

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Penyakit ini dapat menyerang siapa saja baik muda ataupun tua. Selain itu hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* karena termasuk penyakit yang mematikan dan terkadang tidak menimbulkan gejala bagi penderitannya sehingga dapat meningkatkan resiko terjadinya penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal kronik bahkan kematian (Azwar, 2021).

Jumlah pasien hipertensi ini terus meningkat seiring dengan peningkatan jumlah penduduk bisa dilihat dari data *World Health Organization* tahun 2023 menunjukkan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia mengalami hipertensi. Sebagian besar atau dua pertiganya tinggal di negara-negara dengan penghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa yang menderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka penderita penyakit tersebut (WHO, 2023).

Prevalensi hipertensi secara nasional menurut Riskesdas 2018 menunjukkan peningkatan jumlah pasien hipertensi di Indonesia yaitu sebesar 34,1%. Data ini meningkat dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas tahun 2013 sebesar 25,8%. Sedangkan hipertensi di provinsi Jawa Barat juga mengalami peningkatan dimana pada tahun 2013 hanya sebesar 34,5% menjadi 39,6% pada tahun 2018 (Dinkes, Jawa Barat 2020).

Prevalensi hipertensi di Kota Cirebon juga mengalami peningkatan dimana data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan angka kejadian hipertensi 28,9%. Sedangkan menurut Riskesdas tahun 2018 angka ini meningkat

menjadi 36,39%. Selain itu data medical record di RSUD PAD menempati urutan ke-2 dari 9 penyakit kronis yang ada di RSUD PAD dengan jumlah pasien 50 orang dalam sebulan (Dinkes, Jawa Barat 2020).

Penyakit hipertensi menjadi permasalahan yang cukup serius karena penyakit ini jarang menimbulkan gejala sehingga pasien tidak menyadarinya. Hal ini menyebabkan banyak pasien yang mengalami komplikasi bahkan kematian. Penatalaksanaan dalam mengasi hipertensi terbagi menjadi dua yaitu farmakologi dan non farmakologi, terapi farmakologi yaitu menggunakan obat-obatan anti hipertensi sedangkan terapi non farmakologi salah satunya terapi relaksasi otot progresif (Potter & Perry dalam Tyani, Dkk 2015).

Terapi relaksasi otot progresif adalah terapi relaksasi dengan menegangkan dan melemaskan otot-otot pada satu bagian tubuh pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik, Gerakan ini dilakukan secara bergantian dan berturut-turut sehingga memberikan efek relaksasi bagi pasien. Relaksasi otot progresif ini dapat memicu aktivitas pompa jantung dan arteri mengalami pelebaran sehingga banyak cairan yang keluar dari sirkulasi peredaran darah. Hal ini akan mengurangi beban kerja jantung yang dapat menurunkan tekanan darah. (Atmanegara, 2021).

Beberapa penelitian telah menemukan bahwa intervensi terapi relaksasi otot progresif cukup efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Azizah, dkk (2021) dengan judul “ *Implementation of Progressive Muscle Relaxation Techniques to Blood Pressure of Hypertension Patients*” yang dilakukan di RSUD Jendral Ahmad Yani menunjukkan efektivitas dari terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah. Dimana cara kerja terapi ini memberikan rasa rileks yang dapat menstimulasi tubuh untuk memproduksi molekul NO atau oksida nitrat yang bekerja pada tonus pembuluh darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Selain itu tekanan darah sistolik salah satunya

dipengaruhi oleh faktor psikologis sehingga dengan melakukan relaksasi otot progresif ini pasien akan menjadi rileks dan tekanan darah sistolik dapat menurun. Sedangkan tekanan darah diastolik sendiri dipengaruhi oleh sirkulasi koroner jika arteri koroner mengalami aterosklerosis akan menyebabkan peningkatan tekanan darah diastolik. Dengan mengolah pernapasan dapat menurunkan tekanan darah diastolik.

Penelitian lain oleh Putriani (2018) yang berjudul “ Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2” yang dilakukan di RS Tugurejo Semarang dengan hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan gula darah setelah diimplementasikan teknik relaksasi otot progresif pada pasien diabetes melitus tipe 2. Dimana cara kerja relaksasi otot progresif ini dengan mengelolah saraf simpatis dan parasimpatis yang dapat menghambat terjadinya proses glukogenesis sehingga kadar gula darah menurun. Selain itu penelitian juga dilakukan oleh Wulandari (2023) yang berjudul “Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Senam Hipertensi dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi” yang dilakukan di Puskesmas Banjarsari Surakarta menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif dan senam hipertensi. Dimana cara kerjanya dengan memberikan peregangan pada kardiopulmonari dimana stimulasi peregangan di arkus aorta dan sinus karotis diterima lalu diedarkan oleh saraf vagus ke medula oblongata dan selanjutnya terjadi peningkatan refleksi baroreseptor yang akan merangsang saraf parasimpatis dan menghambat pusat simpatis sehingga jantung mengalami vasodilatasi sistemik yang mengakibatkan penurunan volume sekuncup dan curah jantung akibatnya tekanan darah akan menurun.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di RSUD PAD pada tanggal 9 April 2024 didapatkan jumlah 50 orang menderita hipertensi dalam sebulan. Hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 9 April 2024 dengan kordinator ruang dominikus didapatkan hasil bahwa sebagian pasien

hipertensi tidak mengetahui terapi non farmakologi yang dapat dilakukan dirumah untuk menurunkan tekanan darah, hal ini menyebabkan sebagian pasien mengalami resistensi obat anti hipertensi akibat dari terlalu seringnya mengonsumsi obat-obatan anti hipertensi.

Berdasarkan fenomena dan masalah yang terjadi pada pasien hipertensi ini lah yang dapat menjadi latar belakang peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Intervensi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Ruang Dominikus RSUD PAD Kota Cirebon”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah terdapat efektivitas intervensi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi di ruang dominikus RSUD PAD Kota Cirebon?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektivitas intervensi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi di ruang dominikus RSUD PAD Kota Cirebon.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui nilai rata-rata tekanan darah pasien hipertensi sebelum intervensi relaksasi otot progresif di ruang dominikus RSUD PAD Kota Cirebon.
2. Untuk mengetahui nilai rata-rata tekanan darah pasien hipertensi sesudah intervensi relaksasi otot progresif di ruang dominikus RSUD PAD Kota Cirebon.

3. Untuk mengetahui efektivitas intervensi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi di ruang dominikus RSUD Kota Cirebon.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil studi kasus ini sebagai bahan bacaan dan informasi untuk studi kasus mendatang terutama dalam upaya menurunkan tekanan darah pasien hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Pasien

Pasien dapat mempraktikkan terapi relaksasi otot progresif yang bertujuan untuk menurunkan tekanan darah.

2. Bagi Institusi Teknologi dan Kesehatan Mahardika Kota Cirebon

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan baru bagi mahasiswa tentang terapi non farmakologi yang dapat dilakukan dalam mengatasi masalah hipertensi dan sebagai bahan rujukan untuk penelitian mengenai topik yang sama dimasa yang akan datang.

3. Bagi Instansi Rumah Sakit

Sebagai alternative penatalaksanaan sederhana selain terapi farmakologi bagi pasien yang mengalami hipertensi.

4. Bagi Pendidikan Keperawatan

Sebagai evaluasi salah satu tindakan keperawatan dalam melakukan intervensi keperawatan melalui pemberian terapi relaksasi otot progresif.

1.5 Keaslian Penelitian

Penelitian dengan judul “Efektivitas Intervensi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Ruang

Dominikus RSUD PAD Kota Cirebon” belum pernah dilakukan oleh penelitian lain di Rs Panti Abdi Dharma, Adapun penelitian yang serupa diantaranya:

1. Penelitian Azizah, Cindi Oktavian, dkk (2021) : “ *Implementation of Progressive Muscle Relaxation Techniques to Blood Pressure of Hypertension Patients*” desain penelitian ini menggunakan *case study*. Teknik pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling*, tempat penelitian di RSUD Jendral Ahmad Yani. Persamaan dalam penelitian ini adalah *variable independent* relaksasi otot progresif. Perbedaan dari penelitian ini adalah desain penelitian menggunakan *true eksperimental pre test* dan *post test kelompok*, teknik pengambilan sampel dimana menggunakan *incidental sampling*. tempat penelitian berbeda dan belum ada penelitian tentang relaksasi otot progresif di RSUD PAD Kota Cirebon sebelumnya.
2. Penelitian Putriani (2018) yang berjudul “ Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2” desain penelitian ini menggunakan *correlation study*, Teknik pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling* serta tempat penelitian dilakukan di RS Tugurejo Semarang. Persamaan dari penelitian ini yaitu variabel *independent* berupa relaksasi otot progresif. Perbedaan dari penelitian ini adalah variabel *dependen* yaitu penurunan tekanan darah dan desain penelitian yang digunakan yaitu *true eksperimental pre-test* dan *post test kelompok*, Teknik pengambilan sampel menggunakan *incidental sampling* serta belum ada penelitian tentang relaksasi otot progresif di RSUD PAD Kota Cirebon sebelumnya.
3. Penelitian Wulandari (2023) yang berjudul “Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Senam Hipertensi dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi” desain penelitian menggunakan *quasy eksperiment* dengan Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*, penelitian dilakukan di Puskesmas Banjarsari Surakarta. Persamaan dari

penelitian ini variabel independent pertama sama dengan variabel independent penelitian yang akan dilakukan yaitu relaksasi otot progresif, sedangkan perbedaan penelitian ini yaitu adanya dua variabel independent pada penelitian sebelumnya sedangkan pada penelitian ini menggunakan satu variabel independent selain itu desain penelitian yang digunakan yaitu *true eksperimental pre-test* dan *post test* kelompok, Teknik pengambilan sampel *incidental sampling* dan serta penelitian ini belum pernah dilakukan di RSUD Kota Cirebon.