

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolik 90 mmHg atau lebih (Asikin, 2016). Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang utama di seluruh dunia dan merupakan faktor risiko penyakit kardiovaskuler. Data yang dikeluarkan oleh *World Health Organization* (WHO, 2017), prevalensi hipertensi di dunia mencapai 29,2 % pada laki-laki. Jumlah ini diperkirakan meningkat menjadi 1,15 miliar kasus ditahun 2025.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menyebutkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia pada umur > 18 tahun sebesar 34,11%. Kasus tertinggi di Kalimantan Selatan (44,13%), diikuti Jawa Barat (39,60%), Kalimantan Timur (39,30%) dan Jawa Tengah (37,57%) dengan angka kejadian terbanyak pada perempuan (36,85%). Penderita hipertensi yang minum obat rutin 54,40 %, minum obat tidak rutin 32,27 %, dan tidak minum obat 13,33 %. Hasil Profil Kesehatan Kabupaten Klaten 2018 menyebutkan bahwa prevalensi hipertensi di Kabupaten Klaten meningkat dari tahun 2015 sebanyak 29.166 jiwa menjadi 66.081 jiwa.

Prevalensi hipertensi secara nasional pada tahun 2018 mengalami peningkatan 8,31 % dari tahun 2013. Hasil tersebut perlu diwaspadai mengingat hipertensi merupakan faktor resiko terjadinya berbagai penyakit degeneratif antara lain penyakit jantung, stroke dan penyakit pembuluh darah lainnya. Hasil penelitian yang dilakukan Torry, Panda dan Ongkowijaya (2014) menyimpulkan bahwa hipertensi adalah faktor risiko utama terjadinya sindrom koroner akut. Hasil penelitian Usrin, Mutiara dan Yusad (2011) menyatakan bahwa penderita hipertensi memiliki resiko terkena stroke iskemik 8 kali lebih besar dibandingkan dengan yang tidak terkena hipertensi. Hasil penelitian tersebut didukung oleh penelitian Nurjanah dan Sulistyani (2012) yang menyimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara lama hipertensi dengan angka kejadian gagal ginjal terminal.

Upaya pencegahan dan penanggulangan hipertensi yang dipromosikan oleh pemerintah, melalui peningkatan kesadaran masyarakat dan perubahan pola hidup ke arah yang lebih sehat. Pencegahan primer yang dapat dilakukan yaitu dengan kegiatan untuk mengurangi faktor resiko hipertensi seperti diet yang sehat, mengkonsumsi sayur

dan buah yang cukup, rendah garam dan lemak, rajin olahraga dan tidak merokok. Pencegahan sekunder ditujukan dalam rangka deteksi dini penyakit agar tidak terjadi komplikasi (Ngurah & Yahya, 2012).

Berbagai cara dilakukan untuk menurunkan tekanan darah diantaranya dengan terapi farmakologis maupun non farmakologis (Syahfitri, Safri & Jumaini, 2015). Terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi hipertensi diantaranya dengan latihan fisik, relaksasi, meditasi, aromaterapi, senam jantung dan terapi herbal. Relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem syaraf simpatesis dan parasimpatesis, yang terbukti efektif mengurangi ketegangan dan kecemasan, mengatasi insomnia, hipertensi dan asma. Teknik relaksasi menghasilkan respon fisiologis yang terintegrasi dan juga mengganggu bagian dari kesadaran yang dikenal sebagai “respon relaksasi Benson” (Triyanto, 2014). Relaksasi dapat dilakukan 2 kali seminggu dengan durasi 15 menit (Oktaviandanu & Fatmawati, 2018).

Hasil penelitian Ulya dan Faidah (2017) didapatkan hasil bahwa ada pengaruh tekanan darah sebelum dan setelah melakukan terapi relaksasi otot progresif. Penelitian Karang dan Rizal (2017) juga menyimpulkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Khasanah dan Sari (2017) yang menyimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah pada wanita lansia dengan hipertensi. Rata-rata tekanan darah sistolik menunjukkan nilai *p value* sebesar 0,031 dan rata-rata tekanan darah diastolik menunjukkan nilai *p value* sebesar 0,261. Penelitian tersebut secara signifikan berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistolik, namun tidak menunjukkan adanya pengaruh pada tekanan diastolik. Sehingga perlu adanya modifikasi dengan terapi lainnya agar mendapatkan hasil yang lebih baik dan bermanfaat untuk jangka yang lama, salah satunya dengan melakukan kombinasi dengan senam ergonomik.

Senam ergonomik adalah senam yang dikembangkan dari teknik senam terbaik yang diajarkan di dalam kitab-kitab Allah SWT. Manfaat utama dari senam ergonomik ialah menarik ujung-ujung urat syaraf, mengembalikan posisi saraf, memberi tekanan lebih ke pembuluh darah halus di kepala, mensirkulasikan oksigen melalui aliran darah ke otak, mengaktifkan kelenjar keringat, sistem pemanas tubuh, dan sistem saraf lainnya. Gerakan senam ergonomik sangat efektif dalam memelihara kesehatan karena

gerakannya sangat anatomis, simpel, dan tidak berbahaya sehingga dapat dilakukan oleh semua orang dari anak-anak sampai orang tua (Syahfitri, Safri & Jumaini, 2015).

Senam ergonomik ini bermanfaat untuk mempertahankan kesehatan, memelihara dan meningkatkan kemandirian serta mobilitas dalam kehidupan bio-psiko-sosio dalam sehari-hari (Priyanti, Nuraeni & Solechan, 2016). Madyo Wratsongko, pencipta senam ergonomik dari *Indonesian Ergonomic Gymand Health Care* menyimpulkan senam ini bermanfaat mencegah dan menyembuhkan berbagai macam penyakit. Adapun manfaat yang diperoleh dengan melakukan gerakan senam ergonomik ini seperti pengaktifan fungsi organ tubuh, membangkitkan biolistrik dalam dan melancarkan sirkulasi oksigen yang cukup dalam tubuh sehingga tubuh akan terasa segar dan energi bertambah, penyembuhan berbagai penyakit yang menyerang tulang belakang, membantu penyembuhan penyakit asma, meningkatkan daya tahan tubuh, dan mengontrol tekanan darah tinggi (Thei, Sambriang & Gatum, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Perdana, Maliya dan Handoyo (2014) menyimpulkan bahwa pengaruh paling efektif adalah senam ergonomik pada tekanan sistole dan senam *aerobic low impact* pada tekanan diastole pada lansia hipertensi. Penelitian Priyanti, Nuraeni dan Solechan (2016) juga menyimpulkan bahwa senam ergonomik secara kelompok dan individu dapat menurunkan tekanan darah sistole maupun diastole pada lansia hipertensi. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Thei, Sambriang dan Gatum (2017), didapatkan hasil bahwa ada pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah responden setelah melakukan senam ergonomik pada lansia. Berdasarkan penelitian tersebut diharapkan senam ergonomik tidak hanya dilakukan oleh lansia, namun juga dapat diterapkan pada semua usia mengingat hipertensi menyerang pada semua umur (45-64 tahun) mempunyai tingkat resiko yang sama baik laki-laki maupun perempuan (Tilong, 2014).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di Pos Kesehatan Desa Pokak, Ceper, Klaten pada tanggal 23 Februari 2019 menunjukkan bahwa terdapat 244 penderita yang mengalami hipertensi. Ada penderita yang rutin melakukan pengobatan tetapi juga ada yang tidak melakukan pengobatan. Terdapat 61 penderita hipertensi yang rutin melakukan pengobatan di posyandu dan posbindu yang ada di desa tersebut. Hasil wawancara dari 3 penderita hipertensi mengatakan tidak rutin melakukan pengobatan karena bosan minum obat serta tidak melakukan aktifitas fisik seperti olahraga dan berobat hanya saat merasa pusing dan tengkuk terasa berat.

Berdasarkan fenomena tersebut maka peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana Efektivitas Kombinasi Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Senam Ergonomik terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Pokak Kecamatan Ceper Kabupaten Klaten.

B. Rumusan Masalah

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolik 90 mmHg atau lebih (Asikin, 2016). Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan angka prevalensi hipertensi secara nasional mengalami peningkatan sebesar 8,31 % dari tahun 2013. Hasil tersebut perlu diwaspadai mengingat hipertensi merupakan faktor resiko terjadinya berbagai penyakit degeneratif antara lain penyakit jantung, stroke dan penyakit pembuluh darah lainnya. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi hipertensi adalah dengan latihan atau gerakan. Namun berdasarkan penelitian Khasanah dan Sari (2017) yang menyimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah pada wanita lansia dengan hipertensi. Penelitian tersebut secara signifikan berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistolik, namun tidak menunjukkan adanya pengaruh pada tekanan diastolik. Sehingga perlu adanya modifikasi dengan terapi lainnya agar mendapatkan hasil yang lebih baik dan bermanfaat untuk jangka yang lama, salah satunya dengan melakukan kombinasi dengan senam ergonomik.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah : “Apakah Kombinasi Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Senam Ergonomik efektif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Pokak Kecamatan Ceper Kabupaten Klaten” ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas kombinasi teknik relaksasi otot progresif dan senam ergonomik terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Pokak Kecamatan Ceper Kabupaten Klaten.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik responden (umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan).
- b. Mendeskripsikan tekanan darah responden sebelum dan sesudah diberikan kombinasi teknik relaksasi otot progresif dan senam ergonomik.
- c. Mendeskripsikan tekanan darah responden sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif.
- d. Menganalisis efektivitas kombinasi teknik relaksasi otot progresif dan senam ergonomik terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Pokak Kecamatan Ceper Kabupaten Klaten.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penderita Hipertensi

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pengetahuan dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dan membudayakan pengelolaan penderita hipertensi secara mandiri.

2. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu sumber informasi bagi penatalaksanaan asuhan keperawatan di bidang keperawatan tentang tindakan kombinasi teknik relaksasi otot progresif dan senam ergonomik pada penderita hipertensi pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi bidang keperawatan.

3. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan kombinasi teknik relaksasi otot progresif dan senam ergonomik secara tepat dalam memberikan asuhan keperawatan penderita hipertensi.

4. Bagi Posbindu

Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu intervensi yang dikembangkan di posbindu untuk mengatasi kasus hipertensi.

E. Keaslian Penelitian

1. Priyanti, Nuraeni, dan Solechan (2016) tentang Pengaruh Senam Ergonomik Secara Kelompok dan Individu terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Kelurahan Gisikdrono Semarang. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen sungguhan (*True Eksperimen*) menggunakan *Two group pre-post test* design terhadap 40 responden dengan hipertensi. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan SOP senam ergonomik, lembar observasi dan *sphygmomanometer* digital. Uji statistik yang digunakan adalah uji *paired t test* dan *independent t test*. Pada penelitian ini data dianalisis secara univariat dan bivariat. Karakteristik usia responden terbesar adalah berusia 60-74 tahun sebanyak 15 orang (75%) dan jenis kelamin terbesar adalah perempuan sebanyak 15 orang (75%). Nilai *mean* antara tekanan darah *sistole* sebelum dan sesudah diberikan senam ergonomik secara individu sebesar 17.500 mmHg dan *p value* atau *Asymp.sig* sebesar 0.000 atau < 0.05 . Sedangkan tekanan darah *diastole* sebelum dan sesudah senam ergonomik didapatkan nilai *mean* sebesar 12.250 mmHg dan *p value* atau *Asymp.Sigm* sebesar 0.000 atau < 0.05 . Tekanan darah *sistole* dan *diastole* pada kedua kelompok didapatkan hasil *p value* sebesar 0.000 atau < 0.05 . Maka dapat diartikan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya ada pengaruh senam ergonomik secara kelompok dan individu terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di kelurahan Gisikdrono Semarang.

Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan adalah pada variabel bebasnya yaitu kombinasi teknik relaksasi otot progresif dan senam ergonomik. Rancangan penelitian menggunakan penelitian *Quasy Experimental Design* dengan rancangan *non-equivalent control group design*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*.

2. Ulya dan Faidah (2017) tentang Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Koripandriyo Kecamatan Gabus Kabupaten Pati. Penelitian ini merupakan penelitian dengan desain penelitian yang digunakan ialah *Quasi Experiment Design* dengan rancangan *Non Equivalent Control Grup*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua penderita hipertensi di desa Koripandriyo. Sampel dalam penelitian ini

sebesar 30 responden yang terdiri dari 15 kelompok eksperimen dan 15 kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan teknik *Quota Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan SOP terapi relaksasi otot progresif, lembar observasi dan *sphygmomanometer* digital. Hasil uji statistik menggunakan *paired t test* diperoleh nilai *p value* pada tekanan darah sistolik 0,038 ($p < 0,05$) dan nilai *p value* pada tekanan diastolik 0,024 ($p < 0,05$), maka dinyatakan ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan setelah terapi relaksasi otot progresif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di desa Koripandriyo kecamatan Gabus kabupaten Pati.

Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan adalah pada variabel bebasnya yaitu kombinasi teknik relaksasi otot progresif dan senam ergonomik. Rancangan penelitian menggunakan penelitian *Quasy Experimental Design* dengan rancangan *non-equivalent control group design*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*.

3. Thei, Sambriang dan Gatum (2017) Tentang Pengaruh Senam Ergonomik terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia yang Mengalami Hipertensi di UPT Panti Sosial Penyantun Budi Agung Kota Kupang. Penelitian ini merupakan penelitian *Pre-eksperimen* dengan rancangan *One Group Pre Test-Post Test* dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang mengalami hipertensi di Panti Sosial Budi Agung. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive sampling*. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan sebelum dilakukan senam ergonomik pada kunjungan pertama rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 153,67 mmHg dan tekanan darah diastoliknya 92,00 mmHg. Pada kunjungan kedua rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 149,33 mmHg dan diastoliknya 84,33 mmHg. Kunjungan ketiga didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik 144,00 mmHg dan diastoliknya 83,00 mmHg. Setelah diberikan senam ergonomik didapatkan hasil rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik pada kunjungan pertama sebesar 142,33 mmHg dan 83,67 mmHg. Kunjungan kedua rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebesar 137,67 mmHg dan 73,67 mmHg. Kunjungan ketiga rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebesar 130,33 mmHg dan 72,67 mmHg. Hasil analisis data menggunakan *uji wilcoxon* pada kunjungan 1,2,3 diperoleh *p value* =

0,000 ($p < 0,05$), artinya ada penurunan tekanan darah responden setelah melakukan senam ergonomik.

Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan adalah pada variabel bebasnya yaitu kombinasi teknik relaksasi otot progresif dan senam ergonomik. Rancangan penelitian menggunakan penelitian *Quasy Experimental Design* dengan rancangan *non-equivalent control group design*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*.