nyaman. Terjadinya relaksasi otot-otot dalam tubuh ini berpengaruh terhadap penurunan kadar norepinefrin dalam tubuh (Shinde Dkk, 2019). Salah satu teknik relaksasi sebagai upaya menurunkan tekanan darah adalah dengan terapi relaksasi otot progresif atau *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) merupakan salah satu bentuk terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan merelaksasikan otot-otot satu bagian tubuh pada satu waktu untuk mendapatkan kontrol atas kecemasan yang merangsang pikiran dan ketegangan otot (Stuart, 2018).

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Efektivitas *Progressive Muscle Relaxation* terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Wates Husada Balongpanggung Gresik”.

B. Pembatasan dan Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti merumuskan masalah yaitu bagaimana efektivitas *Progressive Muscle Relaxation* terhadap tekanan darah pasien hipertensi di Rumah Sakit Wates Husada Balongpanggung Gresik?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui efektivitas *Progressive Muscle Relaxation* terhadap tekanan darah pasien hipertensi di Rumah Sakit Wates Husada Balongpanggung Gresik.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum diberikan tindakan *Progressive Muscle Relaxation* pasien hipertensi di Rumah Sakit Wates Husada Balongpanggung Gresik.
- b. Mengidentifikasi tekanan darah setelah diberikan tindakan *Progressive Muscle Relaxation* pasien hipertensi di Rumah Sakit Wates Husada Balongpanggung Gresik.

- c. Menganalisis efektivitas setelah diberikan tindakan *Progressive Muscle Relaxation* terhadap tekanan darah pasien hipertensi di Rumah Sakit Wates Husada Balongpanggung Gresik.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat praktis

a. Pemerintah

Sebagai informasi dan bahan pembandingan untuk pemilihan terapi non farmakologis bagi pasien hipertensi.

b. Rumah Sakit

Sebagai informasi dan penunjang pelayanan keperawatan terutama pada pasien pasien hipertensi.

c. Profesi

Sebagai informasi dalam melakukan tindakan non farmakologis untuk melakukan asuhan keperawatan terhadap pasien hipertensi.

d. Penulis

Sebagai informasi dan tambahan ilmu pengetahuan dalam melakukan asuhan keperawatan menggunakan terapi non farmakologis pada pasien hipertensi.

2. Manfaat Akademis

Sebagai bentuk pengamalan ilmu pengetahuan khususnya dalam tindakan keperawatan dan pengobatan non farmakologis. dan sebagai sarana pembandingan bagi dunia ilmu keperawatan dalam memperkaya informasi tentang tindakan non farmakologis bagi pasien hipertensi.