

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Agregat dewasa adalah masa ketika usia sudah di atas 21 tahun. Masa dewasa yang penuh tantangan, penghargaan, dan krisis. Tahap mempersiapkan masa depan, menentukan karir serta memasuki dunia kerja dan karir. Masa dewasa juga ditandai dengan produktivitas dan kemandirian. Fase dewasa dibagi menjadi tiga (Sinolungan, 2018). Pertama ada fase dewasa awal adalah fase yang sudah memasuki usia 20 sampai 40 tahun, dimana seseorang sudah mulai berkarya dan mulai melepaskan ketergantungannya kepada orang lain. Fase kedua adalah dewasa tengah yaitu yang sudah memasuki usia 40 sampai 60 tahun, rentang usia ini ditandai dengan terjadinya penurunan kemampuan fisik dan psikologis yang nampak jelas pada semua orang. Sedangkan fase dewasa lanjut adalah fase ketiga dimulainya seseorang menginjak usia 60 tahun sampai meninggal dunia, dimana kemampuan fisik maupun psikologis yang dirasakan semakin cepat menurun pada setiap orang. Masa tua atau lanjut usia merupakan masa yang ditandai dengan perkembangannya seseorang kearah integritas ego ataupun putus asa.

Usia dewasa merupakan masa produktif, dimana pada masa ini sangat penting untuk menjaga pola hidup sehat seperti berolahraga, makan, dan lain-lain, agar tubuh tetap sehat dan bugar, dan risiko terkena penyakit semakin kecil seiring bertambahnya usia. Orang dewasa disarankan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan (Harismi, 2020). Pada saat ini masalah kesehatan yang terjadi pada dewasa tengah yaitu hipertensi. Penyakit tidak menular (PTM) merupakan masalah hipertensi global, karena banyak penyakit kardiovaskular yang disebabkan oleh

hipertensi (Wang *et al*, 2018). Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik diatas 90 mmHg, diukur dalam dua kali pengukuran dan pada saat tenang (Rahmawati *et al*, 2018).

*Silent killer* adalah nama lain dari hipertensi karena penderita tekanan darah tinggi seringkali tidak menunjukkan gejala. Untuk mengetahui seseorang menderita tekanan darah tinggi harus digunakan alat khusus (Nelwan & Sumampouw, 2019). Hipertensi meningkatkan beban kerja pada jantung dan arteri sehingga menyebabkan kerusakan pada jantung dan pembuluh darah (Sulaeman *et al*, 2018). Penelitian Buss dan Labus (2022) umumnya Hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor penyebab, yaitu seperti genetik, hipertensi obesitas serta kurangnya berolahraga. Oleh karena itu, olahraga yang baik dan disarankan untuk pasien hipertensi. Bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan psokan oksigen ke dalamotot-otot serta dilakukan pengkajian data responden (usia) dan dilakukannya pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik sebagai data pre-intervensi. Dalam penelitian tersebut upaya dalam melakukan relaksasi otot progresif yang dilakukan selama dua minggu mempunyai efek dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Latihan relaksasi otot progresif dapat dilakukan sebagai aktivitas latihan sehari-hari.

*World Health Organization* (WHO) menyebutkan prevalensi hipertensi sekitar 1,13 miliar orang. Pada tahun 2025, hipertensi diperkirakan meningkat menjadi 1,5 miliar kasus dan 9,4 juta kematian (Rahmatika *et al*, 2021). Riset Kesehatan Dasar Indonesia mencatat prevalensi hipertensi pada tahun 2007 sebesar 31,7%, tahun 2013 sebesar 25,8% dan tahun 2018 sebesar 34,1%, sehingga

prevalensi hipertensi Tekanan darah di Indonesia terus meningkat hingga mencapai 8,31% (Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Kasus hipertensi di Indonesia berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan dalam kurun waktu lima tahun sekali mendapat hasil bahwa terjadi peningkatan penderita hipertensi dari tahun 2013 sampai tahun 2018.

Prevelensi hipertensi pada tahun 2013 yang didapat melalui metode pengukuran pada umur  $\geq 18$  tahun sebesar 25,8% meningkat menjadi 34,1% pada tahun 2018 (Badan Pengembangan dan Kesehatan, 2019). Peningkatan ini menyebabkan jantung harus bekerja lebih keras dari biasanya untuk mengedarkan darah melalui pembuluh darah. Tekanan darah melibatkan dua pengukuran, sistolik dan diastolik, tergantung apakah otot jantung berkontraksi (sistole) dan berelaksasi di antara denyut (diastole).

Tekanan darah normal pada saat istirahat adalah kisaran sistolik 100-140 mmHg dan diastolik 60-90 mmHg. Hipertensi terjadi bila terus menerus berada pada 140/90 mmHg atau lebih. Dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 04 Tahun 2019, Hipertensi merupakan salah satu indikator Standar Pelayanan Minimal (SPM) bidang kesehatan. Pelayanan kesehatan penderita hipertensi sesuai standar meliputi pengukuran tekanan darah dan edukasi hipertensi. Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pasien di usia  $\geq 15$  tahun pada tahun 2022 pasien hipertensi yang mendapatkan pelayanan sesuai standar sebesar 379.903 orang dari 486.415 orang estimasi penderita hipertensi berusia  $\geq 15$  tahun (78,10%) (Profil Kesehatan Depok 2022).

Masalah hipertensi dapat ditangani dengan teknik non-farmakologi yaitu terapi relaksasi otot progresif. Relaksasi merupakan teknik pengendoran atau

pelepasan ketegangan. Di samping itu juga bermanfaat untuk pengobatan penyakit dari dalam tubuh, meningkatkan kemampuan fisik dan keseimbangan tubuh dan pikiran (Rahmawati&Setyawati, 2018). Relaksasi otot progresif adalah suatu metode relaksasi melalui dua proses yaitu menegangkan dan merilekskan otot tubuh. Latihan ini adalah salah satu dari yang paling sederhana dan mudah dipelajari (Sudiarto, 2018). Respon relaksasi adalah bagian dari penurunan gairah mental, fisiologis, dan perilaku secara umum. Proses relaksasi meregangkan serabut saraf, mengurangi transmisi impuls saraf di otak, dan selanjutnya menurunkan aktivitas otak dan sistem tubuh lainnya. Penurunan denyut jantung, laju pernafasan dan tekanan darah (Potter & Perry, 2018)

Teknik relaksasi otot progresif merupakan salah satu alternatif dalam menurunkan nyeri yang dilakukan dengan merilekskan ketegangan otot. Teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi yang menggabungkan latihan nafas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot (Fira *et al*, 2021). Penelitian Sabar & Lestari (2020) menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi usia dewasa setelah dilakukan Relaksasi Otot Progresif (ROP) terjadi penurunan sebesar 22 mmHg. Penelitian lain yang dilakukan Ratnawati & Rosiana (2020) dimana terdapat penurunan sebesar 18 sampai 20 mmHg terhadap tekanan darah pada orang yang dilakukan Relaksasi Otot Progresif (ROP). Hal ini juga diperkuat oleh penelitiannya Nursasih *et al* (2022) dimana terdapat penurunan signifikan pada tekanan darah orang usia dewasa yang dilakukan Relaksasi Otot Progresif (ROP) sebesar 10 sampai 18 mmHg.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di asrama brimob kelapa dua depok didapatkan 50 responden agregat dewasa diberi pertanyaan mengenai tentang kerutinan responden minum obat tekanan darah tinggi yang hasilnya 40 orang dewasa mengatakan tidak meminum obat hipertensi, 9 orang dewasa dalam asrama brimob meminum obat hipertensi hanya saat terasa sakit dan 1 orang dewasa dalam asrama rutin mengkonsumsi obat tersebut. Dari 50 responden yang diwawancarai tersebut, responden sering mengalami sakit kepala bahkan ada satu responden yang mengatakan kepalanya seperti mau pecah dikarenakan kurangnya pengetahuan tentang pentingnya minum obat yang rutin. Dalam Asrama Brimob didapatkan data bahwa warga yang menderita hipertensi belum pernah melakukan relaksasi otot progresif yang dapat membantu menurunkan hipertensi tersebut. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan memberi relaksasi otot progresif kepada responden yang rutin mengkonsumsi obat dengan responden yang tidak mengkonsumsi obat, tujuan penelitian tersebut apakah setelah diberikan relaksasi otot akan berpengaruh pada penurunan tekanan darah pada responden. Berdasarkan latar belakang yang dijabarkan diatas peneliti tertarik untuk mengambil judul “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Agregat Dewasa dengan Hipertensi di Lingkungan Asrama Brimob Kelapa Dua Depok”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut maka permasalahannya dapat dirumuskan sebagai berikut: “Apakah ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada agregat dewasa dengan hipertensi di lingkungan asrama Brimob Kelapa Dua Depok?”

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuannya adalah untuk diketahuinya pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada agregat dewasa dengan hipertensi di lingkungan Asrama Brimob Kelapa Dua Depok.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1.3.2.1 Diketahui distribusi frekuensi tekanan darah sistol sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif pada agregat dewasa dengan hipertensi di lingkungan asrama Brimob Kelapa Dua Depok

1.3.2.2 Diketahui distribusi frekuensi tekanan darah diastole sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif pada agregat dewasa dengan hipertensi di lingkungan asrama Brimob Kelapa Dua Depok

1.3.2.3 Diketahui distribusi pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada agregat dewasa dengan hipertensi di Lingkungan Asrama Brimob Kelapa Dua Depok.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Bagi Agregat Dewasa**

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi untuk agregat dewasa mengenai pengaruh otot relaksasi progresif terhadap penurunan tekanan darah pada agregat dewasa dengan hipertensi

#### **1.4.2 Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan**

Penelitian ini dimaksudkan untuk menjadi acuan atau bahan referensi dan masukan atau sumber pengetahuan dalam penyusunan karya ilmiah untuk peneliatan tentang “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan

Tekanan Darah pada Agregat Dewasa dengan Hipertensi di Lingkungan Asrama Brimob Kelapa Dua Depok” oleh mahasiswa fakultas ilmu kesehatan universitas nasional.

#### **1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan untuk menurunkan tekanan darah melalui relaksasi otot progresif pada orang dewasa.

#### **1.4.4 Bagi Tempat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan masyarakat mendapatkan pengetahuan tentang pengobatan non farmakologi untuk penderita hipertensi yaitu dengan melakukan Relaksasi Otot Progresif yang di dampingi perawat.

