

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular berupa gangguan pada sistem peredaran darah yang cukup banyak mengganggu kesehatan masyarakat. Banyak orang tidak menyadari bahwa dirinya menderita hipertensi. Hal ini disebabkan gejalanya yang tidak nyata dan pada stadium awal belum meninggalkan gangguan yang serius pada kesehatannya (Depkes RI, 2008).

Prevalensi keseluruhan tekanan darah tinggi pada orang dewasa berusia  $\geq 25$  tahun sekitar 40% pada tahun 2008. Prevalensi hipertensi tertinggi berada di Afrika yaitu sebesar 46% pada pria dan wanita. Menurut WHO, penduduk Amerika yang berusia diatas 20 tahun menderita hipertensi telah mencapai angka hingga 74,5 juta jiwa, namun hampir sekitar 90-95% kasus tidak diketahui penyebabnya. Hipertensi merupakan *silent killer* dimana gejala dapat bervariasi pada masing-masing individu dan hampir sama dengan gejala penyakit lainnya (WHO, 2011).

Sampai saat ini, hipertensi masih merupakan tantangan besar di Indonesia. Betapa tidak, hipertensi merupakan kondisi yang sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer kesehatan. Hal itu merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi yang tinggi, yaitu sebesar 25,8%, sesuai dengan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013. Di samping

itu, pengontrolan hipertensi belum adekuat meskipun obat-obatan yang efektif banyak tersedia. Di Indonesia prevalensi hipertensi mengalami peningkatan yaitu dari 7,6% pada tahun 2007 menjadi 9,5% pada tahun 2013. Pengukuran/pemeriksaan fisik hanya dilakukan pada penetapan kasus hipertensi yaitu melalui pengukuran tekanan darah. Kriteria hipertensi yang digunakan pada penetapan kasus merujuk pada kriteria diagnosis JNC VII 2003, yaitu hasil pengukuran tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg (Kemenkes RI, 2013).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Provinsi Nusa Tenggara Barat Tahun 2013, prevalensi hipertensi di Nusa Tenggara Barat berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah adalah 32,4% dan lebih tinggi dari angka nasional (26,7%), sementara berdasarkan diagnosis dan atau riwayat minum obat hipertensi prevalensinya adalah 6,7%. Prevalensi ini meningkat jika dibandingkan tahun 2007 yang hanya berkisar 27% untuk prevalensi hipertensi di Provinsi Nusa Tenggara Barat. Adapun prevalensi hipertensi untuk Kabupaten Sumbawa yang di diagnosa oleh tenaga kesehatan adalah sebesar 4,6%, minum obat 1,1% dan yang di diagnosa oleh tenaga kesehatan serta minum obat sebanyak 5,7% (Dinkes Provinsi NTB, 2013)

Salah satu bentuk penanganan penyakit hipertensi adalah dengan melakukan terapi non-farmakologis. Modifikasi gaya hidup merupakan salah satu bentuk penatalaksanaan terapi non-farmakologis yang sangat

penting untuk mencegah tekanan darah tinggi. Semua pasien dengan hipertensi harus melakukan modifikasi gaya hidup. Modifikasi gaya hidup dapat mengurangi berlanjutnya tekanan darah ke hipertensi tingkat berikutnya. Modifikasi gaya hidup dapat menurunkan tekanan darah dan dapat mengurangi penggunaan obat-obatan. Terapi relaksasi merupakan salah satu bentuk manajemen stres dalam upaya melakukan modifikasi gaya hidup (Smeltzer, 2001).

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektivitas Terapi Relaksasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Maronge Kecamatan Maronge,Kabupaten Sumbawa Besar”.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah Terapi Relaksasi Efektiv Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Maronge Kecamatan Maronge Kabupaten Sumbawa Besar.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk Mengetahui Efektivitas Terapi Relaksasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Maronge Kecamatan Maronge,Kabupaten Sumbawa Besar.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui perbedaan tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi pada penderita hipertensi di Puskesmas Maronge Kecamatan Maronge Kabupaten Sumbawa Besar.
- b. Mengetahui perbedaan tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi pada penderita hipertensi di Puskesmas Maronge Kecamatan Maronge Kabupaten Sumbawa Besar.
- c. Menganalisis efektivitas terapi relaksasi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi Di Puskesmas Maronge Kecamatan Maronge Kabupaten Sumbawa Besar.

## **D. Manfaat penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian dari segi teoritis adalah Sebagai tambahan pengalaman, pengetahuan serta wawasan dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya mengenai efektivitas terapi relaksasi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi penderita Hipertensi

Dapat memberikan informasi tentang efektivitas terapi relaksasi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi sehingga mereka dapat menggunakan terapi non farmakologis ini sebagai upaya untuk mengontrol dan menurunkan tekanan darahnya.

b. Bagi Instansi Pendidikan

Sebagai bahan acuan bacaan, informasi, dan referensi penelitian selanjutnya terhadap efektivitas terapi relaksasi terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi.

c. Bagi Tenaga Medis

Sebagai acuan dalam memberikan tindakan non-farmakologis pada penderita hipertensi.

## E. Keaslian Penelitian

Penelitian-penelitian yang Relevan dengan Penelitian ini :

1. Erlita Tawang, dkk.2013: “Pengaruh Tehnik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Sedang-Berat di Ruang Irina C Blu Prof. Dr. R. D. Kandou Manado”. Variabel bebas yaitu Teknik relaksasi nafas dalam, variabel terikat yaitu Penurunan tekanan darah. Rancangan penelitian menggunakan teknik *Quasy eksperimen (Non-Equivalent Control Group Design)*. Hasil penelitian Ada perbedaan tekanan darah yang signifikan antara tekanan darah *pre-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di ruangan Irina C BLU RSUP Prof.Dr. R. D. Kandou Manado dengan mean hari ke-1 170,00 mmHg/ 101,33 mmHg menjadi 165,77 mmHg/ 90,00 mmHg dan mean hari ke-2 yaitu 156,60 mmHg/ 90,00 mmHg menjadi 149,33 mmHg/ 84,00 mmHg pada kelompok eksperimen.

Perbedaan dalam penelitian ini adalah, teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *total sampling*. Variabel bebas yaitu terapi relaksasi sedangkan variabel terikat yaitu penurunan tekanan darah. Rancangan penelitian menggunakan teknik *pre eksperimental* dengan *one grup pre-test and post-test* desain tanpa kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*.

2. Suwardianto, dkk.2011: “Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam (*Deep Breathing*) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri”. Hasil penelitian menunjukkan praktek relaksasi napas dalam (*deep breathing*) selama 15 menit dapat menurunkan tekanan darah sistole sebesar 9.00 mmHg dan tekanan darah diastole sebesar 10.00 mmHg, dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) untuk tekanan darah sistole dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) untuk tekanan darah diastolik. Kesimpulan yang didapatkan adalah ada pengaruh terapi relaksasi napas dalam (*deep breathing*) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Perbedaan dalam penelitian ini adalah, teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *total sampling*. Variabel bebas yaitu terapi relaksasi sedangkan variabel terikat yaitu penurunan tekanan darah. Rancangan penelitian menggunakan teknik *pre eksperimental* dengan *one grup pre-test and post-test* desain tanpa kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*.

3. Dian Ary Valentine, 2013: “Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap Tekanan darah pada lansia dengan hipertensi Di kel.pringapus, kec. Pringapus Kab. Semarang”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, metode *quasi eksperimen* dengan desain *non equivalent control group*. Populasi yang diteliti adalah seluruh lansia penderita hipertensi yang berjumlah 56 orang, dengan jumlah sampel 30 sampel yang dibagi menjadi 15 untuk kelompok intervensi dan 15 untuk kelompok kontrol. Alat pengumpul data dengan *sphygmomanometer* air raksa, stetoskop dan lembar observasi. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *purposive sampling*. Hasil uji analisa dengan menggunakan uji t-independen didapatkan bahwa p-value 0,032 (sistole) dan p-value 0,008 (diastole)  $< \alpha$  0,05 maka dapat disimpulkan ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Perbedaan dalam penelitian ini adalah, teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *total sampling*. Variabel bebas yaitu terapi relaksasi sedangkan variabel terikat yaitu penurunan tekanan darah. Rancangan penelitian menggunakan teknik *pre eksperimental* dengan *one grup pre-test and post-test* desain tanpa kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*.

4. Dian Wisnu Wardani, 2015: “Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam Sebagai terapi tambahan terhadap Penurunan tekanan darah pada pasien Hipertensi tingkat 1”. Jenis penelitian ini adalah *Quasy experimental* dengan rancangan *non-equivalent pre test and post test control group*

*design*. Sampel penelitian diambil dengan cara *purposive sampling* yaitu sebanyak 36 pasien rawat jalan dengan hipertensi tingkat 1 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi selama bulan November 2014-Februari 2015. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji t berpasangan dan uji *Wilcoxon*. Dari hasil penelitian diperoleh p value perbedaan selisih tekanan darah sistolik (*pre test-post test*) pada kelompok perlakuan dan kontrol dengan menggunakan uji *Wilcoxon* sebesar 0,00 ( $p < 0,05$ ). Sedangkan nilai p value perbedaan selisih tekanan darah diastolik (*pre test-post test*) pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan menggunakan uji t berpasangan sebesar 0,00 ( $p < 0,05$ ).

Perbedaan dalam penelitian ini adalah, teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *total sampling*. Variabel bebas yaitu Terapi relaksasi sedangkan variabel terikat yaitu penurunan tekanan darah. Rancangan penelitian menggunakan teknik *pre eksperimental* dengan *one grup pre-test and post-test* desain tanpa kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*.