

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang. Tekanan darah tinggi atau hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala yang signifikan. Tetapi jika terjadi peningkatan tekanan darah yang secara terus menerus dalam jangka panjang maka dapat menyebabkan timbulnya komplikasi (kerusakan pada bagian organ tertentu) seperti gagal ginjal, penyakit jantung koroner, dan stroke. Pemeriksaan tekanan darah secara berkala harus dilakukan untuk mendeteksi secara dini terjadinya hipertensi atau tekanan darah tinggi sehingga nantinya dapat diberikan penatalaksanaan yang tepat agar dapat meminimalisir timbulnya komplikasi (Kemenkes RI, 2014).

Tekanan darah sangat penting dalam proses sirkulasi darah dan selalu diperlukan untuk daya dorong dalam mengalirkan darah di dalam arteri, arteriola, kapiler, dan sistem vena sehingga terbentuk aliran darah yang menetap. Pada umumnya tekanan darah tidak selalu tetap, tetapi berubah-ubah sesuai dengan keadaan kesehatan. Tekanan nadi otomatis juga akan ikut berubah seiring dengan perubahan tekanan darah seseorang (Syarifuddin, 2011).

Faktor resiko hipertensi itu sendiri dibedakan menjadi dua yaitu faktor resiko yang bisa diubah dan faktor resiko yang tidak bisa diubah. Faktor resiko yang bisa diubah adalah kebiasaan merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, konsumsi minum-minuman beralkohol, obesitas, kurang aktifitas fisik, stress, penggunaan estrogen. Sedangkan faktor resiko hipertensi yang tidak dapat diubah/dikontrol adalah umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik (Kemenkes RI, 2014). Salah satu faktor yang

dapat mempengaruhi peningkatan tekanan darah yaitu stres. Stres akan cenderung menyebabkan tekanan darah naik untuk sementara waktu. Jika stress sudah berlalu, maka tekanan darah biasanya akan normal kembali (Bachrudin & Najib, 2016).

Klasifikasi hipertensi menurut JNC 8 (2014) dibedakan menjadi tiga kategori yaitu pra hipertensi, hipertensi tingkat 1 dan hipertensi tingkat 2. Pra hipertensi adalah kondisi dimana tekanan darah sistolik 120 – 139 mmHg dan tekanan darah diastolik 80 – 89 mmHg. Hipertensi tingkat 1 adalah kondisi tekanan darah sistolik 140 – 159 mmHg dan tekanan darah diastolik 90 – 99 mmHg. Sedangkan hipertensi tingkat 2 ini ditandai dengan tekanan sistolik > 160 mmHg dan tekanan diastolik > 100 mmHg.

Menurut WHO (2015) prevalensi hipertensi di Indonesia sebanyak 24,4% dan hipertensi menjadi penyebab utama kematian ketiga. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun sebesar 34,1%. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dibandingkan dengan Riskesdas 2013, prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui pengukuran pada umur  $\geq 18$  tahun yaitu sebesar 25,8%, sehingga dalam kurun 5 tahun mengalami peningkatan sebesar 9,7%.

Penanganan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologi (obat) dan non farmakologi. Langkah awal yang dapat dilakukan dengan terapi non farmakologi yaitu dengan modifikasi gaya hidup, pengelolaan stress dan kecemasan (Pamungkas et al., 2016). Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi stress dan kecemasan yaitu dengan melakukan relaksasi otot progresif, dimana respon dari teknik relaksasi tersebut dapat menghambat sistem saraf otonom dan sistem saraf pusat, serta akan meningkatkan aktivitas parasimpatis yang akan menurunkan detak jantung (Rosdiana & Cahyati, 2019).

Teknik relaksasi adalah sebuah metode yang digunakan untuk menghilangkan stress. Tujuan dari latihan relaksasi adalah menghasilkan sebuah respon yang menghambat respons stres. Ketika tubuh melakukan latihan relaksasi dalam keadaan tenang, rileks dan konsentrasi maka akan terjadi penurunan sekresi hormon CRH (*Corticotropin Releasing Hormone*) dan ACTH (*Adrenocorticotropic Hormone*) di hipotalamus yang mengakibatkan penurunan aktifitas kerja saraf simpatis sehingga terjadi pelepasan hormon adrenalin dan non adrenalin yang mengakibatkan penurunan denyut jantung, pembuluh darah melebar, tahanan pembuluh darah berkurang dan penurunan pompa jantung sehingga tekanan arterial jantung menurun. Setelah tubuh mengalami relaksasi maka aktivitas pompa jantung berkurang, arteri mengalami pelebaran dan banyak cairan keluar dari sirkulasi (Smeltzer & Bare, 2010).

Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Sabar & Lestari (2020) yang dilakukan pada 18 responden yang terdiri dari pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas Bangkala Makassar kemudian diberikan terapi *progressive muscle relaxation* selama 5 hari berturut-turut dan menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi *progressive muscle relaxation*.

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh (Ulya & Faidah, 2017) menunjukkan bahwa perbedaan tekanan darah (sistolik dan diastolik) sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yaitu sistolik *pretest* ( $p > 0,555$ ) dan diastolik *pretest* ( $p > 0,238$ ) sedangkan sistolik *posttest* ( $p > 0,335$ ) dan diastolik *posttest* ( $p > 0,647$ ). Sehingga setelah dilakukan uji statistik mendapatkan hasil bahwa kelompok eksperimen mendapatkan hasil bahwa ada pengaruh antara terapi relaksasi dengan penurunan tekanan darah, sedangkan untuk kelompok kontrol mendapatkan hasil tidak ada pengaruh antara terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di desa Koripandoyo.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Akhriansyah (2019) menunjukkan hasil bahwa berdasarkan hasil analisis kelompok intervensi dengan tekanan sistolik menurun dari 159,3 menjadi 130,6 mmHg (p value < 0,05), sedangkan sistolik pada kelompok kontrol tidak mengalami penurunan yang signifikan dari 160,6 menjadi 155,3 mmHg (p value > 0,05). Pada tekanan diastolik kelompok intervensi menurun (p value < 0,05) dari 108 menjadi 90 mmHg dan pada kelompok kontrol tidak mengalami penurunan yang signifikan (p value > 0,05) dari 110 menjadi 107 mmHg.

Walaupun penelitian ini sudah banyak dilakukan, tetapi dari uraian diatas ada yang menyebutkan secara uji statistik masih ada yang tidak ada pengaruhnya mengenai relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah. Untuk itu penelitian ini melakukan *systematic review* beberapa artikel atau jurnal untuk mengetahui pengaruh dari *progressive muscle relaxation* terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan data diatas yang menunjukkan bahwa angka kejadian hipertensi di Indonesia masih cukup tinggi dibuktikan pada rentang 5 tahun (2013-2018) terjadi peningkatan sebanyak 9,7%. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk mencegah agar tidak terjadi komplikasi dan sebagai usaha untuk mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan cara melakukan terapi *progressive muscle relaxation*.

Beberapa penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa terapi *progressive muscle relaxation* efektif dalam menurunkan tekanan darah (sistolik dan diastolik) pada penderita hipertensi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan *systematic review* dengan penelitian tersebut. Berdasarkan uraian tersebut, dapat dirumuskan pertanyaan sebagai berikut “Apakah ada pengaruh *progressive muscle relaxation* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi ?”.

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh *progressive muscle relaxation* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dilakukan intervensi *progressive muscle relaxation* pada penderita hipertensi.
- b. Mengidentifikasi rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik setelah dilakukan intervensi *progressive muscle relaxation* pada penderita hipertensi.
- c. Menganalisis pengaruh antara *progressive muscle relaxation* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

## **D. Manfaat**

### **1. Bagi Peneliti**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan dan memberikan informasi tentang pengaruh *progressive muscle relaxation* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

### **2. Bagi Instansi Pendidikan**

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi dan informasi bagi mahasiswa tentang pengaruh *progressive muscle relaxation* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dan dapat dijadikan bahan masukan bagi mahasiswa keperawatan dalam memberikan asuhan keperawatan pada penderita hipertensi.

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Sebagai bahan informasi bagi peneliti selanjutnya dan sebagai perbandingan apabila ada peneliti yang ingin melakukan

penelitian dengan judul yang sama atau ingin mengembangkan penelitian ini lebih lanjut.

#### **4. Bagi Masyarakat**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat antara lain dapat menambah pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola hipertensi. Sehingga masyarakat mampu mendampingi dan mengelola anggota keluarganya yang mengalami hipertensi untuk melakukan pengelolaan secara mandiri sebagai tindakan meminimalisir resiko komplikasi dari hipertensi tersebut.