

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah pada arteri. Peningkatan tekanan darah menyebabkan jantung bekerja lebih berat mengalirkan darah melalui pembuluh darah. Pengukuran tekanan darah menggunakan dua hal yaitu, yaitu sistolik dan diastolik (WHO, Global Health Observatory (GHO) data, 2019).

Hipertensi dapat menimbulkan tanda dan gejala seperti nyeri kepala, adanya perubahan penglihatan, irama jantung menjadi tidak beraturan. Hipertensi yang berat dapat menyebabkan lelah, cemas, nyeri pada bagian dada, mual dan muntah. (WHO, World Health Organization, 2020).

Nyeri kepala terjadi karena adanya kontraksi pada bagian otot yang dikarenakan oleh beberapa gejala psikogenik yaitu depresi, ansietas atau dikarenakan oleh penyakit lokal yang terdapat pada leher hingga bagian kepala. Begitu juga klien dengan *tension type headache* pasti akan memiliki gejala kekakuan pada otot dan merasakan nyeri. Kaku otot sendiri akan menimbulkan keluhan nyeri. Nyeri yang dirasakan terasa kaku pada kepala, leher dan dahi (Rahmasari, 2015).

Menurut Kowalak, Welsh, dan Mayer tekanan darah arteri adalah hasil dari resistensi perifer serta curah jantung. Curah jantung menjadi buruk jika keadaan frekuensi jantung semakin tinggi. Frekuensi jantung meningkat karena ada pencetus yang meningkatkan viskositas darah atau bisa juga karena menurunnya

ukuran selaput pembuluh darah, khususnya pembuluh arteriol yang menyebabkan restriksi aliran darah ke organ yang sangat penting dan dapat menyebabkan kerusakan. Hal tersebut mengakibatkan spasme pada arteri dan oksigen berkurang yang akan menimbulkan nyeri kepala atau distensi dari struktur di kepala hingga leher (Kowalak, 2012).

WHO menyatakan bahwa prevalensi tertinggi tekanan darah adalah di Afrika, di mana terdapat jumlah sebesar 46 persen pada pria dan wanita. Prevalensi tekanan darah terendah menurut WHO yaitu Amerika dengan jumlah 35 persen untuk pria dan wanita. Pria di wilayah ini memiliki prevalensi lebih tinggi daripada wanita yaitu 39 persen pada pria dan 32 persen pada wanita. Di semua wilayah WHO, prevalensi pria yang memiliki tekanan darah lebih tinggi dari pada wanita. Perbedaan ini sangat signifikan terjadi berdasarkan statistik di benua Eropa hingga Amerika. (WHO, Global Health Observatory (GHO) data, 2019).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (2015) Prevalensi hipertensi sebesar 25,8 % yaitu sekitar 65.048.100 penduduk yang menderita hipertensi (Kemenkes, 2015).

Berdasarkan data pada Dinkes Tangerang Selatan 2013, klien hipertensi Tangerang Selatan berjumlah 20.881 orang dan berdasarkan Puskesmas Ciputat Timur adalah 41,9 persen, Kelurahan Sawah Baru sebesar 32,4 persen dan Kelurahan Kampung Sawah sebesar 29 persen, Puskesmas Pamulang sebesar 32,5 persen (Tangerang, Dinkes Kabupaten, 2016).

Hipertensi adalah penyakit yang dapat dikontrol tetapi tidak dapat di sembuhkan. Klien yang mempunyai hipertensi terutama jika berada di komunitas jarang

melakukan kontrol terhadap tekanan darahnya. Salah satu penyebabnya karena status sosial ekonomi yang rendah. Indonesia termasuk salah satu negara *Low Middle Income Countries*, dengan ciri-ciri masyarakat yang banyak tinggal di desa dengan Status Sosial Ekonomi (SSE) yang sangat rendah (Lio, 2014). Berdasarkan statistika pada maret tahun 2018 menunjukkan bahwa 25 juta penduduk atau 9,82 persen penduduk Indonesia dinyatakan berada pada garis kemiskinan dengan *outcome* perbulan dibawah Rp 374.478. Provinsi Bali angka kemiskinan mencapai 171.76 ribu penduduk atau 4,72 persen (Statistik, 2017).

Penanganan hipertensi menggunakan cara farmakologis serta non farmakologis. Penanganan dengan non farmakologis dilakukan dengan pemberian teknik relaksasi. Manajemen nyeri dengan tindakan relaksasi mencakup relaksasi otot, meditasi hingga nafas dalam. (Puteri, 2011).

Progressive Muscle Relaxation dikembangkan oleh seorang pria bernama Edmund Jacobson di tahun 1938. Metode aslinya aslinya memiliki banyak sesi yang dilakukan untuk menenangkan setiap kurang lebih 30 kelompok otot yang berbeda pada tubuh klien. *Progressive Muscle Relaxation* adalah kegiatan relaksasi otot dengan tujuan untuk mengurangi tegang pada otot dan terjadinya relaksasi secara psikologis. *Progressive Muscle Relaxation* dapat diajarkan dengan mudah dan oleh karena itu terapi ini relatif murah. PMR adalah sebuah program yang membutuhkan ketegangan dan relaksasi dari kelompok otot yang berbeda bersama dengan pernapasan dalam. Latihan relaksasi termasuk kontraksi maksimal dari otot pada wajah, lanjut ke leher, otot bahu, pada otot lengan, otot di leher, punggung, pada perut, pinggul, sampai femur, dan terakhir kaki untuk 5 detik dan

relaksasi lainnya selama 30 detik sambil tetap berfokus pada pernapasan. Metode ini diulang untuk masing - masing kelompok otot dan latihan selesai dalam 20 menit kemudian diberikan istirahat selama lima menit sebelum dilakukan pengukuran kembali tekanan darah. (Neriman, 2018).

1.2 Rumusan Masalah

Hipertensi suatu kondisi dimana terjadi tekanan darah yang meningkat di arteri. Hal ini membuat jantung harus bekerja dua kali atau lebih dari biasanya untuk mengalirkan darah melalui pembuluh darah. Hipertensi menimbulkan gejala seperti nyeri kepala. Penyakit ini memerlukan terapi *Progressive Muscle Relaxation* dengan fungsi merilekskan otot yang tegang. Oleh karena itu penulis mendapat rumusan masalah sebagai kajian dalam penelitian ini untuk mengetahui ada dan tidak ada perubahan pada tekanan darah dan keluhan nyeri kepala *pre* dan *post* dilakukannya tindakan *Progressive Muscle Relaxation*.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui ada atau tidak ada perbedaan tekanan darah dan nyeri kepala pada klien hipertensi setelah melakukan *Progressive Muscle Relaxation*.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Untuk mengetahui tekanan darah *pre* tindakan *Progressive Muscle Relaxation* pada klien hipertensi.
- 2) Untuk mengetahui tekanan darah *post* tindakan *Progressive Muscle Relaxation* pada klien hipertensi.
- 3) Untuk mengetahui ada atau tidak ada perbedaan tekanan darah *pre* dan *post* tindakan *Progressive Muscle Relaxation* pada klien hipertensi.
- 4) Untuk mengetahui nyeri kepala *pre* tindakan *Progressive Muscle Relaxation* pada klien hipertensi.
- 5) Untuk mengetahui nyeri kepala *post* tindakan *Progressive Muscle Relaxation* pada klien hipertensi.
- 6) Untuk mengetahui apakah nyeri kepala setelah dilakukan tindakan *Progressive Muscle Relaxation* berkurang sampai dengan hilang atau tidak sama sekali pada klien hipertensi.

1.4 Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan penelitian yaitu sebagai berikut:

- 1) Berapa tekanan darah *pre* tindakan *Progressive Muscle Relaxation* pada klien hipertensi?

- 2) Berapa tekanan darah *post* tindakan *Progressive Muscle Relaxation* pada klien hipertensi?
- 3) Apakah ada perbedaan tekanan darah *pre* dan *post* tindakan *Progressive Muscle Relaxation* pada klien hipertensi?
- 4) Apakah ada nyeri *pre* tindakan *Progressive Muscle Relaxation* pada klien hipertensi?
- 5) Apakah ada nyeri kepala *post* tindakan *Progressive Muscle Relaxation* pada klien hipertensi?
- 6) Apakah nyeri kepala setelah dilakukan tindakan *Progressive Muscle Relaxation* berkurang sampai dengan hilang atau tidak sama sekali pada klien hipertensi.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

- 1) Bagi Penulis Selanjutnya

Penelitian ini menjadi panduan untuk penulis selanjutnya untuk melihat efek samping jika Teknik *Progressive Muscle Relaxation* ini dilakukan melebihi waktu intervensi yang telah ditentukan. Dan penelitian ini juga menjadi panduan kepada penelitian selanjutnya untuk melakukan tindakan *Progressive Muscle Relaxation* di waktu yang berbeda.

1.5.2 Manfaat Praktis

- 1) Bagi Penulis

Penelitian bermanfaat dalam mengembangkan pengetahuan serta meningkatkan pengalaman penulis karena akan ada hal-hal baru yang penulis dapatkan dari

penelitiannya sendiri. Selain itu penulis juga dapat mengeksplor kemampuan dan keterampilannya dalam berpikir kritis dan menuangkannya ke dalam sebuah makalah, sehingga dapat dipelajari oleh banyak orang dan dapat memberi manfaat dalam memberikan intervensi keperawatan maupun tim kesehatan lainnya.

2) Bagi Klien

Penelitian ini bermanfaat sebagai terapi nonfarmakologi yang dapat membuat klien hipertensi rileks dan dapat menurunkan tekanan darah dan keluhan penyerta sehingga klien dapat lebih lagi mempunyai wawasan untuk mengatasi penyakitnya. Selain itu penelitian ini juga akan memudahkan klien karena *Progressive Muscle Relaxation* ini dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja.

3) Bagi Perawat

Penelitian ini bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan perawat tentang salah satu tindakan alternatif untuk mengatasi klien dengan tekanan darah tinggi dan mempunyai keluhan penyerta karena *Progressive Muscle Relaxation* dapat menjadi terapi nonfarmakologi bagi klien dengan darah tinggi. Sebagai perawat harus dapat memotivasi klien untuk tidak bergantung pada obat karena obat punya efek samping tersendiri. Oleh karena itu *Progressive Muscle Relaxation* dapat menjadi salah satu cara untuk perawat dapat memenuhi kebutuhan klien dengan cara yang berbeda dan tidak membahayakan klien.