

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Perubahan gaya hidup seseorang mengikuti kemajuan zaman membuat orang kurang memperhatikan kondisi kesehatannya, dari beberapa riset didapatkan hasil prevalensi pada tahun 2008 di Indonesia mengenai gaya hidup yang kurang sehat. Hasil yang didapatkan yaitu presentase merokok pada usia >10 tahun adalah 23,7 persen, pengguna alkohol sebanyak 4,6 persen, dan kurangnya melakukan aktivitas fisik didapat sebanyak 48,2 persen dan mengkonsumsi makanan yang berisiko sebanyak 60,8 persen (Kemenkes RI, 2013). Adanya gaya hidup yang tidak sehat, hal tersebut dapat memicu terjadinya hipertensi di masa depan, seperti pada penelitian sebelumnya dijelaskan bahwa, penyakit hipertensi merupakan penyakit nomor satu penyebab kematian yang terjadi secara mendadak atau sering disebut *Silent Killer* (Arifin, 2016).

Penyakit hipertensi merupakan peningkatan abnormal pada tekanan darah, baik tekanan darah sistol maupun tekanan darah diastol yang memiliki nilai sistol dan diastol <140/90 mmHg (Herwati, 2014). Salah satu faktor utama penyebab terjadinya hipertensi dilihat dari kemajuan zaman dan teknologi yaitu tentang gaya hidup dan makanan yang dikonsumsi, seperti yang telah dijelaskan didalam hadist bahwasannya “tidaklah seorang anak Adam dapat memenuhi suatu wadah dengan kejelekan kecuali perutnya. Cukuplah bagi anak Adam suapan makanan yang memuat

tulang punggungnya tegak. Jika tidak dapat mengalahkan nafsunya maka sebaiknya dia mengisi sepertiga untuk makannya, sepertiga untuk minumnya, dan sepertiga untuk nafasnya” (HR Imam Ahmad, Tirmidzi dan Ibnu Maja) (Muhammad, 2016).

Seperti yang telah dijelaskan di dalam hadist sesungguhnya dalam hidup harus memperhatikan pola hidup serta pola makan yang dijalannya, bahkan sejak usia muda. Penyebab kenaikan pada tekanan darah yang terjadi sejak muda dikarenakan akibat pengaruh psikis, pengaruh suhu, aktivitas fisik, serta pola hidup pada seseorang (Gasperin *et al.* , 2009). Sedangkan menurut penelitian sebelumnya, reaktivitas tekanan darah salah satunya terjadi karena adanya peningkatan pada hormon stres sejak usia muda. Secara fisiologi adanya peningkatan pada hormon stres dapat mengaktifkan respon baroreseptor serta menyebabkan kerja saraf simpatis meningkat sehingga mengakibatkan kerja jantung meningkat serta tekanan pada darah juga meningkat, hal tersebut yang dapat menyebabkan adanya penyakit hipertensi sering terjadi sejak usia muda (Yano *et al.*, 2016).

Secara umum *treatment* yang diberikan untuk menurunkan reaktivitas tekanan darah dapat menggunakan *mindfulness meditation*, terapi relaksasi benson, *deep breathing*, dan teknik relaksasi progresif. Beberapa teknik terapi yang disebutkan memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing saat di berikan, tetapi dari beberapa teknik terapi yang disebutkan yang sesuai untuk diberikan untuk di jadikan penelitian yaitu teknik relaksasi progresif. Hal tersebut di sebabkan karena tidak hanya pemberian terapi

secara visual saja tetapi ada keterlibatan gerakan isometrik pada saat melakukan perlakuan tersebut, hal tersebut yang bisa menjadi acuan untuk mempercepat proses penurunan pada tekanan darah (Jones, 2013).

Berdasarkan adanya faktor resiko yang telah disebutkan sebagai penyebab reaktivitas tekanan darah yang dialami oleh semua kalangan usia, menjadikan dasar untuk dilakukan penelitian yang memiliki tujuan untuk mengidentifikasi serta menurunkan tekanan darah, dengan menggunakan salah satu intervensi yang memberikan rasa relaksasi sehingga terjadi penurunan tekanan darah tersebut. Berangkat dari permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yaitu pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap reaktivitas tekanan darah yang akan dilakukan sesuai dengan waktu penelitian yang telah ditentukan.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap penurunan reaktivitas tekanan darah?

C. Tujuan Penelitian

- 1. Tujuan Umum :** Mengetahui pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap penurunan reaktivitas tekanan darah.
- 2. Tujuan Khusus :** Mengetahui manfaat pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap penurunan reaktivitas tekanan darah terutama untuk memberikan efek relaksasi pada tubuh terutama untuk fisioterapi pada bidang kardiovaskuler.

D. Manfaat penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat bagi beberapa pihak, antara lain :

1. Manfaat Teoritis

Memberikan informasi dan kontribusi pada fisioterapi kardiovaskuler tentang bagaimana pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap reaktifitas tekanan darah dari ilmu kesehatan.

2. Manfaat Praktis

Menambah pengetahuan tentang pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap reaktifitas tekanan darah sehingga diharapkan penelitian inii dapat menjadi dasar/acuan bagi pengembangan variabel penelitian selanjutnya.