BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan faktor risiko ketiga penyebab kematian setelah penyakit stroke dan tuberkolosis yakni 67% dari populasi kematian pada semua umur (Fitrianti & Miko Eka Putri, 2018). Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dar 90 mmHg yang diukur pada keadaan tenang (Nuraeni et al., 2018). Penyakit ini disebut juga sebagai *"silent killer".* karena tidak menimbulkan tanda dan gejala yang jelas apapun kecuali sudah masuk ke dalam fase komplikasi. Selain itu angka hipertensi yang tidak terkontrol jumlahnya semakin meningkat sehingga upaya deteksi dini dan pencegahannya menjadi penting untuk dilakukan (Nuraeni, 2018)

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia terkena hipertensi, artinya yaitu 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosa hipertensi. Jumlah yang terkena hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang akan meninggal akibat hipertensi. (Kemenkes, 2019).

Secara nasional, prevelensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil dari laporan pengukuran penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,11%, atau diperkirakan sebanyak 658.201 orang. Provinsi Kalimantan Selatan memiliki prevalensi tertinggi sebesar 44,13% diikuti oleh Jawa Barat sebesar 39,6%, Kalimantan Timur sebesar 39,3% sedangkan Provinsi Papua memiliki prevensi hipertensi terendah sebesar

22,2% (Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan kelompok umur terlihat bahwa kejadian penyakit hipertensi terjadi lebih banyak pada kelompok umur 75 tahun ke atas 69,53% dan proporsi penderita hipertensi paling sedikit adalah pada kelompok umur 18-24 tahun. Laki laki dan perempuan memiliki proporsi kejadian hipertensi yaitu 31,34% dan 36,85%. Sebagian besar penduduk yang terkena hipertensi tidak memiliki Pendidikan atau belum pernah sekolah yaitu 51,6%. (Kemenkes RI, 2019)

Prevalensi penyakit hipertensi jika dilihat dari Hasil Pengukuran pada Penduduk Umur ≥ 18 Tahun menurut Provinsi Bali tahun 2018, bali memiliki Proporsi cukup tinggi yaitu sebesar 29,97% sebanyak 14.401 kasus, dengan proporsi kerutinan mengukur tekanan darah rutin sebesar 13,46%, proporsi mengukur tekanan darah kadang kadang sebesar 59,40%, proporsi tidak pernah mengukur tekanan darah sebesar 27,14% (Riskesdas, 2018).

Prevelensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur ≥18 tahun di Kota Denpasar tahun 2018 dengan data yang didapatkan sebanyak 24,46% (Riskesdas provinsi bali, 2018). Prevelensi penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun di puskesmas 1 Denpasar Selatan sebanyak 25. 088 kasus merupakan kasus tertinggi penderita hipertensi pada tahun 2020 di denpasar, dan yang mendapatkan pelayanan kesehatan kabupaten/kota Denpasar selatan sebanyak 1.335 kasus dengan capaian komulatif sebesar 5,3%, sedangkan prevelensi penderita hipertensi pada tahun 2021 di puskesmas Denpasar selatan sebanyak 15.231 kasus dan yang mendapatkan layanan kesehatan sesuai standar pada tahun 2021 sebanyak 4.320 kasus dengan komulatif 28,4%

Hipertensi yang berlangsung lama dapat menimbulkan kerusakan pada organ-organ penting tubuh antara lain ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung

koroner), dan otak (stroke), selain itu angka hipertensi yang tidak terkontrol jumlahnya semakin meningkat sehingga upaya deteksi dini dan pencegahannya menjadi penting untuk dilakukan. (Nuraeni et al., 2018). Menurut World Health Organization 2019 Faktor risiko hipertensi dibagi menjadi faktor risiko yang dapat dimodifikasi dan yang tidak dapat dimodifikasi. Faktor risiko yang dapat dimodifikasi termasuk diet yang tidak sehat (konsumsi garam berlebihan, diet tinggi lemak jenuh dan lemak trans, asupan buah dan sayuran yang rendah), aktivitas fisik yang kurang, konsumsi tembakau dan alkohol, dan kelebihan berat badan atau obesitas. Faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi termasuk riwayat keluarga dengan hipertensi, usia di atas 65 tahun dan penyakit yang ada bersama seperti diabetes atau penyakit ginjal. (Parhusip Andrey, 2021)

Penatalaksanaan hipertensi meliputi non farmologis dan farmologis, tatalaksana farmologis umumnya bisa dilakukan memberikan obat anti hipertensi antara lain klortalidon, hidroklorotiazid, furosemide, triamteren, eplerenone, captopril, tanapres, kandesartan, amlodipin. Sedangkan tatalaksana non farmologis antara lain pengendalian faktor resiko seperti pola hidup sehat, modifikasi gaya hidup, menurunkan berat badan, berhenti merokok dan olah raga upaya ini dapat menurunkan tekanan darah atau menurunkan ketergantungan hipertensi terhadap obat (Permadi & Arifiyanto, 2021). Salah satu terapi non farmologis alternatif untuk menurunkan tekanan darah dengan Relaksasi otot progresif merupakan teknik sistematis untuk mencapai keadaan relaksasi dimana metode yang ditetapkan melalui metode progresif dengan tahap berkesinambungan. (Hikmah, 2020)

Relaksasi otot progressif bekerja lebih dominan pada sistem parasimpatik, sehingga menggendor saraf yang tegang. Saraf simpatik berfungsi untuk

mengendalikan pernapasan dan denyut jantung untuk tubuh menjadi rileks. Ketika respon relaksasi dirasakan oleh tubuh, maka akan memperlambat detak jantung sehingga dalam memompa darah ke seluruh tubuh menjadi efektif dan tekanan darah pun menurun. Latihan relaksasi otot progresif akan menghasilkan respon yang memerangi stres ketika responden melakukan latihan relaksasi otot progresif maka aksi hipotalamus akan menyesuaikan dan terjadi penurunan aktifitas sistem saraf simpatis sehingga dapat mengurangi ketegangan otot, menurunkan frekuensi jantung dan menurunkan tekanan darah (Permadi & Arifiyanto, 2021). Relaksasi dilakukan secara bertahap dan dipraktekan dengan berbaring atau duduk di kursi dengan kepala ditopang pada bantal. Setiap kelompok otot ditegangkan selama 5-7 detik dan direlaksasikan selama 10-20 detik. Prosedur ini diulang paling tidak satu kali.(Karang & Rizal, 2017)

Pembahasan di atas didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Ningsih & Pasifikus, (2017) dengan judul pengaruh Teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah puskesmas watu alo pada tahun 2017 dengan hasil analisis dengan menggunakan uji Wilcoxon menggambarkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah. Penanganan hipertensi dengan pendekatan nonfarmakologis yang komprehensif dan intensif dapat mencapai pengontrolan tekanan darah secara optimal. Salah satu terapi nonfarmakologis yaitu dengan teknik relaksasi otot progresif.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang disampaikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Bagaimanakah Gambaran Pengetahuan Terapi Relaksasi Otot Progresif pada penderita Hipertensi DI UPTD Puskemas 1 Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan tahun 2022?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

a. Tujuan dilakukan penelitian ini yaitu untuk mengetahui Gambaran Pengetahuan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas 1 Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan Tahun 2022

2. Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasi karakteristik responden penderita hipertensi yang meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan di UPTD puskesmas 1 Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan

b. Mengidentifikasi pengetahuan Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Penderita Hipertensi di UPTD Puskemas 1 Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan tahun 2022.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman untuk pelayanan kesehatan dalam upaya pengobatan bagi penderita hipertensi

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi sumber informasi, wawasan dalam pemenuhan pengetahuan terapi relaksasi otot progresif terhadap pencegahan hipertensi

3. Bagi masyarakat

Diharapkan dapat menjadi pedoman untuk masyarakat agar dapat menjadi pedoman untuk masyarakat agar dapat mengingatkan anggota keluarga yang terkena hipertensi untuk meningkatkan pengetahuan mengenai terapi relaksasi di rumah.

4. Bagi peneliti

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan baru kepada peneliti mengenai pengetahuan terapi relaksasi otot progresif terhadap pencegahan hipertensi