

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar belakang

Kesehatan adalah salah satu kebutuhan manusia yang paling utama, karena setiap manusia berhak untuk selalu sehat. Kesehatan merupakan aspek terpenting dalam kehidupan dan mendukung berjalannya aktivitas secara optimal. Kesehatan diartikan sebagai kondisi fisik, mental, dan sosial yang terbebas dari gangguan penyakit sehingga aktivitas yang berjalan didalamnya dapat terjadi secara optimal (Susanti dan Kholisoh 2018). Kenyataannya tidak semua orang dapat memiliki derajat kesehatan yang optimal karena berbagai masalah, diantaranya lingkungan yang buruk, social ekonomi yang rendah, dan gaya hidup yang tidak sehat (Misbach, 2013)

Gaya hidup merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi kehidupan manusia. Gaya hidup kurang sehat misalnya mengkonsumsi minuman beralkohol, merokok, perilaku stress, jarang melakukan aktivitas fisik, dan berat badan berlebih, akibat dari gaya hidup kurang sehat tersebut dapat mengakibatkan hipertensi (Hanafi 2016). Hipertensi menurut *World Health Organization* (WHO) merupakan sesuatu keadaan dimana pembuluh darah mempunyai tekanan darah tinggi (tekanan darah sistolik 140mmHg ataupun tekanan darah diastole 90mmHg yang menetap). Tekanan darah merupakan kekuatan darah untuk melawan tekanan bilik arteri kala darah tersebut di pompa oleh jantung ke seluruh tubuh (WHO 2019). Gejala yang lazim muncul sering dikatakan bahwa gejala yang lazim menyertai hipertensi meliputi nyeri kepala, kelelahan, sesak nafas, mual, muntah, epistaksis, dan kesadaran menurun. (Nuratif Huda Amin, 2015)

Hipertensi merupakan masalah kesehatan terbesar didunia karena tingginya angka kejadian dan berhubungan dengan peningkatan resiko penyakit kardiovaskular. Hipertensi hampir mempengaruhi 26% dari populasi orang dewasa di seluruh dunia bahkan pada tahun 2026 diproyeksikan 29% dari populasi dunia (1,56 miliar orang dewasa) akan mengalami hipertensi. Data dari WHO pada tahun 2019 menunjukkan bahwa terdapat 9,4 juta warga di dunia mengidap hipertensi setiap tahunnya. Presentase penderita hipertensi saat ini paling banyak terdapat di

Negara berkembang. Indonesia juga merupakan sebuah Negara berkembang, dimana prevalensi hipertensi berkisar antara 17-22%. Prevalensi hipertensi ini ditentukan berdasarkan kriteria ambang hipertensi (borderline hypertension) yaitu tekanan darah yang berada pada rentang 141/91-159/94 mmHg, di perkirakan 4,8-18,8% mengidap hipertensi. Sedangkan di provinsi Jawa Barat terdapat sekitar 131.153 pengidap hipertensi, yang mana angka ini merupakan angka tertinggi di Indonesia (Kemenkes RI. 2019). Sedangkan untuk data di Kabupaten Sukabumi pada tahun 2014 sejumlah 13.036 orang dan pada tahun 2015 melonjak drastis menjadi 31.034 orang menidap hipertensi (Taufik 2016)

Hipertensi dapat menyebabkan timbulnya penyakit lain, seperti gagal ginjal, jantung koroner, diabetes, dan kelainan sistem saraf pusat (Brunner & Suddarth 2020). Semakin tinggi tekanan darah seseorang, maka akan semakin besar pula risikonya (Nurarif, A.H. 2015). Oleh karena itu, penanganan yang tepat harus segera dilakukan pada pasien penderita hipertensi. Penanganan tersebut dapat dilakukan baik secara farmakologis ataupun non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah seseorang adalah teknik relaksasi otot progresif.

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu cara relaksasi yang mencampurkan latihan nafas dalam serta serangkaian seri kontraksi relaksasi otot tertentu (Rahayu, S.M., Hayati, N.I. & Asih 2020). Teknik ini memusatkan perhatian pada suatu aktifitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan tersebut. Berdasarkan hasil penelitian, (Handayani, R.S. & Rahmayati 2018) didapatkan fakta bahwa melalui metode relaksasi otot progresif ini, dapat melemaskan otot skelet sehingga otot menjadi lebih relaks dan tingkatan stress menurun.

Berdasarkan uraian di atas, penulis menyimpulkan bahwa aplikasi teknik relaksasi otot progresif sangat tepat dilakukan pada klien dengan hipertensi. Dengan begitu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Karya Tulis Ilmiah “Aplikasi Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Hipertensi”

## **B. Tujuan Penulisan**

### **1. Tujuan umum**

Mampu mengaplikasikan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi

### **2. Tujuan khusus**

- a. Mampu melakukan pengkajian pada pasien hipertensi dalam menurunkan tekanan darah
- b. Mampu merumuskan diagnosa keperawatan pada pasien hipertensi dalam menurunkan tekanan darah
- c. Mampu menyusun rencana keperawatan pada pasien hipertensi dalam menurunkan tekanan darah
- d. Mampu melakukan implementasi keperawatan pada pasien dalam menurunkan tekanan darah
- e. Mampu mengevaluasi pada pasien hipertensi untuk menurunkan tekanan darah

## **C. Manfaat Penulisan**

### **1. Bagi penderita hipertensi**

Dapat memberikan pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan hipertensi.

### **2. Bagi peneliti**

Sebagai bahan tambahan ilmu pengetahuan dan pengembangan wawasan serta menambah pengalaman dalam rangka mengembangkan ilmu pengetahuan yang berhubungan langsung dengan masalah penelitian.

### **3. Bagi institusi**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi lebih lanjut yang berhubungan langsung dengan pengaruh pemberian teknik relaksasi terhadap penurunan hipertensi.

### **4. Bagi masyarakat**

Diharapkan dapat menambah wawasan bagi masyarakat bahwa pengetahuan tentang hipertensi sangat dibutuhkan agar anggota keluarga terhindar dari penyakit hipertensi serta memiliki motivasi yang kuat untuk hidup sehat terhindar dari hipertensi.