

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit tidak menular (PTM) telah meningkat dengan dengan tajam seiring dengan perubahan gaya hidup dan perilaku tidak sehat masyarakat (Kementerian Kesehatan, 2017). Faktor risiko penyakit tidak menular (PTM) dapat berupa gaya hidup yang tidak sehat faktor ini juga dapat meningkatkan tekanan darah. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis serius yang secara signifikan meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya.(World Health Organization, 2021)

Tekanan darah yang abnormal dengan sistolik dan diastolik 140/90 mmHg ke atas di sebut dengan Hipertensi. Hipertensi dibagi menjadi 2 jenis, yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder, hipertensi primer yang disebut juga hipertensi idiopatik dapat disebabkan oleh faktor genetik atau keturunan, lingkungan, sistem saraf simpatis renin yang hiperaktif, angiotensin dan peningkatan tekanan intraseluler. Sementara hipertensi sekunder disebabkan oleh penggunaan estrogen, penyakit ginjal, sindrom Cushing dan hipertensi terkait kehamilan (Arisjulyanto, 2018)

Hipertensi menjadi permasalahan kesehatan global di negara maju dan negara berkembang yang dapat menyebabkan kematian. Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya,

diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Kementerian Kesehatan, 2019). Orang dewasa berusia 30-79 tahun dengan hipertensi telah meningkat dari 650 juta menjadi 1,28 miliar dalam tiga puluh tahun terakhir. Tekanan darah tinggi sering disebut "*the silent killer*" karena biasanya tidak memiliki gejala sampai terjadi kerusakan signifikan pada jantung dan arteri. Diperkirakan 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki tekanan darah tinggi oleh karena itu mereka tidak tahu berisiko terkena serangan jantung, stroke, gagal jantung, penyakit ginjal, dan penyakit mata (Secondscout, 2014). Penyebab kematian terkait penyakit tidak menular yang dikembangkan oleh WHO menunjukkan bahwa penyakit kardiovaskular merupakan penyebab kematian tertinggi di negara-negara Asia Tenggara, termasuk di Indonesia yaitu sebesar 37% (Kementerian Kesehatan, 2017).

Di Indonesia Dari penduduk usia 18 tahun ke atas satu dari empat mengalami hipertensi (Kementerian Kesehatan, 2017). Prevalensi penderita hipertensi di Indonesia tahun 2013 menunjukkan 25,8% (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Pada tahun 2018 prevalensi penderita hipertensi di Indonesia mencapai 34,1% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Dari data tersebut adanya peningkatan penderita hipertensi di Indonesia dari tahun 2013 sampai tahun 2018 yaitu 8,3% dari jumlah penderita hipertensi terus meningkat tiap tahunnya karena faktor risiko hipertensi itu sendiri yaitu kebiasaan merokok, diet tidak sehat, dan gaya hidup yang tidak sehat.

Hipertensi yang diabaikan dapat mengakibatkan komplikasi berupa Stroke, Penyakit Jantung Koroner, Diabetes, Gagal Ginjal dan Kebutaan. Dalam pencegahan terjadinya komplikasi pada penderita hipertensi dapat dilakukan pengobatan dengan cara farmakologi dan non farmakologi, dimana cara non farmakologi berperan penting dalam proses pengendalian stres. Stres dapat meningkatkan tekanan darah tinggi dan perlu dilakukan manajemen stres. Manajemen stres dengan beberapa cara, yaitu: keterampilan coping yang efektif, teknik relaksasi, dan gaya hidup yang lebih sehat (Anggraini & Retnaningsih, 2018).

Relaksasi adalah suatu teknik yang dapat membuat fisik dan mental tidak mengalami stres. Teknik relaksasi dapat mengurangi denyut jantung dengan cara menghambat respon stres saraf simpatis dan membuat otot-otot pembuluh darah arteri dan vena bersamaan dengan otot-otot lain dalam tubuh menjadi rileks dan nyaman (Sartika, Wardi, & Sofiani, 2018). Salah satu teknik relaksasi yang sering digunakan adalah *Progressive Muscle Relaxation* (PMR).

Progressive Muscle Relaxation (PMR) merupakan salah satu metode relaksasi latihan yang dapat dilakukan dalam posisi tidur maupun duduk sehingga dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja, berfungsi sebagai mengurangi stres dan membuat tubuh rileks. Relaksasi ini menjadi metode relaksasi termurah, tidak ada efek samping, mudah dilakukan, membuat tubuh dan pikiran terasa tenang dan rileks (Erwanto, 2017)

Progressive Muscle Relaxation (PMR) dapat menurunkan tekanan darah sesuai dengan penelitian (Sabar & Lestari, 2020) menunjukkan bahwa *progressive muscle relaxation* memberi pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Makassar. *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dapat disarankan sebagai salah satu relaksasi untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan studi *literature review* tentang pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada studi *literature review* ini adalah “Apakah ada pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui gambaran pemberian *Progressive Muscle Relaxation* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi
- b. Diketahui gambaran rerata selisih tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah pemberian *Progressive Muscle Relaxation*.

D. Ruang Lingkup

Adapun ruang lingkup penelitian dalam review literatur ini yaitu semua jenis penelitian yang menggunakan *Progressive Muscle Relaxation* terhadap tekanan darah penderita hipertensi.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

Studi *literature review* ini dapat dijadikan sebagai landasan teori dalam melaksanakan proses asuhan keperawatan pada penderita hipertensi. Memberikan tambahan informasi mengenai pengaruh Latihan *Progressive Muscle Relaxation* terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi sehingga bermanfaat sebagai bahan pengembangan ilmu Keperawatan serta dapat memberikan studi kepustakaan yang dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Teoritis

Studi *literature review* ini dapat dijadikan sebagai acuan perkembangan teori yang dapat diterapkan dan diaplikasikan dalam asuhan keperawatan maupun sebagai bahan ajar untuk mata kuliah terkait