

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Menurut *American Heart Association* (2019), kematian secara global diakibatkan oleh penyakit kardiovaskular sebagai faktor utamanya (Anggraini, 2020). Hipertensi menjadi salah satu penyakit kronis yang berisiko mengalami Penyakit Jantung Koroner (PJK), gagal ginjal, gangguan fungsi saraf, menyebabkan stroke bahkan menyebabkan kematian (Azizah et al., 2021).

Hipertensi yaitu dimana kondisi tekanan darah seseorang menunjukkan nilai yang lebih tinggi dari batasan normal pada biasanya, dengan besar nilai sistolik  $\geq 140$  mmHg dan besar nilai diastolik  $\geq 90$  mmHg (Saputra et al., 2023). Hasil pengukuran tekanan darah menjadi cara untuk membuktikan menderita hipertensi atau tidak. Gejala yang dapat ditimbulkan dari hipertensi adalah jantung berdebar, mudah emosi dan lelah, mata berkunang-kunang, sakit kepala dan hidung mimisan (Ananda et al., 2020).

*The silent killer* menjadi sebutan untuk penyakit hipertensi, karena tak jarang penyakit hipertensi tidak menunjukkan gejala serta dapat membunuh penderitanya secara diam-diam sehingga masyarakat sangat penting untuk memperhatikan kesehatan dirinya (Azizah et al., 2021). Hipertensi dapat kambuh atau meningkat karena berbagai macam faktor, diantaranya terjadi karena stress, faktor usia, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, riwayat keluarga dan kurang latihan fisik.

Penderita hipertensi di dunia menurut data WHO (2015) menunjukkan angka 1,13 miliar orang yang menderita hipertensi. Setiap tahunnya angka tersebut semakin bertambah. Pada tahun 2025, jumlah penderita hipertensi di dunia diperkirakan akan menyentuh angka 1,5 miliar. Di wilayah Indonesia menurut data Riskesdas (2018) menunjukkan jumlah kasus penderita hipertensi sebanyak 63.309.620 penderita, dengan jumlah penderita yang meninggal sebanyak 427.218 orang, angka prevalensi tersebut dapat terus bertambah seiring dengan bertambahnya waktu, yang awalnya di tahun 2013 berada pada angka 27,8%,

berubah menjadi 34,1% pada tahun 2018.

Berdasarkan data yang didapatkan dari Dinas Kesehatan Sumedang (2022) tercatat bahwa Kabupaten Sumedang terdapat 227.972 kasus penderita hipertensi. Sesuai informasi yang diperoleh dari data Dinas Kesehatan 2022 jumlah penderita hipertensi yang tercatat memiliki kasus terbanyak di Kab. Sumedang adalah Kecamatan Jatiningor dengan jumlah penderita lebih dari 14.890 kasus dan disusul oleh Kecamatan Cimalaka dengan penderita sebanyak 11.688 kasus.

Penatalaksanaan untuk mengatasi penyakit hipertensi terbagi menjadi dua, yaitu dapat diatasi dengan menempuh pengobatan farmakologi serta non farmakologi. Penatalaksanaan non farmakologi memiliki berbagai macam, salah satunya yaitu dengan menggunakan terapi relaksasi (Atmojo et al., 2019). Menurut (Mukhran et al., 2021) bahwa relaksasi memiliki 4 macam, yaitu relaksasi *Progressive Muscle Relaxation* (Terapi Otot Progresif), *Diaphragmatic Breathing* (Terapi Napas Dalam), *Attention-Focusing Exercises* (Terapi Fokus Perhatian) dan *Behavioral Relaxation Training* (Terapi Tingkah Laku). Penggunaan relaksasi memiliki manfaat untuk menurunkan kinerja pompa jantung yang berlebih karena akan membuka lebar pembuluh arteri, sehingga sirkulasi peredaran darah akan mengeluarkan banyak cairan dan mengakibatkan berkurangnya beban kerja jantung (Nurmaya & Indrawati, 2018).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Anggrainipari (2020) “Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Jakarta”, penelitian ini mendapatkan hasil bahwa teknik relaksasi napas dalam memiliki efektivitas terhadap pasien hipertensi dalam hal tekanan darah. Dimana rata-rata nilai tekanan darah sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam didapatkan hasil nilai sistolik sebesar 161 mmHg dan nilai diastolik 92 mmHg. Lalu nilai rata-rata tekanan darah setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam mayoritas normal dengan nilai sistolik normal dengan nilai rata-rata 120 mmHg dan diastolik dengan nilai rata-rata 74.33 mmHg.

Dalam penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya. Perbedaan dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya yaitu variabel bebasnya hanya menggunakan satu terapi relaksasi, sedangkan penulis akan menggunakan dua terapi relaksasi. Variabel terikat pada penelitian sebelumnya

yaitu tekanan darah, sedangkan penulis menggunakan variabel terikat manifestasi klinis hipertensi berupa tekanan darah, nadi dan keluhan pusing.

Sebelumnya peneliti telah melakukan studi pendahuluan kepada beberapa orang yang menderita hipertensi. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan pada tanggal 10 Februari 2023, bertempat di Desa Licin Kecamatan Cimalaka dengan mewawancarai sepuluh orang penderita hipertensi, didapatkan hasil wawancara semuanya mengatakan bahwa mereka tidak mengetahui tentang terapi relaksasi, mereka hanya mengandalkan obat hipertensi dan beberapa cara pencegahannya saja. Mereka tidak tahu bahwa ada cara lain untuk mengatasi masalah hipertensi, salah satunya yaitu terapi relaksasi. Maka dari itu, berdasarkan hasil studi pendahuluan serta uraian dari latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengambil judul “Pengaruh Terapi Relaksasi Terhadap Manifestasi Klinis Hipertensi Di Desa Licin”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang digunakan pada penelitian ini adalah “bagaimana pengaruh terapi relaksasi terhadap manifestasi klinis hipertensi di Desa Licin?”

## **1.3 Hipotesis Penelitian**

Hipotesis adalah suatu pernyataan sementara yang perlu dibuktikan kebenarannya, apakah benar atau tidak pada setiap riset terhadap suatu objek harus dinaungi suatu hipotesis sebagai pegangan sementara dan harus dibuktikan kebenarannya. Berdasarkan uraian di atas didapatkan hipotesis sementara sebagai berikut :

- a.  $H_0$  = Tidak ada pengaruh terapi relaksasi terhadap manifestasi klinis hipertensi.
- b.  $H_1$  = Adanya pengaruh terapi relaksasi terhadap manifestasi klinis hipertensi.

## **1.4 Tujuan Penelitian**

### **1.4.1 Tujuan Umum**

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana pengaruh terapi relaksasi terhadap manifestasi klinis hipertensi.

### **1.4.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui terapi relaksasi otot progresif dan terapi napas dalam.
- b. Mengetahui bagaimana pengaruh terapi relaksi terhadap manifestasi klinis tekanan darah, nadi dan pusing sakit kepala pada hipertensi.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat Akademik**

Penelitian ini memiliki manfaat akademik karena di dalamnya menjelaskan data ilmiah dari penelitian mengenai pengaruh terapi relaksasi terhadap manifestasi klinis hipertensi. Penelitian ini dapat menjadikan acuan sebagai penelitian selanjutnya.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

Manfaat bagi penulis yaitu mampu memberikan informasi serta pengetahuan mengenai pengaruh terapi relaksasi terhadap manifestasi klinis hipertensi.

Manfaat praktik bagi mahasiswa dapat mengetahui pengaruh terapi relaksasi terhadap manifestasi klinis hipertensi.

Manfaat bagi masyarakat dapat mengetahui informasi mengenai pengaruh terapi relaksasi terhadap manifestasi klinis hipertensi.

### **1.5.3 Manfaat Pengembangan**

Diharapkan hasil dalam penelitian ini dapat menjadi sumber untuk penelitian yang akan dilakukan selanjutnya, pada penelitian pengaruh terapi relaksasi terhadap manifestasi klinis hipertensi.