

BAB I

PENDAHULUAN

Pada bab ini dijelaskan tentang latar belakang masalah penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan umum dan tujuan khusus, manfaat penelitian, dan kebaruan (*novelty*).

A. Latar Belakang

Pembangunan kesehatan menurut Undang-undang Republik Indonesia tentang Kesehatan tahun 2009 bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya, sebagai investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif secara sosial dan ekonomis (Depkes, 2009). Salah satu wujud untuk mencapai tujuan pembangunan kesehatan tersebut yaitu setiap orang berkewajiban berperilaku hidup sehat. Pada saat ini telah terjadi perubahan hidup sehat atau gaya hidup seseorang, sehingga berdampak pada pergeseran pola penyakit dimana beban penyakit tidak lagi didominasi oleh penyakit menular, tetapi juga penyakit tidak menular seperti hipertensi (Depkes, 2009).

Hipertensi adalah penyakit yang terjadi akibat peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik dengan konsisten diatas 140/90 mmHg (Baradero, Dayrit, & Siswadi, 2008). Hipertensi sering disebut sebagai “silent killer” sebab seseorang dapat mengidap hipertensi selama bertahun-tahun tanpa menyadari sampai terjadi kerusakan organ vital yang cukup berat dan bahkan dapat membawa kematian (Adib, 2009). Selain itu, hipertensi merupakan faktor yang berkontribusi terhadap kematian akibat stroke dan faktor yang memperberat infark miokard (serangan jantung). Kondisi tersebut merupakan gangguan asimptomatik yang sering terjadi ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara persisten (Potter & Perry, 2010).

Hipertensi dibedakan menjadi dua tipe, yaitu hipertensi esensial dan sekunder. Hipertensi esensial adalah hipertensi yang tidak diketahui penyebabnya,

berkontribusi 90% dari semua kasus hipertensi. Hipertensi tipe ini biasanya muncul pada usia 30-50 tahun. Hipertensi sekunder adalah hipertensi yang dapat diketahui penyebabnya, berkontribusi kurang dari 5 – 8% dari klien hipertensi dewasa (Ardiansyah, 2012). Fakta menyatakan bahwa meningkatnya resiko hipertensi, tidak hanya karena faktor keturunan tetapi juga faktor stress, kegemukan (obesitas), pola makan, merokok, dan olahraga (Ardiansyah, 2012).

Menurut WHO (2012) prevalensi pasien hipertensi sebanyak 839 juta orang dengan kenaikan presentase 18% pada tahun 2009 menjadi 80% pada tahun 2012, sedangkan 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). Begitupun di Indonesia, hipertensi merupakan masalah kesehatan yang utama dengan prevalensi yang tinggi dengan berdasarkan hasil pengukuran pada umur ≥ 18 tahun sebesar 25,8% (Riset Kesehatan Dasar, 2013). Menurut *National Basic Health Survey* (2013) dalam Kartika (2014) prevalensi hipertensi di Indonesia pada usia 35-44 tahun adalah 24,8 %, usia 45-54 tahun sebanyak 35,6 %, usia 55-64 tahun 45,9 %, usia 65-74 tahun 57,6 % dan usia lebih dari 75 tahun adalah 63,8 %.

Berdasarkan data profil Kesehatan provinsi Jawa Barat tahun 2012, hipertensi menempati posisi pertama dalam kategori pola penyakit rawat inap di Rumah Sakit kabupaten/kota yang ada di Jawa Barat dengan prevalensi kasus baru sebesar 4,07 % dengan jumlah pasien yang tercatat sebanyak 7.716 jiwa. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Majalengka tahun 2011 kejadian hipertensi yaitu 45.187 kejadian terdiri dari 41.981 (92,9%) hipertensi esensial dan 3.206 (7,1%) hipertensi sekunder. Sementara kejadian hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Majalengka dari tahun ke tahun pun mengalami peningkatan. Jumlah pasien baru hipertensi di wilayah kerja UPTD Majalengka menunjukkan kenaikan setiap tahunnya. Pada tahun 2009 tercatat terdapat 1.671 kasus hipertensi, sedangkan pada tahun 2010 kejadian hipertensi meningkat

menjadi 2.632 kasus dan pada tahun 2011 terjadi lagi peningkatan kasus hipertensi menjadi 3.412 kasus (Nuraisa, 2012).

Kejadian hipertensi yang meningkat setiap tahun mengindikasikan bahwa hipertensi perlu dan harus segera diatasi. Pengobatan hipertensi dibedakan menjadi dua, yaitu pengobatan farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan farmakologis dilakukan dengan menggunakan obat-obatan anti hipertensi. Obat anti hipertensi antara lain diuretik, *beta-blocker*, ACE inhibitor, *angiotensin II receptor blockers (ARBs)*, *calcium channel blockers (CCBs)*, *alpha-blockers*, *clonidine*, dan vasodilator. Pengobatan non farmakologis yang dapat dilakukan yaitu menurunkan berat badan, olahraga, mengurangi asupan garam, tidak merokok, dan hindari stress (Wahdah, 2011). Selain itu dapat dilakukan latihan pernafasan sederhana dan teknik relaksasi otot yang menghasilkan manfaat terapi seperti detak jantung tenang, menurunkan tekanan darah, dan menurunkan tingkat hormon stress (Jain, 2011).

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). Respon relaksasi merupakan bagian dari penurunan umum kognitif, fisiologis, dan stimulasi perilaku. Relaksasi dapat merangsang munculnya zat kimia yang mirip dengan *beta blocker* di saraf tepi yang dapat menutup simpul-simpul saraf simpatis yang berguna untuk mengurangi ketegangan dan menurunkan tekanan darah (Hartono, 2007).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Valentine, dkk. (2014), di dapatkan hasil bahwa dengan relaksasi otot progresif terbukti tekanan darah pada pasien hipertensi dapat menurun. Penelitian lain yang dilakukan oleh Ayunani, dkk. (2014) juga menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi esensial dengan dilakukannya relaksasi otot progresif. Sedangkan menurut Kumutha, dkk. (2014) relaksasi otot progresif dapat menurunkan stress dan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian lainnya yaitu pada penelitian ini, peneliti menggunakan dua kelompok sampel yaitu kontrol dan perlakuan, selain itu pada penelitian ini peneliti juga memfokuskan responden pada pasien dengan hipertensi esensial yang tidak dibatasi oleh usia namun tidak mengalami obesitas serta pada pelaksanaan penelitian, responden tidak diperbolehkan meminum obat antihipertensi apapun sehingga hasil penelitian yang didapatkan akan lebih jelas pengaruhnya.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan, total kejadian kasus hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Majalengka pada tahun 2016 sebanyak 3.723 kasus dengan prevalensi sebesar 34,7 %, jumlah tersebut lebih banyak dibandingkan dengan tahun-tahun sebelumnya. Hasil wawancara peneliti dengan 10 pasien hipertensi di Desa Pagandon Kabupaten Majalengka, pasien mengatakan tidak mengetahui dan belum pernah mencoba terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan latar belakang diatas dan pentingnya mengontrol tekanan darah agar selalu stabil, peneliti tertarik untuk mengangkat judul penelitian “Pengaruh Relaksasi Otot Progressif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Esensial di UPTD Puskesmas Majalengka Tahun 2017”.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi masalah yang dapat timbul pada pasien hipertensi esensial jika tidak ditangani yaitu pada mata dapat menimbulkan penyempitan pembuluh darah akibat penumpukan kolesterol yang dapat mengakibatkan retinopati, dan pandangan mata menjadi kabur. Pada jantung jika terjadi vasokonstriksi vaskuler dapat menyebabkan lemah jantung, sehingga timbul rasa sakit dan bahkan menyebabkan kematian mendadak. Pada ginjal dapat terjadi resiko tinggi gagal ginjal, dan pada otak ketika aliran darah ke otak berkurang serta suplai oksigen berkurang dapat menyebabkan pusing, bahkan jika sudah terjadi penyempitan pembuluh darah yang parah akan mengakibatkan pecahnya pembuluh darah hingga terjadi stroke.

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka perlu diberikan relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi esensial. Maka rumusan masalah penelitiannya adalah adakah pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi esensial di UPTD Puskesmas Majalengka Tahun 2017?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Teridentifikasi pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi esensial di UPTD Puskesmas Majalengka Tahun 2017.

2. Tujuan Khusus

a. Teridentifikasi karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, latar belakang pendidikan, riwayat keluarga menderita hipertensi, dan riwayat merokok pada pasien hipertensi esensial di UPTD Puskesmas Majalengka tahun 2017

b. Teridentifikasi perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol saat pemeriksaan awal pada pasien hipertensi esensial di UPTD Puskesmas Majalengka tahun 2017

c. Teridentifikasi perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif pada kelompok perlakuan pasien hipertensi esensial di UPTD Puskesmas Majalengka tahun 2017

d. Teridentifikasi perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif pada kelompok kontrol pasien hipertensi esensial di UPTD Puskesmas Majalengka tahun 2017

e. Teridentifikasi analisis pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi esensial di UPTD Puskesmas Majalengka tahun 2017

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktisi

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat bermanfaat sebagai tambahan pengalaman bagi peneliti dalam upaya menurunkan tekanan darah pasien hipertensi esensial secara komplementer.

2. Manfaat Ilmiah

a. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan dan Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan tambahan pengetahuan bagi institusi pelayanan kesehatan dalam memberikan asuhan keperawatan kepada klien, keluarga dan masyarakat khususnya pemberian relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah. Selain itu, diharapkan masyarakat dapat mengetahui dan memahami manfaat relaksasi otot progresif sehingga dapat dilakukan secara mandiri.

b. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar bagi peneliti selanjutnya yang membahas tentang topik yang berkaitan namun dengan variabel yang berbeda.

E. Kebaruan (*Novelty*)

1. Hasil penelitian Yulinda, dkk (2012) menunjukkan bahwa pemberian terapi relaksasi otot progresif terbukti lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan nilai $p=0,001$ sistolik dan $p=0,042$ diastolik. Pada penelitian tersebut menggunakan desain *quasi-eksperimen* dengan jumlah total sampel sebanyak 30 responden yang dibagi kedalam dua kelompok, yaitu kelompok terapi relaksasi otot progresif dan kelompok terpi napas dalam.

2. Hasil penelitian Ayunani, dkk (2014) menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap perubahan tekanan darah dengan z-hitung $2,595 > z\text{-tabel } 1,96$. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain

penelitian *pra experimental* dan memiliki besar sampel sebanyak 25 orang yang diambil menggunakan *accidental sampling*.

3. Hasil penelitian Muhdar (2014) menunjukkan bahwa nilai *p-value* yang didapat pada tekanan darah sistolik sebesar 0,037 *p-value* < 0,05 dan pada tekanan darah diastolik sebesar 0,024 < 0,05 yang berarti terdapat pengaruh pemberian teknik relaksasi progresif terhadap perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik lansia pasien hipertensi. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre eksperimen* dengan sampel berjumlah 10 orang.

4. Hasil penelitian Valentine, dkk (2014) menunjukkan bahwa nilai *p-value* 0,032 (*sistole*) dan *p-value* 0,008 (*diastole*) < α 0,05 yang berarti ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimen* dengan sampel sebanyak 30 orang.

5. Hasil penelitian Tyani, dkk (2015) menunjukkan bahwa nilai *p-value* 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti pemberian relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi esensial. Penelitian ini menggunakan desain *quasi experimental* dengan jumlah responden sebanyak 30 orang.

6. Hasil penelitian Shinde, *et al* (2013) menunjukkan bahwa latihan relaksasi otot progresif menghasilkan penurunan yang signifikan terhadap tekanan darah pasien hipertensi dengan nilai *p-value* 0,01 < 0,05. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan sampel sebanyak 105 responden.

7. Hasil penelitian Kumutha, *et al* (2014) menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif menjadi metode yang efektif untuk mengurangi stres dan tekanan darah lansia hipertensi dengan nilai *p-value* 0,01 < 0,05. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan besar sampel penelitian sebanyak 30 responden.

8. Hasil penelitian Yunping Li, *et al* (2015) menunjukkan bahwa kelompok intervensi menunjukkan hasil yang signifikan terhadap penurunan kecemasan dan depresi, serta meningkatkan komponen mental kualitas hidup dengan nilai *p-value* < 0,05. Penelitian ini adalah penelitian eksperimental dengan sampel sebanyak 130 responden.

9. Hasil penelitian Florensa (2016) menunjukkan bahwa ada perbedaan secara signifikan antara perilaku olahraga ($p = 0,000$), tingkat tekanan darah ($p = 0,000$) dan kadar kolesterol total ($p = 0,000$) antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Hal tersebut berarti relaksasi terapi otot progresif benar-benar efektif untuk meningkatkan perilaku olahraga, tingkat tekanan darah dan kadar kolesterol total pasien hipertensi. Penelitian ini merupakan penelitian *quasi-experimental* dengan jumlah sampel sebanyak 60 responden pasien hipertensi.

10. Hasil penelitian Iran (2016) menunjukkan bahwa tekanan sistolik (relaksasi otot progresif $p = 0,001$ dan teknik kontrol pernafasan $p = 0,004$) dan diastolik (relaksasi otot progresif $p = 0,001$ dan teknik kontrol pernafasan $p = 0,047$) tekanan darah responden secara signifikan menurun pada kelompok eksperimen relaksasi otot progresif dan kelompok eksperimen teknik kontrol pernafasan. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 60 responden wanita hamil.