

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit Tidak Menular (PMT) yang dianggap sebagai penyakit penyebab kematian di dunia. Hipertensi atau tekanan darah tinggi ditandai dengan adanya peningkatan tekanan darah dalam arteri (Aryzki, Ayuchecaria & Sari, 2019). Menurut (Triyanto, 2014 dalam Nurazizah, 2015) hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal, baik tekanan sistolik atau diastolik. Di Indonesia, hipertensi merupakan penyebab kematian ke-3 setelah stroke dan tuberkulosis. Sedangkan menurut (Agnesia, 2012), hipertensi merupakan suatu keadaan 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 atau esensial yang penyebabnya tidak diketahui dan hipertensi sekunder yang dapat disebabkan oleh penyakit ginjal, penyakit endokrin, penyakit jantung, dan gangguan anak ginjal. Hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala, sementara tekanan darah yang terus-menerus tinggi dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan komplikasi. Oleh karena itu, hipertensi perlu dideteksi dini yaitu dengan pemeriksaan tekanan darah secara berkala.

Pada awal dan pertengahan tahun 1900 penyakit hipertensi merupakan faktor risiko kardiovaskular yang penting, untuk perfusi darah

ke organ esensial. Hipertensi merupakan permasalahan kesehatan masyarakat, karena merupakan faktor risiko utama terjadinya penyakit jantung koroner, penyakit serebrovaskular dan stroke. (Zulkarnain, 2013 dalam Sari, 2018). Menurut (Kemenkes RI, 2013 dalam Kunstiarini, 2019), peningkatan tekanan darah tinggi sebaiknya jangan diremehkan dan di biarkan dalam jangka waktu yang panjang karena dapat berpotensi untuk merusak organ-organ lain didalam tubuh seperti ginjal, jantung, pecah nya pembuluh darah yang ada di otak.

Menurut (*World Health Organization*, 2013 dalam Sari, 2018) penyakit kardiovaskular telah menyebabkan 17 juta kematian tiap tahun akibat komplikasi hipertensi yaitu sekitar 9,4 juta tiap tahun di seluruh dunia. Berdasarkan Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2013 dalam Sari, 2018) hasil pengukuran tekanan darah, prevalensi hipertensi penduduk di Indonesia yang didapat melalui pengukuran pada umur diatas 18 tahun sebesar 25,8%, tertinggi di Bangka Belitung (30,9%), diikuti Kalimantan Selatan (30,8%), Kalimantan Timur (29,6%) dan Jawa Barat (29,4%). Pada tahun 2025, diperkirakan terjadi kenaikan kasus hipertensi sekitar 80% dari 639 juta kasus di tahun 2000, terutama di Negara berkembang, menjadi 1,5 miliar kasus. Pada tahun 2018 prevalensi penyakit hipertensi di Indonesesia menunjukkan jumlah yang meningkat seiring pertambahan umur dari 25,8% (2013) menjadi 34,1% (2018), di dominasi oleh perempuan (36,85%) dari pada laki - laki (31,34%), lebih tinggi di kota (34,43%) dibandingkan dipedesaan

(33,72%). Prevalensi hipertensi sangatlah bervariasi di setiap daerahnya. Provinsi Sulawesi Utara (13,21%) sebagai Provinsi yang menyumbang kasus hipertensi yang terdiagnosis dokter terbanyak kemudian diikuti Yogyakarta (10,68%) dan Kalimantan Timur (10,57%). Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah, DKI Jakarta (33,43%) sebagai provinsi terbanyak ditemukan kasus hipertensi diikuti Jawa Tengah (37,57%) dan Jawa Timur (36,32%) (Riskesdas, 2018 dalam Agustina, 2019). Berdasarkan laporan data dinas kesehatan Tasikmalaya pada tahun 2018 prevalensi penyakit hipertensi menduduki peringkat ketiga tertinggi dengan persentase (23,61%) hasil data tersebut menunjukkan tingginya angka kejadian penyakit hipertensi di Tasikmalaya. (Dinas Kesehatan, 2019).

Hipertensi berhubungan secara linear dengan morbiditas dan mortalitas penyakit kardiovaskular. Oleh karena itu, penyakit hipertensi harus dicegah dan diobati serta dikendalikan dengan baik. (Acelajado, 2012 dalam Sari, 2018). Berbagai cara dilakukan untuk menurunkan tekanan darah diantaranya dengan terapi farmakologis yang menggunakan berbagai macam obat maupun non farmakologis salah satunya dengan relaksasi otot progresif (Triyanto, 2014 dalam Nurazizah 2015). Menurut (Mashudi, 2010 dalam Nurazizah, 2015), relaksasi otot progresif adalah latihan untuk mendapatkan sensasi rileks dengan menegangkan suatu kelompok otot dan menghentikan tegangan.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Valentine, et.al (2014), di dapatkan hasil bahwa dengan relaksasi otot progresif terbukti tekanan darah pada penderita hipertensi dapat menurun. Penelitian lain yang dilakukan oleh Patel, et.al. (2012) juga menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi essensial dengan dilakukannya relaksasi otot progresif. Sedangkan menurut Kumutha, et.al (2014) relaksasi otot progresif dapat menurunkan stress dan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi.

Dengan banyaknya angka kejadian hipertensi di Indonesia dan peningkatan prevelensi hipertensi di Indonesia, pemerintah memberikan program baru yang berkerjasama dengan BPJS yaitu prolanis. Menurut (BPJS, 2015 dalam Bagus, 2017) Program Pengelolaan Penyakit Kronis (PROLANIS) adalah suatu sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang dilaksanakan secara terintegrasi yang melibatkan peserta, fasilitas kesehatan dalam rangka pemeliharaan kesehatan bagi penderita penyakit kronis untuk mencapai kualitas hidup yang optimal dengan biaya pelayanan kesehatan yang efektif dan efisien. Tujuan dari kegiatan prolanis sendiri yakni mendorong peserta penyandang penyakit kronis mencapai kualitas hidup optimal dengan indicator 75% peserta terdaftar yang berkunjung ke faskes tingkat pertama memiliki hasil baik pada pemeriksaan spesifik terhadap penyakit Hipertensi dan DM tipe 2 sesuai panduan klinis terkait sehingga dapat mencegah timbulnya komplikasi penyakit (Idris, 2014 dalam Arsyad, 2017). Kriteria pasien prolanis

adalah pasien penyandang penyakit kronis yaitu penyakit Hipertensi dan DM tipe 2 yang memiliki BPJS serta berkeinginan mengikuti program pengelolaan penyakit kronis atau yang disebut prolanis (Idris, 2014 dalam Arsyad, 2017). Salah satu aktivitas dalam prolanis yaitu aktivitas fisik (senam). Aktifitas ini sangat berpengaruh bagi pasien hipertensi karena intensitas latihan dalam prolanis lebih rutin dilaksanakan. Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Puskesmas Urug Kota Tasikmalaya pada bulan Oktober 2019, didapatkan hasil data jumlah kunjungan penderita hipertensi yang mengikuti program prolanis yaitu sebanyak 34 orang. Program prolanis di Puskesmas Urug Kota Tasikmalaya biasa dilakukan dalam setiap bulan sebanyak 2 kali pertemuan pada setiap tanggal 10 dan tanggal 20.

Berdasarkan latar belakang di atas dan pentingnya mengontrol tekanan darah agar selalu stabil, penulis tertarik untuk meneliti pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi prolanis di Puskesmas Urug Kota Tasikmalaya dengan judul “Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Prolanis di Puskesmas Urug Kota Tasikmalaya”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal, baik tekanan sistolik dan atau diastolik. Di Indonesia, hipertensi merupakan

penyebab kematian ke-3 setelah stroke dan tuberculosis. Berbagai cara dilakukan untuk menurunkan tekanan darah diantaranya dengan terapi farmakologis yang menggunakan berbagai macam obat maupun non farmakologis salah satunya dengan relaksasi otot progresif dimana menurut penelitian sebelumnya bahwa dengan relaksasi otot progresif terbukti tekanan darah pada penderita hipertensi dapat menurun tersebut, penulis merumuskan masalah yaitu “Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Prolanis di Puskesmas Urug Kota Tasikmalaya”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian dibagi menjadi dua, yaitu:

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi yang mengikuti program prolanis di Puskesmas Urug Kota Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya gambaran tekanan darah sebelum pemberian latihan relaksasi otot progresif pada pada pasien hipertensi yang mengikuti program prolanis di Puskesmas Urug Kota Tasikmalaya
- b. Diketuainya gambaran tekanan darah sesudah pemberian latihan relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi yang mengikuti program prolanis di Puskesmas Urug Kota Tasikmalaya

- c. Diketuainya perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian latihan relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi yang mengikuti program prolanis di Puskesmas Urug Kota Tasikmalaya

D. Manfaat Penelitian

1. Perkembangan ilmu pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan tentang latihan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi yang mengikuti program prolanis.

2. Implikasi terhadap pelayanan praktis

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi masyarakat untuk menambah pengetahuan kepada masyarakat mengenai cara menurunkan tekanan darah dengan terapi non farmakologi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya yang memiliki niat untuk mengembangkan penelitian tentang latihan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.