

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Salah satu penyakit yang tidak menular yang menjadi masalah serius seiring dengan prevalensi yang terus meningkat yang dikenal sebagai penyakit kardiovaskular merupakan hipertensi. Dalam banyak kasus, tekanan darah tinggi sering disebut “*silent killer*” (Nuridayanti et al., 2018). Hipertensi ialah meningkatnya tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastol ≥ 90 mmHg ketika diukur dua kali dengan selang waktu lima menit (Lukman et al., 2020; Sofiana et al., 2018). Asumsi serupa diungkapkan oleh Black (2014) yang menunjukkan bahwa Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan berkelanjutan tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg

Sebagian besar orang dengan tekanan darah tinggi tidak memiliki gejala, walaupun beberapa diantaranya muncul gejala secara tidak sengaja yang diyakini terkait dengan hipertensi. Gejala yang muncul biasanya Tinitus, sakit kepala/pusing, leher kaku, mual muntah, cemas, sesak, mimisan, kelelahan, pandangan kabur yang bisa saja terjadi baik pada penderita hipertensi, maupun orang dengan tekanan darah normal (Umamah & Paraswati, 2019).

Hipertensi sendiri mengalami peningkatan, menurut World Health Day/WHO (2015) pada tahun 2015 sebesar 1,13 Miliar dan diperkirakan di tahun 2025 bertambah menjadi 1,5 Miliar kejadian hipertensi, dengan kematian mencapai 9,4 juta individu. Hal serupa ditunjukkan melalui data *American College of Cardiology* (ACC) dan *American Heart Association* (AHA) warga negara Amerika Serikat dan Cina rentan menderita tekanan darah tinggi yang prevalensinya meningkat setiap tahunnya. Prevalensi pada tahun 2016 di Cina menunjukkan 45,1% (55,3 juta) dan AS sebanyak 26,8% (7,5 juta) (Harahap et al., 2019). Pristiyani & Mujahid (2020) menerangkan sepertiga populasi masyarakat Asia Tenggara, terhitung Indonesia mengalami 36% hipertensi. Penyebab kematian nomor 3 merupakan hipertensi, yang mencapai 6,7% setelah stroke dan tuberkulosis.

Di Indonesia secara nasional sebesar 30,9% penduduk dengan hipertensi (Kemenkes RI, 2017 dalam Sella et al., 2018). Sementara itu, data Survei Indikator Kesehatan Nasional (Sirkesnas) tahun 2016 menunjukkan peningkatan prevalensi tekanan darah tinggi pada penduduk sebesar 32,4%. Hal serupa ditunjukkan melalui data Riskesdas (2018), bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran dari tahun 2013 sampai dengan tahun 2018 mengalami kenaikan sebesar 8,3 % dari 25,8% menjadi 34,1 %.

Tingginya prevalensi tekanan darah seseorang dipengaruhi beberapa faktor risiko antara lain kebiasaan merokok, obesitas, alkohol, stress, kurang aktivitas, konsumsi lemak, garam berlebih, genetik, jenis kelamin, umur, jenis kelamin, riwayat keluarga adalah alasan penyebab yang meningkatkan risiko hipertensi, jika tidak ditangani akan menimbulkan komplikasi (Muhammadun, 2010 dalam Suratun et al., 2018).

Tekanan darah tinggi jika tidak ditangani akan mengakibatkan komplikasi seperti Stroke, Penyakit Jantung Koroner, Diabetes, Gagal Ginjal dan Kebutaan dimana yang merupakan penyebab utama kematian dikarenakan Stroke (51%) dan Penyakit Jantung Koroner (45%) (Kemenkes RI, 2017) Marya (2013) juga mengemukakan bahwa salah satu faktor risiko hipertensi jika tidak diatasi akan menyebabkan kebutaan, aneurisma arterial, stroke, gagal jantung. Prevalensi masyarakat dengan tekanan darah tinggi mencapai 31,7 %. Dari jumlah tersebut, yang mengalami komplikasi stroke mencapai 60% sisanya mengalami gagal ginjal, dan kebutaan (Triyanto, 2014). Demikian, agar tidak memburuk, yaitu munculnya komplikasi, tekanan darah tinggi harus segera diatasi.

Mengatasi hipertensi dengan Terapi obat bukanlah satu-satunya alternatif terapi yang dapat dipilih. Namun, dibutuhkan terapi pendamping untuk meringankan ketergantungan terhadap obat dan menjaga kualitas hidup penderita hipertensi. Terapi alternatif yang biasa digunakan ialah terapi relaksasi. Terapi relaksasi hanya membantu memberikan rasa nyaman dan relaks terhadap tubuh dan bukan untuk menggantikan terapi obat yang selama ini digunakan, Selain itu, saat tubuh dalam keadaan rileks, akan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang berfungsi untuk menurunkan laju pernafasan, detak jantung dan tekanan darah (Ekarini et al., 2019). Pengobatan secara farmakologis dengan konsumsi obat darah

tinggi, dan non farmakologis melakukan olahraga, aktivitas fisik, tidak stress, tidak minum alkohol, tidak merokok, terapi rendam air hangat, terapi batu giok, terapi bekam, terapi herbal, meditasi dan terapi Relaksasi otot progresif (Sukmawaty et al., 2019)

Relaksasi otot progresif merupakan suatu cara yang mengencangkan dan mengendurkan otot rangka agar menjadi relaks dan dapat mengurangi stres, serta pengobatan untuk menurunkan tekanan darah tinggi (Potter & Perry, 2010; Wardani, 2015). Ilham et al., (2019) menyatakan Relaksasi otot progresif bersifat vasodilator yang memperbesar pembuluh darah dan dapat langsung menurunkan tekanan darah. Relaksasi ini adalah relaksasi yang tidak memiliki efek samping, membuat tubuh menjadi rileks dan tenang, aman dilakukan dan murah.

Penelitian yang dilakukan (Nursyahidah, 2016) menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah dimana sebelum diberikan intervensi rerata hipertensi didapatkan 148,50 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 94,41 mmHg dan setelah diberikan intervensi didapatkan rerata 142,75 mmHg dengan tekanan darah diastol sebesar 91,25 mmHg.

Fadli (2018); Fitrianti & Putri (2018) mengemukakan ketika seseorang melakukan teknik relaksasi otot progresif akan merasakan rileks menyeluruh, mencakup fisiologis, behavioral dan kognitif. Secara fisiologis, keadaan rileks ini mengurangi kecemasan dan stres pada pasien hipertensi, Oleh karena itu, seseorang patuh terhadap manajemen pengendalian hipertensi baik secara farmakologis dan non farmakologis didasari oleh pengetahuannya.

Puspita (2016) menyebutkan beberapa faktor yang menyebabkan seorang individu patuh berobat hipertensi ialah dukungan keluarga, lama menderita hipertensi, pengetahuannya dan tingkat pendidikan. Keberhasilan individu dalam mengobati tekanan darah tinggi tidak lepas dari pengetahuan dan kepatuhan dalam menjalankan program terapi. Jika seseorang individu mempunyai pengetahuan yang baik tentang hipertensi, maka program terapi akan dilakukan supaya tidak terjadi komplikasi (Dilianty et al., 2019). Selain itu pengetahuan dan peningkatan sikap untuk mengontrol tekanan darah butuh kesadaran dari setiap individu yang

tidak jauh dari peran perawat komunitas untuk memberikan pendidikan kesehatan dan asuhan keperawatan komunitas.

Perawat komunitas berperan dalam memberikan pendidikan kesehatan mulai dari faktor pemicu hipertensi, bahayanya hipertensi, dan pentingnya pengontrolan tekanan darah yang ditekankan melalui upaya *promotive*, upaya *preventif*, upaya *kuratif*, upaya *rehabilitative*, dan upaya *resosialitatif* (Heri et al., 2020). Peran perawat komunitas sebagai konseler, yaitu memberikan pemahaman kepada masyarakat untuk membantu mengatasi kondisi yang dialaminya akibat hipertensi. Selain itu, peran perawat komunitas juga sebagai kolaborator yang melakukan upaya meningkatkan kondisi kesehatan remaja dengan optimal salah satunya dengan pendidikan kesehatan tentang hipertensi (Jumariah & Mulyadi, 2017). Pendidikan kesehatan yang diberikan pada masyarakat membutuhkan sebuah media yang dapat mudah dipahami dan dapat dilihat berulang kali yakni dengan menggunakan *booklet*

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk memberika pendidikan kesehatan hipertensi melalui *booklet*, sehingga diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang pentingnya pendidikan kesehatan hipertensi, serta meningkatkan sikap dan perilaku untuk kesadaran individu dalam mengontrol tekanan darahnya

I.2 Tujuan

I.2.1 Tujuan Umum

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah melakukan edukasi dengan menyusun *Booklet* Edukasi Hipertensi dan Tindakan Pengendalian Melalui Terapi Relaksasi Otot Progresif

I.2.2 Tujuan Khusus

- a. Meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai cara mencegah hipertensi
- b. Meningkatkan pemahaman dan kesadaran pada individu dan keluarga mengenai pentingnya mengontrol tekanan darah

- c. Meningkatkan pemahaman dan kesadaran pada individu dan keluarga mengenai cara melakukan terapi relaksasi otot progresif

I.3 Target Luaran

Target dari karya ilmiah ini adalah terwujudnya sebuah karya yang dapat mencegah terjadinya masalah hipertensi pada masyarakat dengan memberikan pemahaman dan edukasi mengenai hipertensi serta tindakan pengendalian hipertensi. Sementara luaran yang dihasilkan berupa *booklet* dengan judul “Edukasi Hipertensi dan Tindakan Pengendalian Melalui Terapi Relaksasi Otot Progresif” yang telah mendapatkan sertifikat Hak Kekayaan Intelektual (HKI) dengan jenis HKI Hak Cipta. Muatan materi yang terdapat didalamnya menjelaskan mengenai pentingnya masalah hipertensi, tanda gejala, komplikasi, cara mencegah dan tindakan pengendalian melalui terapi relaksasi otot progresif