

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama di dunia, masalah kesehatan hipertensi memiliki prevalensi yang tinggi dan setiap tahunnya terus bertambah terutama di negara – negara berkembang. Masalah kesehatan hipertensi memiliki Kriteria tekanan sistol dan diastole pada 140 mmHg dan 90 mmHg, di dunia masalah kesehatan hipertensi menjadi masalah kesehatan nomer satu penyebab kematian (Kurjogi et al., 2021). Prevalensi dari masalah kesehatan hipertensi berdasarkan data terbaru yang diambil Riskesdas pada tahun 2018 tercatat penderita hipertensi mengalami peningkatan menjadi 34,1 % dibandingkan dengan tahun 2013 yaitu sebesar 25, 8%. Jawa timur merupakan provinsi dengan jumlah prevalensi hipertensi tertinggi di di Indonesia, tepatnya berada di daerah Kota Malang, Hipertensi sudah menjadi masalah kesehatan utama diberbagai Negara berkembang hal ini karena gaya hidup dan faktor keturunan (Kusumawaty et al., 2021).

Hipertensi juga dapat disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan kesadaran seseorang akan petingnya pola makan dan pola hidup sehat untuk mencegah terjadinya hipertensi, selain itu hipertensi juga dapat disebabkan oleh faktor keturunan, dalam upaya pengobatan masalah tekanan darah pada pasien hipertensi, kita dapat mengobatinya dengan pengobatan non farmakologis, seperti menjaga pola hidup sehat, dan terapi PMR (Duha, 2021).

Progressive Muscle Relaxation (PMR) merupakan suatu terapi yang bisa diberikan kepada penderita hipertensi, PMR ini memiliki fungsi untuk merendahkan ketegangan otot, kelelahan, tekanan darah, dan kecemasan.

PMR juga dapat membuat seseorang lebih segar sehingga dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah (Mohammadi et al., 2021).

Berdasarkan paparan tersebut perlu dilakukan *literature review* dengan judul “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap tekanan darah pada pasien Hipertensi” hal ini dilakukan untuk membuktikan bahwa masalah hipertensi dapat diatasi dengan menggunakan pengobatan non farmakologis.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh dari *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap tekanan darah pengidap Hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi penerapan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) pada penderita Hipertensi,
- b. Mengidentifikasi tekanan darah pada pasien hipertensi,
- c. Menganalisis pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi dengan pendekatan literature review.

C. Manfaat

1. Bagi Fasilitas Kesehatan

Karya ilmiah akhir ini dapat menjadi masukan data informasi bagi petugas kesehatan di Rumah Sakit, Klinik dan Puskesmas.

2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Sumbangsih pengetahuan dalam ilmu keperawatan dibidang keperawatan komplementer dan pada keperawatan medikal

3. Bagi Masyarakat

Hasil karya ilmiah akhir (KIA) ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait masalah kesehatan hipertensi dan penatalaksanaan non farmakologis progressive muscle relaxation.

4. Bagi penulis Selanjutnya

Dapat digunakan oleh pihak lain sebagai bahan perbandingan untuk penulisan karya ilmiah akhir selanjutnya.

