BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi menjadi masalah kesehatan di seluruh belahan dunia dan sebagai salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Hipertensi juga disebut sebagai penyakit tidak menular, karena hipertensi tidak ditularkan dari orang ke orang. Penyakit tidak menular adalah penyakit kronis yang tidak dapat ditularkan ke orang lain. Penyakit tidak menular masih menjadi salah satu masalah Kesehatan yang menjadi perhatian di Indonesia saat ini. Hal ini dikarenakan munculnya PTM secara umum disebabkan oleh pola hidup setiap individu yang kurang memperhatikan kesehatan (yani, 2016).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2011, orang di dunia yang menderita hipertensi, berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah dan sedang. Pravelansi hipertensi akan terus meningkat tajam diprediksikan pada tahun 2025 nanti sekitar 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang dan setiap 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara, yang sepertiga populasinya menderita hipertensi (Ekarini et al., 2019).

Berdasarkan data demografi lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Blitar berjumlah 45 orang dan yang menderita hipertensi sebanyak 9 orang.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus-menerus lebih dari satu periode. Konstriksi arteriole membuat darah sulit mengalir dan meningkatkan tekanan melawan dinding arteri. Hipertensi menambah beban kerja jantung dan

arteri yang bila berlanjut dapat menimbulkan kerusakan jantung dan pembuluh darah(Ofori et al., 2020)

Hipertensi dijuluki sebagai *the silent killer* atau sesuatu yang secara diam-diam dapat menyebabkan kematian mendadak para penderitanya. Kematian terjadi akibat dari dampak hipertensi itu sendiri atau penyakit lain yang diawali oleh hipertensi. Penderita berusaha melakukan kepatuhan mendisiplinkan diri terhadap makanan maupun gaya hidupnya. Penyakit hipertensi juga merupakan *the silent disease* karena orang tidak mengetahui dirinya terkena hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya. (Septianingsih, 2018) Ada beberapa teknik yang dapat menstabilkan hipertensi, yaitu terapi modalitas dan terapi relaksasi otot progresif.

Teknik relaksasi otot progresif merupakan cara menghilangkan *stress* sebagai pemicu terjadinya hipertensi, oleh sebab itu penderita hipertensi dapat melakukan teknik relaksasi otot progresif untuk menstabilkan tekanan darah. Teknik ini dapat dilakukan oleh penderita hipertensi dirumah saat waktu luang tanpa memerlukan biaya yang mahal dan tanpa efek samping yang berbahaya. Relaksasi ini dilakukan selama kurang lebih 20 menit yang terdiri dari beberapa tahap dan dilakukan sehari satu kali selama 3 hari untuk menurunkan tekanan darah (Kurniawati et al., 2019).

Terapi relaksasi otot progresif adalah terapi yang terpusat pada suatu aktivitas otot untuk menurunkan ketegangan pada otot dengan melakukan teknik relaksasi agar rileks. Salah satu upaya penanganan pada penderita hipertensi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara terapi relaksasi otot progresif. Kejadian hipertensi yang meningkat setiap tahunya mengindikasikan bahwa hipertensi perlu

dan harus segera diatasi. Penatalaksanaan hipertensi terdiri dari terapi farmakologi dan non farmakologi, untuk terapi farmakologi bisa dilakukan dengan meminum obat seperti captopril, amlodipine dan masih banyak obat lagi, upaya lain yang dapat di lakukan selain mengkonsumsi obat adalah dengan melakukan latihan yang dapat menstabilkan tekanan darah seperti relaksasi otot progresif (Sri Mulyati Rahayu, Nur Intan Hayati, 2020).

1.2 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dari penelitian ini adalah "Apakah relaksasi otot progresif dapat menstabilkan tekanan darah penderita hipertensi di PSTW Blitar?"

1.3 Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah mendeskripsikan dan menganalisis hasil penerapan teknik relaksasi otot progresif dalam menstabilkan tekanan darah penderita hipertensi di PSTW Blitar.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil penerapan teknik relaksasi otot progresif dalam menstabilkan tekanan darah penderita hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Sebagai bahan informasi pengetahuan masyarakat tentang Terapi Relaksasi Otot Progresif.
b. Sebagai penambah wawasan dan pengetahuan tentang Terapi Relaksasi Otot Progresif.