

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Hipertensi pada setiap tahunnya terus mengalami peningkatan. Hipertensi lansia sebagian besar adalah hipertensi *sistolikterisolasi* (HST), meningkatnya tekanan sistolik yang menyebabkan kemungkinan besar timbul kejadian *stroke* dan *infark myocard* walaupun tekanan diastoliknya dalam batas normal (*isolated systolic hypertension*) (Triana, 2021) .

Hipertensi umumnya dikenal sebagai penyakit pembunuh lambat (*slow killer*), yang menyerang banyak orang, namun tidak menular. Hipertensi juga dapat dianggap suatu kondisi ketika tekanan darah sistolik 140 mmHg dan tekanan darah diastolik 90 mmHg. Gejala pada penderita hipertensi antara lain pusing, sulit tidur, penglihatan kabur, dan nyeri di kepala atau daerah oksipital. Namun, karena banyak orang yang menderita tekanan darah tinggi tanpa gejala, Kemenkes RI (2020) dalam (Khoirunisah et al., 2022).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020, menyatakan bahwa terdapat penderita hipertensi yang ada diseluruh dunia hamper mencapai 1 milyar orang. Hipertensi merupakan salah satu diantara penyebab kematian terbesar di dunia. Pada tahun 2020 terdapat 1,56 miliar orang dewasa sebagai penderita hipertensi. Hipertensi membunuh hampir 8 miliar orang setiap tahun di seluruh dunia dan hampir 1,5 juta orang setiap tahun di Asia

Timur dan Selatan. Sekitar sepertiga orang dewasa di Asia Tenggara menderita tekanan darah tinggi.

Hipertensi telah menjadi masalah utama dalam kesehatan dunia. Indonesia termasuk dalam lima besar negara dengan jumlah lanjut usia terbanyak di dunia, pada tahun 2014, jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia sebanyak 18,781 juta jiwa dan diperkirakan ada tahun 2025 jumlahnya akan mencapai 36 juta jiwa dan hipertensi juga menjadi masalah kesehatan di Indonesia (Meriyani, 2020)

Prevalensi hipertensi di Indonesia menunjukkan kecenderungan peningkatan pada tahun 2018 sebanyak 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian (WHO, 2020). Hipertensi tertinggi pada tahun 2018 sebesar 39,6% yaitu di Jawa Barat sedangkan prevalensi hipertensi di Sumatera Barat sebesar 25,16% (BPS, 2018).

Berdasarkan riset kesehatan daerah (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi di Sumbar sebesar 25,16 dengan total 2.320. 400 kasus yang terdeteksi melalui pengukuran tekanan darah, tertinggi di Sumatera Barat terdapat di Kota Sawah Lunto sebanyak 33,11%, sedangkan Kota Padang sebanyak 21,75% (Riskesdas, 2018). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 54-64 tahun (55,2%)(Kemenkes, 2019).

Berdasarkan data yang didapatkan bahwa penyakit hipertensi termasuk penyakit yang terbanyak di Indonesia. Namun terdapat beberapa cara dalam penanganan hipertensi. Secara umum terdapat 2 cara dalam menangani Penanganan hipertensi antara lain melalui penanganan farmakologis dan juga penanganan non

farmakologis. Penanganan farmakologis adalah penggunaan obat-obatan atau agen farmakologis untuk mengatasi masalah kesehatan atau penyakit pada individu. Penanganan ini melibatkan penggunaan obat-obatan yang telah diuji secara ilmiah dan disetujui untuk digunakan oleh badan pengawas obat-obatan seperti FDA (*Food and Drug Administration*) di Amerika Serikat atau lembaga serupa di negara lain, penanganan misalnya dengan menggunakan obat anti hipertensi seperti *captopril* 25 mg satu kali sehari dan *amlodipine* 10 mg satu kali sehari (Apriliani, 2019). (Bulecheck, dkk 2013 dalam Erwanto, dkk 2017). Sedangkan terapi dalam bentuk non farmakologi cenderung mudah untuk diterapkan, praktis, lebih murah dan dapat diterapkan dalam praktik keperawatan. Perawatan yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah tanpa obat antara lain akupresur, terapi jus, pijat, yoga, pengobatan herbal, pernapasan dan relaksasi, serta terapi relaksasi progresif set (PMR).

Penanganan hipertensi non farmakologis memiliki beberapa metode salah satunya adalah dengan metode relaksi otot progresif. Teknik relaksasi otot progresif cocok untuk penangan hipertensi pada usia lanjut. Proses relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi yang dikembangkan oleh dokter Amerika bernama Edmund Jacobson pada awal abad ke-20. Teknik ini bertujuan untuk mengurangi stres dan ketegangan fisik dengan mengajarkan seseorang untuk merasa lebih rileks melalui pengendalian dan perasaan pada otot-otot tubuh. (Puspitasari, 2021).

Manfaat terapi relaksasi otot progresif adalah Salah satu manfaat utama dari relaksasi otot progresif adalah mengurangi stress, membantu merasa lebih rileks dan tenang secara keseluruhan, dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dengan merilekskan tubuh sebelum tidur. Teknik ini juga efektif dalam mengurangi kecemasan. Dengan mengarahkan perhatian pada sensasi fisik dan melepaskan ketegangan otot, Anda dapat merasa lebih tenang dan mengurangi gejala kecemasan dan juga dapat membantu mengelola gejala nyeri dengan mengurangi ketegangan otot yang sering kali memperburuk rasa sakit (Suwarni, 2018).

Menurut hasil penelitian Mia Apriliani (2019) dengan judul penerapan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Desa Wangunrejo Kecamatan Margorejo Kabupaten Pati (2019), dengan hasil penurunan tekanan darah dari 170/110 mmHg menjadi 130/80 mmHg atau terjadi penurunan sebesar 40 mmHg untuk tekanan darah sistol dan 30 mmHg untuk tekanan darah diastolik. Hal tersebut menunjukkan bahwa pemberian terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dapat menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan dari hasil penelitian Mareta Akhriansyah (2019) dengan judul pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di panti sosial Tresna Wherda Palembang Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2019, dengan hasil terjadi penurunan tekanan darah dari 159,3/108 mmHg menjadi 130,6/90 mmHg atau terjadi penurunan pada sistolik

sebesar 28,7 mmHg dan penurunan tekanan darah pada diastolik 18 mmhg, dengan kesimpulan latihan relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik dengan hasil yang pasti ( $p=0.000 < \alpha = 0.05$ ).

Penelitian lain yang dilakukan Upit Sarimanah (2022) dengan judul pengaruh terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap penurunan hipertensi pada lansia di rt 22 rw 07 Desa Sukamulya Kabupaten Tangerang tahun 2022, dengan hasil terdapat pengaruh terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap perubahan tekanan darah dimana terdapat perbedaan signifikan dengan nilai p-value 0,000.

Penelitian dahulu menurut Sri Mulyati Rahayu (2020) dengan judul pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi, dengan hasil penelitian sesudah dilakukan relaksasi otot progresif hampir setengahnya (40,9%) atau sebanyak 12 lansia memiliki tekanan darah di rentang nilai 140/90 - 159/99 mmHg, dengan nilai rata-rata 137/79 mmHg, terjadi penurunan sebanyak 21,8 mmHg.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan (DinKes) Kota Padang pada tahun 2020 dan tahun 2021 didapatkan dari 23 Puskesmas yang ada di Kota Padang diketahui bahwa Puskesmas Andalas merupakan Puskesmas dengan angka kejadian hipertensi pada lansia terbanyak dengan jumlah 832 orang pada tahun 2020 dan 887 orang pada tahun 2021. Penyakit hipertensi pada lansia di Puskemas Andalas meningkat setiap tahunnya, pada tahun 2020 sebanyak 832 orang, sedangkan pada tahun 2021 sebanyak 887 orang, dan pada tahun 2022

sebanyak 968 orang lansia yang mengalami hipertensi (DinKes Kota Padang, 2022).

Berdasarkan data yang didapatkan dari Puskesmas Andalas pada tahun 2022 terdapat 968 lansia menderita hipertensi. Dari survey awal yang dilakukan pada tanggal 6 Maret 2023 dari 10 lansia didapatkan 7 lansia yang menderita hipertensi dengan rerata tekanan darah lansia  $> 170/110$  mmHg. Dengan 3 orang meminum obat dan 4 orang tidak meminum obat hanya menerapkan dengan berolahraga jalan santai atau olahraga ringan lainnya dan mengatur pola hidup sehat. Dari 7 lansia yang menderita hipertensi tidak melakukan terapi relaksasi dan meminum obat-obatan herbal.

Berdasarkan latar belakang tersebut bahwasannya peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut dirumuskan dalam bentuk rumusan masalah “Bagaimana pengaruh terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas tahun 2023?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui Pengaruh Yang Terjadi Pada Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengidentifikasi rerata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dilakukan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) pada lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas.
- b. Untuk mengidentifikasi rerata tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah dilakukan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) pada lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas.
- c. Untuk mengidentifikasi pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) tekanan darah pre dan post sistolik dan diastolik lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

#### **a. Manfaat untuk peneliti**

Memberikan tambahan wawasan serta pengalaman dalam ilmu keperawatan sehingga penulis dapat mengaplikasikan ilmu yang telah penulis dapatkan khususnya tentang pengaruh yang terjadi pada pengaruh

terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.

**b. Manfaat untuk peneliti selanjutnya**

Penelitian ini dapat dijadikan data awal, pembanding, serta bahan rujukan terutama saat meneliti tentang pengaruh terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.

**2. Manfaat Praktis**

**a. Manfaat untuk STIKes Alifah Padang**

Dapat dijadikan referensi atau sumber bacaan tambahan bagi mahasiswa untuk menambah pengetahuan dan pemahaman khusus tentang efek terapi relaksasi otot progresif (PMR) dalam menurunkan tekanan darah pada usia lanjut dengan hipertensi.

**b. Manfaat untuk Puskesmas Andalas**

Dapat berfungsi sebagai referensi memberikan layanan bagi penderita hipertensi dalam bentuk relaksasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) pada lansia yang mengalami hipertensi agar tekanan darahnya tetap terkontrol.

**E. Ruang Lingkup**

Penelitian ini membahas tentang pengaruh terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) pada lansia hipertensi yang dilakukan di Wilayah Kerja

Puskesmas Andalas. Dimana variabel independen yaitu terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), dan variabel dependen yaitu lansia hipertensi. Penelitian ini menggunakan metode *pre-eksperiment*, dengan desain *One Group pre-test post-test*, dengan teknik *purposive sampling*. Populasi pada penelitian ini yaitu lansia hipertensi yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas yang berjumlah 968 lansia hipertensi. Sampel didapatkan 28 orang lansia hipertensi. Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Maret hingga bulan Agustus 2023. Proses pengumpulan data penelitian dilakukan pada tanggal 3-30 Mei 2023. Pengambilan data menggunakan lembar observasi, pengolahan data dengan komputerisasi menggunakan uji *wilcoxon*. Analisis menggunakan uji *wilcoxon*.

