

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perubahan jaman dan perkembangan teknologi dapat mempengaruhi pola hidup masyarakat. Banyak masyarakat saat ini sering melakukan pola hidup yang kurang baik sehingga mudah menderita berbagai penyakit salah satunya hipertensi. Perubahan gaya hidup dan perkembangan masyarakat merupakan salah satu pengaruh terjadinya hipertensi (Dalimartha, 2008).

Hipertensi merupakan keadaan yang ditandai dengan adanya peningkatan tekanan darah sistolik dan atau diastolik (Mashud Ibnu, 2012). Hipertensi dapat diketahui melalui pemeriksaan tekanan darah menggunakan *Sphygnomanometer*. Hipertensi juga mendapat julukan “*The Silent Killer*” karena banyak pasien tidak sadar telah mengidap penyakit ini. Hipertensi merupakan penyebab kematian ketiga setelah stroke dan tuberkulosis (Adib, 2009, dalam Hamarno, 2010).

Hipertensi saat ini bukan hanya terjadi pada usia lanjut (60–80 tahun) melainkan terjadi juga pada usia produktif (18–59 tahun) yang menyebabkan menurunnya kualitas harapan hidup usia produktif, sebagian besar hipertensi primer terjadi pada usia 25-45 tahun dan hanya 20% atau dua per tiga persen terjadi dibawah usia 20 tahun dan diatas 50 tahun (Dhianningtyas & Hendrati 2006, dalam Anggara & Prayitno, 2013). Usia rawan hipertensi biasanya berada pada kisaran 31 tahun sampai 55 tahun. Penyakit hipertensi semakin meningkat ketika seseorang memasuki usia sekitar 40 tahun bahkan bisa berlanjut hingga usia 60 tahun apabila tidak dilakukan penanganan (Ridwan, 2009).

Menurut *World Health Organization* (WHO), sekitar 972 juta orang atau 26,4% penduduk dunia menderita hipertensi. Angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan sisanya yaitu 639 juta berada di negara berkembang termasuk Indonesia (Anna, 2007, dalam Anggara & Prayitno, 2013).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (2013) di Indonesia hipertensi merupakan masalah kesehatan dengan pengukuran pada umur lebih dari 18 tahun sebesar 26,5%. Angka kejadian hipertensi di Jawa Timur pada tahun 2013 sebesar 26,2% (Riset Kesehatan Dasar, 2013). Menurut Dinkes Surabaya (2014), dalam 10 penyakit terbanyak di Surabaya, hipertensi menempati urutan kedua pada tahun 2013 dengan prevalensi sebesar 13,6% (Riset Kesehatan Dasar, 2013).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Pacar Keling Surabaya menunjukkan bahwa jumlah pasien hipertensi di Puskesmas Pacar Keling pada usia produktif (18–59 tahun) mulai bulan September hingga November tahun 2015 sebanyak 76 orang dengan rata-rata usia 30 tahun sampai 57 tahun. Jumlah pasien hipertensi di Puskesmas Pacar Keling Surabaya meningkat tiap dua bulan kurang lebih 20 orang dengan jumlah kunjungan baru pada bulan September sebanyak 5 orang, bulan Oktober sebanyak 10 orang dan bulan November sebanyak 19 orang.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 5 orang pasien hipertensi di Puskesmas Pacar Keling Surabaya, faktor dominan yang menyebabkan pasien hipertensi usia produktif di Puskesmas Pacar Keling Surabaya cenderung mengalami peningkatan tekanan darah adalah stres yang disebabkan karena kurangnya dukungan mengenai pengobatan dan perawatan, konsumsi obat anti hipertensi dalam jangka waktu yang lama,

konflik dalam keluarga maupun lingkungan masyarakat serta beban kerja yang tinggi. Faktor pendukung lainnya yaitu belum merubah pola hidup misalnya sering mengkonsumsi makanan berlemak dan tinggi garam serta merokok.

Penyebab hipertensi antara lain genetik, stres, obesitas, konsumsi garam yang tinggi, merokok, minuman alkohol, dan adanya penyakit lain (Ridwan, 2009). Penyebab hipertensi yang sering terjadi pada usia produktif antara lain stres dan pola hidup yang kurang baik (Swartz & Mark, 2003, dalam Aini., Choiriyah & Rokhmah, 2014).

Usia produktif merupakan usia dimana manusia matang secara fisik dan biologis. Pada usia inilah manusia berada pada puncak aktivitasnya. Aktivitas fisik yang dilakukan cenderung lebih berat dibandingkan usia lainnya. Padatnya aktivitas memicu timbulnya stres selain itu orang pada usia produktif jarang memperhatikan kesehatan, seperti pola makan dan pola hidup yang kurang sehat (Dhianningtyas & Hendrati, 2006, dalam Anggara & Prayitno, 2013).

Menurut Marliani (2007) stres dapat merangsang pelepasan hormon adrenalin dan memacu jantung untuk berdenyut lebih cepat dan kuat sehingga terjadi hipertensi, apabila terjadi dalam waktu yang lama maka akan menyebabkan gangguan pada berbagai organ tubuh yaitu otak, ginjal, jantung dan pembuluh darah arteri.

Secara fisiologis bila seseorang dalam kondisi tertekan, kelenjar adrenal yang dihasilkan oleh saraf simpatis akan merangsang pengeluaran hormon stres yaitu kortisol, hormon epinefrin dan norepinefrin pada saat bersamaan dimana sistem saraf simpatis merangsang pembuluh darah sebagai respon saraf emosi. Sekresi ketiga hormon stres ini akan

merangsang vasokonstriksi pembuluh darah ke seluruh tubuh salah satunya ginjal (Corwin, 2009, dalam Valentine, dkk. 2014).

Ginjal kemudian akan melepaskan renin dan terjadi pembentukan angiotensin I yang kemudian diubah menjadi angiotensin II, suatu vasokonstriktor kuat yang dapat merangsang aldosteron oleh korteks adrenal. Akibatnya terjadi retensi air dan natrium pada tubulus ginjal, sehingga menyebabkan volume intravaskuler meningkat dan terjadi hipertensi (Corwin, 2009, dalam Valentine, dkk. 2014).

Selain itu faktor lain seperti merokok dan mengonsumsi makanan berlemak dan tinggi garam sangat mempengaruhi peningkatan tekanan darah. Asap rokok yang mengandung nikotin dan karbondioksida akan merusak lapisan endotel pembuluh darah arteri, elastisitas pembuluh darah berkurang sehingga menyebabkan tekanan darah meningkat, selain itu banyaknya unsur natrium yang terkandung dalam garam dapat mengakibatkan ion natrium akan diserap ke dalam pembuluh darah. Adanya ion natrium dalam pembuluh darah akan mengakibatkan retensi air sehingga volume darah menjadi semakin meningkat. Kondisi ini akan menyebabkan timbulnya hipertensi (Ridwan, 2009).

Masalah hipertensi khususnya pada usia produktif penting untuk ditangani maupun dicegah karena saat ini merupakan salah satu penyakit yang memiliki resiko komplikasi tinggi serta dapat menyebabkan kematian. Apabila Hipertensi tidak ditangani dengan segera maka akan menimbulkan komplikasi lain seperti stroke, gagal jantung, gagal ginjal dan kematian (Marliani, 2007).

Sejauh ini penatalaksanaan yang diberikan pada pasien hipertensi terdiri dari terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis diklasifikasikan dalam beberapa kategori yaitu diuretik, betabloker,

vasodilator, *calcium antagonis*, *ACE Inhibitor* dan bloker reseptor angiotensin serta pengobatan dengan cara herbal misalnya dari tumbuhan dan buah-buahan sedangkan terapi nonfarmakologis yang diberikan kepada pasien dengan hipertensi adalah memodifikasi gaya hidup misalnya mengkonsumsi makanan rendah lemak dan garam, mengurangi stres serta tidak mengkonsumsi alkohol dan melakukan olahraga yang tidak terlalu berat secara teratur (Ridwan, 2009).

Salah satu jurnal penelitian tahun 2013 oleh Ardian Chiburdanidze dan Tri Yulianti tentang evaluasi ketepatan pemilihan obat dan *outcome* pada pasien hipertensi menunjukkan bahwa masih terdapat pasien yang sulit mengalami penurunan tekanan darah disebabkan karena kombinasi obat serta dosis yang kurang tepat akibatnya tekanan darah pasien tidak mencapai target terapi hipertensi oleh karena itu dibutuhkan terapi komplementer yang dapat membantu mengurangi masalah hipertensi.

Salah satu alternatif penanganan hipertensi non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah yaitu relaksasi otot progresif (Triyanto, 2014). Teknik relaksasi otot progresif pertama kali diperkenalkan oleh Edmund Jacobson seorang dokter di Amerika Serikat pada tahun 1938. Dalam bukunya beliau mengatakan bahwa saat ketegangan otot secara signifikan menurun maka kesempatan untuk mendapatkan penyakit berkurang (Zalaquett & McCraw, 2000, dalam Ramdhani, 2009).

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). Menurut Smeltzer & Bare (2002, dalam Valentine, dkk. 2014), latihan ini dapat membantu mengurangi ketegangan otot, mengurangi stres, menurunkan tekanan darah dan

meningkatkan toleransi terhadap aktivitas sehari-hari sehingga sekresi CRH (*corticotropin releasing hormone*) dan ACTH (*adrenocorticotropic hormone*) di hipotalamus menurun.

Penurunan kedua sekresi hormon ini menyebabkan aktivitas syaraf simpatis menurun sehingga pengeluaran adrenalin dan noradrenalin berkurang akibatnya terjadi penurunan denyut jantung, pembuluh darah melebar, tahanan pembuluh darah berkurang dan penurunan pompa jantung sehingga tekanan darah arterial jantung menurun (Sherwood, 2011, dalam Valentine,dkk. 2014).

Relaksasi menyebabkan renggangan pada arteri akibatnya terjadi vasodilatasi pada arteora dan vena yang difasilitasi oleh pusat vasomotor (Sheps, 2005, dalam Valentine,dkk. 2014). Dengan terapi relaksasi otot progresif kita dapat menggunakan kesadaran tubuh untuk untuk mengurangi stres dengan memusatkan perhatian yang diarahkan untuk dapat merasakan perbedaan antara saat otot-otot dikontraksikan dan saat direlaksasikan. Kelebihan dari teknik relaksasi ini adalah dapat dilakukan dimana saja dan tidak memerlukan bantuan terapis (Synder & Lindquist, 2010).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Tyani, dkk. (2015) tentang efektifitas terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi esensial dan didapatkan hasil bahwa rata-rata tekanan sistolik kelompok hipertensi esensial sebelum dilakukan terapi adalah 156,60 mmHg dan tekanan diastolik adalah 94,47 mmHg. Setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif rata-rata tekanan sistolik adalah 146,53 mmHg dan tekanan diastolik adalah 88,20 mmHg sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi esensial.

Berdasarkan penjelasan yang telah dijelaskan sebelumnya dan sesuai dengan survey awal yang dilakukan pada pasien hipertensi usia produktif di Puskesmas Pacar Keling Surabaya saat ini semakin mengalami peningkatan yang cukup signifikan, oleh karena itu peneliti ingin meneliti tentang pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi usia produktif di Puskesmas Pacar Keling Surabaya.

1.2 Rumusan Masalah

Adakah pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi usia produktif?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi usia produktif.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi tekanan darah sistolik pada pasien hipertensi usia produktif sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif.

1.3.2.2 Mengidentifikasi tekanan darah diastolik pada pasien hipertensi usia produktif sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif.

1.3.2.3 Mengidentifikasi tekanan darah sistolik pada pasien hipertensi usia produktif setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif.

1.3.2.4 Mengidentifikasi tekanan darah diastolik pada pasien hipertensi usia produktif setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif.

1.3.2.5 Menganalisis pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan tekanan darah sistolik pada pasien hipertensi usia produktif.

1.3.2.6 Menganalisis pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan tekanan darah diastolik pada pasien hipertensi usia produktif.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk pengembangan ilmu pengetahuan keperawatan khususnya pada bidang keperawatan sistem kardiovaskular dan komunitas.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Peneliti

Sebagai sarana pembelajaran dan pengembangan pengetahuan yang dapat diaplikasikan kepada masyarakat.

1.4.2.2 Bagi Institusi

Menjadi bahan bacaan dan sumber informasi teoritis mengenai pemberian terapi relaksasi otot progresif untuk mengurangi resiko hipertensi.

1.4.2.3 Bagi Responden

Teknik relaksasi otot progresif dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk mengurangi dan mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah yang dapat dilakukan sendiri disela aktivitas sehari-hari.

1.4.2.4 Bagi Masyarakat

Sebagai tambahan informasi bagi masyarakat umum dalam upaya pencegahan peningkatan tekanan darah khususnya pada masyarakat yang menderita hipertensi.