

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang ditunjukkan oleh angka sistolik (bagian atas) dan angka bawah (diastolik) pada pemeriksaan tensi darah menggunakan alat pengukur tekanan darah baik berupa air raksa ataupun alat digital lainnya. Tekanan darah normal 120/80 yaitu tekanan sistolik 120 mmHg dan tekanan diastolik 80 mmHg, Menurut *Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment on High Blood Pressure VII (JNC-VII)*, di dunia hampir 1 milyar orang menderita hipertensi. Badan Kesehatan Dunia atau WHO, hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 1 di dunia. Data tahun 2010 di Amerika Serikat menunjukkan bahwa 28,6% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas menderita hipertensi (Shadine, 2010).

Sebagian besar telah mengetahui bahwa mereka menderita hipertensi dan mengkonsumsi obat penurun tekanan darah, hanya 53,3% yang berhasil mengontrol tekanan darah dalam batas normal. Sedangkan untuk populasi di Indonesia, angka kejadian hipertensi itu berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) Departemen Kesehatan tahun 2007 mencapai sekitar 31% dan angkanya pun meningkat 2-3 kali lipat. Data pasien hipertensi di Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo (RSCM) yang mengunjungi poli rawat jalan maupun

rawat inap periode tahun 2010-2012 sebanyak lebih dari 15.000 kunjungan penderita (Girsang, 2013).

Prevalensi hipertensi untuk Indonesia sebesar 14% dengan angka prevalensi untuk Sumatera 13,9%, Jawa-Bali 14%, dan kawasan Indonesia Timur 13,9%. Diperkirakan pada Tahun 2025 akan terjadi kenaikan kasus hipertensi sebesar 80 % terutama di negara berkembang (Armilawaty dkk, 2008). Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumsel penderita hipertensi pada tahun 2013 berjumlah 30.190 orang dan pada tahun 2014 penderita hipertensi berjumlah 30.908 orang.

Sedangkan data dari Dinas Kesehatan Kota Palembang penderita hipertensi pada tahun 2012 berjumlah 4.859 orang, tahun 2013 penderita hipertensi berjumlah 8.760 orang dan pada tahun 2014 sebanyak 6.593 orang.

Studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada salah satu puskesmas yang ada di Kota Palembang, data dari Puskesmas Sukarami dengan data pasien penyakit hipertensi pada tahun 2013 sebanyak 1025 orang dan pada tahun 2014 sebanyak 1312 orang, rata-rata penderita dengan pendidikan SMA dan dengan jenis kelamin laki-laki. (Medical record Puskesmas Sukarami, 2015)

Riset tentang intervensi keperawatan terhadap stress yang dilakukan dan dikutip dari Brunner dan Sudarth (2002 dalam Aspiani 2014) menemukan teknik relaksasi sebagai suatu metode utama untuk menghilangkan stress. Dimana dengan teknik relaksasi akan menghasilkan respon yang dapat memerangi respon stress sehingga hipotalamus menyesuaikan dan terjadi

penurunan aktivitas system saraf simpatis. Dalam waktu lama jika tidak segera ditangani akan merusak pembuluh darah di seluruh tubuh yaitu jantung, otak dan ginjal serta pembesaran jantung (Mutaqin, 2009).

Sedangkan menurut Mc Closkey and Bulechek dalam Brunner & Sudarth (2002) mengemukakan teknik relaksasi yang digunakan adalah dengan teknik relaksasi otot, relaksasi dengan imajinasi terbimbing dan respon relaksasi dari Benson.

Terapi non farmakologis menjadi hal yang penting dilakukan pada penderita hipertensi. Langkah awal pengobatan hipertensi secara non farmakologi adalah dengan menjalani gaya hidup sehat, salah satunya dengan terapi komplementer yang menggunakan bahan-bahan alami yang ada di sekitar kita, seperti relaksasi otot progresif, meditasi, aromaterapi, terapi herbal, terapi nutrisi. Teknik relaksasi memberikan individu mengontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri (Susilo & Wulandari, 2011). Teknik relaksasi otot progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktifitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks (Purwanto, 2013).

Salah satu teknik dalam menurunkan tekanan darah yaitu dengan melakukan relaksasi otot progresif (Progressive Muscle Relaxation). Relaksasi ini merupakan suatu terapi relaksasi yang diberikan kepada klien dengan menegangkan otot-otot tertentu yang mengkombinasikan latihan nafas dalam serangkaian kontraksi juga relaksasi. Kaitan antara teknik relaksasi dan

pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pun sangat erat karena istirahat tidur tergantung dari relaksasi otot. Selain itu, kontraksi dan relaksasi otot yang berirama akan mengurangi ketegangan dan menyiapkan tubuh untuk beristirahat. Teknik untuk melakukan relaksasi otot progresif ini sederhana yaitu dengan menegangkan satu kelompok otot selama 5-7 detik dan melepaskan kembali ketegangannya selama 10-20 detik kemudian diulang kembali pada kelompok otot tersebut (Zuriyati, 2010).

Keuntungan dari teknik relaksasi otot ini adalah menurunkan ketegangan otot, kecemasan, insomnia, depresi, kelelahan, iritabilitas, spasma otot, nyeri leher, punggung, tekanan darah tinggi, fobia ringan, dan gagap ringan. Sesuatu yang diharapkan dari relaksasi otot progresif ini adalah klien mampu untuk belajar merelaksasikan otot-otot sesuai dengan keinginannya melalui suatu cara yang sistematis dan berusaha untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan otot tersebut. Keuntungan relaksasi otot progresif dimana tidak memerlukan imajinasi, ketekunan atau sugesti, tidak ada efek samping, mudah untuk dilakukan, serta dapat membuat tubuh dan pikiran terasa tenang, rileks, dan lebih mudah untuk tidur. Selain itu, relaksasi ini tidak perlu menggunakan alat khusus yang membutuhkan biaya yang besar karena bisa dilakukan dengan berbaring atau duduk di kursi dengan kepala yang ditopang bantal (Zuriyati, 2010).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Erviana (2009) menunjukkan bahwa ada pengaruh antara pemberian teknik relaksasi terhadap penurunan tekanan darah, dimana 60% responden mengalami penurunan tekanan darah dan 40%

dari responden tetap, tidak mengalami penurunan tekanan darah. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mencoba melakukan penelitian tentang teknik relaksasi ini pada penderita dengan hipertensi dan akan melihat Hipertensi sistolik yang banyak diderita dan teknik relaksasi yang digunakan adalah teknik relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi di Puskesmas Sukarami Palembang tahun 2015.

B. Perumusan Masalah

Diketuainya pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Sukarami Palembang tahun 2015.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Diketuainya pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Sukarami Palembang tahun 2015.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif
- b. Diketuainya rata-rata tekanan darah sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif
- c. Diketuainya perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi saran dan masukan bagi pihak puskesmas agar dapat menyampaikan kepada pasien hipertensi akan manfaat teknik relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah serta memperhatikan penyakit-penyakit lain yang menyertai.

2. Bagi Institusi pendidikan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan referensi tambahan dalam pengajaran dan penelitian dimasa yang akan datang.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan bagi penulis serta pengalaman proses belajar khususnya dalam bidang metodologi penelitian.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Target penelitian ini adalah penderita hipertensi. penelitian ini dilakukan karena belum diketahuinya pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Sukarami Palembang tahun 2015, waktu penelitian direncanakan pada tanggal 6-10 bulan Juli 2015. Penelitian ini dilakukan karena menurut data di Puskesmas Sukarami terjadi peningkatan jumlah penderita hipertensi pada tahun 2013 sebanyak 1025 orang dan pada tahun 2014 sebanyak 1312 orang,

Jenis penelitian ini adalah praeksperimen yang dilakukan dengan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat dan menggunakan teknik *non random* dengan cara *purposive sampling*.

F. Hasil Penelitian Terkait

1. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Erviana (2009) menunjukkan bahwa ada pengaruh antara pemberian teknik relaksasi terhadap penurunan tekanan darah, dimana 60% responden mengalami penurunan tekanan darah dan 40% dari responden tetap, tidak mengalami penurunan tekanan darah.
2. Hasil penelitian Valentine, (2014) dalam penelitiannya tentang pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di Kelurahan Pringapus Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang 2014 didapatkan pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di kelurahan Pringapus Kecamatan Pringapus kabupaten Semarang, dengan *p value* sistole sebesar 0,032 sistole, dimana nilai tersebut ($p < 0,05$). Maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif pada klien hipertensi.

G. Definisi Istilah Kunci

1. Hipertensi

Suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang ditunjukkan oleh angka sistolik (bagian atas) dan

angka bawah (diastolik) pada pemeriksaan tensi darah menggunakan alat pengukur tekanan darah baik berupa air raksa ataupun alat digital lainnya.

2. Teknik otot progresif

Teknik relaksasi progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan atau sugesti. Berdasarkan keyakinan bahwa tubuh manusia berespon pada kecemasan dan kejadian yang merangsang pikiran dengan ketegangan otot.