

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Lubis (2008) hipertensi merupakan suatu keadaan dimana meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari sama dengan 140 mmHg dan diastolik lebih dari sama dengan 90 mmHg. Hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Dikatakan hipertensi primer apabila tidak ditemukan penyebab dari meningkatnya tekanan darah tersebut, sedangkan hipertensi sekunder disebabkan oleh penyakit seperti perenkim ginjal, penyakit jantung, serta akibat obat. Hipertensi sering disebut dengan "*silent killer*", sebab seseorang dapat mengidap hipertensi selama bertahun-tahun tanpa menyadari sampai terjadi kerusakan organ vital yang cukup berat yang bahkan dapat membawa kematian (Adib, 2009).

Data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2014, satu milyar orang di dunia menderita hipertensi, 2/3 diantaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah sampai dengan sedang. Prevalensi hipertensi akan terus meningkat tajam, diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia terkena hipertensi. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara. Hipertensi banyak terjadi pada umur 35-44 tahun (6,3%), umur 45-54 tahun (11,9%), umur 55-64 tahun (17,2%). Menurut

status ekonomi, terbanyak pada tingkat menengah bawah (27,2%) dan menengah (25,9 %) dilihat dari proporsi hipertensi.

Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor tiga di Indonesia setelah stroke dan tuberkolusis, yakni mencapai 6,7% dari total kematian pada semua umur (Riset Kesehatan Dasar, 2013). Prevalensi kasus hipertensi di Jawa Tengah mengalami peningkatan dari 2,67% pada tahun 2007, meningkat menjadi 3,02% pada tahun 2008, dan 4,23% pada tahun 2009 (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2009). Prevalensi kasus hipertensi pada lansia di Surakarta pada tahun 2014 dari laporan Puskesmas sebanyak 65.252 kasus. Pada tahun 2015 kasus hipertensi tidak mengalami penurunan ataupun peningkatan (Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2016).

Lansia adalah suatu periode yang ditandai dengan sel-sel dalam tubuh telah mengalami kemasakan dalam fungsi dan ukuran, serta menunjukkan kemunduran seiring berjalannya waktu (Dalimarta, 2008). Permasalahan yang sering muncul pada lansia adalah depresi, demensia, diabetes mellitus, stroke, penyakit jantung, hipertensi dan penyakit kronis. Pada saat ini banyak lansia yang terkena hipertensi (Hartati, 2010).

Tingginya angka kejadian hipertensi pada lansia disebabkan faktor bertambahnya usia. Jantung dan pembuluh darah mengalami perubahan struktural maupun fungsional (Stanley, 2007). Menurut Udjianti (2010) penderita hipertensi primer yang tidak mendapatkan penanganan secara optimal akan mengakibatkan kerusakan pembuluh darah pada organ vital. Kerusakan tersebut dapat menimbulkan terjadinya resiko stroke, gagal

jantung dan gagal ginjal yang dapat menjadi penyebab hipertensi sekunder bahkan kematian.

Marliani dan Tantan (2007) menyatakan hipertensi primer dapat ditangani dengan pengobatan, yaitu dengan pengobatan farmakologi dan pengobatan non farmakologi. Pengobatan farmakologi yaitu untuk menurunkan tekanan darah dengan menggunakan obat anti hipertensi yang dilengkapi dengan pengobatan non farmakologi (Marliani dan Tantan, 2007). Salah satu metode penatalaksanaan hipertensi dengan non farmakologi adalah dengan relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif merupakan suatu cara dari teknik relaksasi yang mengkombinasi latihan nafas dalam dan serangkaian kontraksi dan relaksasi otot yang sangat mudah dan praktis khususnya untuk lansia dikarenakan gerakannya mudah dan dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun (Davis, 2010).

Hasil penelitian dari Isnaini (2016) menyatakan setelah dilakukan relaksasi otot progresif terdapat penurunan pada tekanan sistolik maupun diastolik pada penderita hipertensi primer. Penelitian lain yang dilakukan oleh Kumutha (2014) menjelaskan bahwa latihan relaksasi otot progresif secara teratur dapat menurunkan tingkat stres dan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi. Teknik tersebut dapat merangsang pikiran dengan peregangan otot yang menghasilkan respon relaksasi yang ditandai dengan menurunnya detak jantung sehingga tekanan darah akan menurun.

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 26 Maret 2017 berdasarkan hasil wawancara dengan Kader Kesehatan di Posyandu Lansia

Purwodiningratan Jebres menyatakan bahwa dari 101 lansia, terdapat 75% atau sekitar 76 lansia yang mengalami hipertensi sekunder maupun primer, selain itu dari tahun 2016 sampai 2017 jumlah penderita hipertensi mengalami peningkatan. Para lansia tersebut belum pernah melakukan terapi non farmakologi seperti relaksasi otot progresif dalam perawatan hipertensi.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Purwodiningratan Jebres”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah yang dapat dirumuskan adalah “Apakah relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Lansia Purwodiningratan Jebres ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Lansia Purwodiningratan Jebres.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Lansia Purwodiningratan Jebres.
- b. Mengetahui tekanan darah sebelum diberikan relaksasi otot progresif pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Lansia Purwodiningratan Jebres.
- c. Mengetahui tekanan darah setelah diberikan relaksasi otot progresif pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Lansia Purwodiningratan Jebres.

D. Manfaat Penelitian

Adapun hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Lansia

Diharapkan lansia yang mengalami hipertensi dapat melakukan Relaksasi otot progresif sesuai dengan kemampuan dan berpengaruh pada tekanan darah

2. Kader Kesehatan

Sebagai bahan pertimbangan bagi posyandu lansia untuk mengajarkan relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi maupun yang sehat secara efektif dan efisien.

3. Peneliti

Sebagai bahan literatur dalam kegiatan proses belajar mengajar mengenai pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

4. Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan acuan untuk penelitian lebih lanjut mengenai dampak relaksasi otot progresif sedang terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

E. Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian terdahulu telah banyak yang telah banyak meneliti tentang hal – hal yang menyangkut tentang hipertensi. Antara lain sebagai berikut :

1. Yumpin Li, *et al.* 2015. Judul “*Progressive Muscle Relaxation Improves Anxiety and Depression of Pulmonary Arterial Hypertension Patients*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah relaksasi otot progresif efektif dalam memperbaiki kecemasan, depresi, kualitas hidup pada pasien hipertensi di *The Second Xiangya Hospital, Changsa, China*. Variabel bebas dari penelitian ini adalah *Progressive Muscle Relaxation Improve* dan variabel terikatnya adalah *The Reduction of Anxiety and Depression of Pulmonary Arterial Hypertension*. Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimental dengan memberi perlakuan pada subyek penelitian. Populasi penelitian

ini adalah 130 penderita hipertensi di *The Second Xiangya Hospital, Changsa, China*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik acak sederhana (*simple random sampling*). Hasil penelitian ini menunjukkan terjadi penurunan tingkat kecemasan, depresi, dan kesehatan mental yang merupakan komponen dari kualitas hidup. Persamaan penelitian terletak pada variabel bebasnya yaitu relaksasi otot progresif sedangkan perbedaannya pada responden, tempat dan waktu penelitian.

2. Hanna Fatma Sari, Murtini. 2015. Dengan judul “Relaksasi untuk Mengurangi Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial”. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektifitas terapi relaksasi dalam mengurangi stres pada penderita hipertensi esensial. Variabel bebas dari penelitian ini adalah relaksasi dan variabel terikatnya adalah mengurangi stres pada penderita hipertensi esensial . Penelitian ini menggunakan rancangan *Small-N Experimental design*, desain ABA. Populasi penelitian ini adalah 5 penderita hipertensi esensial dengan tingkat stres sedang dan tinggi di Puskesmas Moyudan. Hasil penelitian ini menunjukkan terapi relaksasi terbukti menurunkan stres penderita hipertensi esensial, penurunan stres ditunjukkan oleh skor skala stres, dimana kelima responden mengalami penurunan di setiap minggunya. Persamaan penelitian terletak pada variabel bebasnya yaitu relaksasi otot progresif sedangkan perbedaannya pada responden, tempat dan waktu penelitian.

3. Moh Alimansur, M. Choirul Anwar. 2013. Dengan judul “Efek Relaksasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi”. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektifitas relaksasi terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi.. Variabel bebas dari penelitian ini adalah teknik relaksasi dan variabel terikatnya adalah penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian ini menggunakan metode *Pra Experimental Design* dengan jenis *One Group Pretest-Posttest Designs*. Populasi penelitian ini adalah semua warga yang menderita hipertensi di Dusun Mojo Kabupaten Kediri, dan ditemukan 11 responden. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Simple Random Sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan 82 % responden (9 dari 11) mengalami penurunan tekanan darah. Persamaan penelitian terletak pada variabel terikatnya yaitu untuk menurunkan tekanan darah sedangkan perbedaannya pada responden, tempat dan waktu penelitian.
4. Isnaini Herawati, Siti Nur Azizah. 2016. Dengan judul “*Effect of Progressive Muscle Relaxation Exercise to Decrease Blood Pressure for Patients With Primary Hypertension*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas relaksasi terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi primer. Variabel bebas dari penelitian ini adalah teknik relaksasi otot progresif dan variabel terikatnya adalah penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi primer. Penelitian ini menggunakan metode *Quasi Experimental* dengan jenis *One Group*

Pretest-Posttest Designs. Populasi penelitian ini adalah 15 responden penderita hipertensi primer di Desa Gondang, Karangbangun, Matesih. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat penurunan pada tekanan sistolik dan diastolik penderita hipertensi primer. Persamaan penelitian terletak pada variabel terikatnya yaitu untuk menurunkan tekanan darah sedangkan perbedaannya pada responden, tempat dan waktu penelitian.