

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Usia lanjut (lansia) dapat dikatakan sebagai tahap akhir dari perkembangan hidup manusia. Lansia adalah kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahap akhir dari proses kehidupannya. Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok yang rentan mengalami berbagai masalah seperti akibat proses menua, menurunnya kemampuan aktivitas akibat pensiun dan keterbatasan fisik, pendapatan keluarga menurun, kesepian ditinggal pasangan hidup dan anak-anak yang sudah berkeluarga dan secara sosial interaksi dan peran lansia berkurang (Raudhoh, 2021). Lansia bukan penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan (Budiarti, 2021).

Hipertensi adalah salah satu penyebab utama kematian dini diseluruh dunia. Hingga saat ini hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang cukup besar untuk tetap diatasi. Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah yang intermiten atau persisten, baik diastolik maupun sistolik. Penyebab hipertensi biasanya ditentukan oleh riwayat keluarga hipertensi, usia, pola makan yang buruk, berat badan, dan gaya hidup (Gailea, 2023). Hipertensi yang dialami oleh lansia perlu mendapatkan penanganan yang tepat sehingga dapat mencegah dampak negatif yang mungkin terjadi. Hipertensi yang dialami lansia jika ditangani dengan benar juga akan berdampak terhadap dimensi kualitas hidup lansia, yaitu dimensi fisik, psikologis dan sosial. Dampak hipertensi secara fisik pada lansia yaitu penyumbatan arteri koroner dan infark, hipertrofi ventrikel kiri, gagal jantung, memicu gangguan serebrovaskuler dan arteriosklerosis koroner, serta menjadi penyebab utama kematian. Menurut (Rumini, 2023) dampak secara psikologis pada lansia penderita hipertensi diantaranya pasien merasa hidupnya tidak berarti akibat kelemahan dan proses penyakitnya yang

merupakan *long life disease*. karena merasakan kondisinya yang tidak nyaman sehingga hipertensi pada lansia sangat perlu perhatian khususnya di Indonesia.

Prevalensi hipertensi lansia tertinggi di Afrika mencapai (27%) sedangkan prevalensi hipertensi lansia terendah di Amerika sebesar (18%). Indonesia berada di urutan ke 5 negara dengan penderita hipertensi terbanyak. Berdasarkan riwayat penyakit kronis yang dimiliki lansia di Indonesia pada bulan Mei tahun 2022 hipertensi berada di urutan pertama dengan prosentase 38% (Kementerian Kesehatan, 2022). Prevalensi jumlah lanjut usia di dunia menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2022 menyebutkan sudah ada 727 juta orang yang berusia 65 tahun atau lebih. Prevalensi penduduk usia diatas 60 tahun di Indonesia pada tahun 2022 sejumlah 80 juta (Kemenkes RI, 2022). Penderita hipertensi di Jawa Tengah tahun 2021 sebanyak 8.700.512 orang atau sebesar 30,4% dari seluruh penduduk di Jawa Tengah (Dinkes Provinsi Jawa Tengah, 2021). Berdasarkan Riskesdas tahun 2018 prevalensi hipertensi pada lansia usia 55 – 64 (22,3%), usia 65 – 74 (29,5%) dan usia > 75 sebesar (33,6%). Tertinggi di kota Tegal (18,4%), terendah di Cilacap (12,03%) (Dinkes Provinsi Jawa Tengah, 2021).

Semakin meningkatnya usia akan berpengaruh terhadap penurunan kondisi fisik yang rawan terhadap berbagai macam gangguan penyakit. Salah satu permasalahan yang sering dialami lansia yaitu rentannya kondisi fisik lansia terhadap berbagai penyakit dan menurunnya efisiensi mekanisme homeostatis, yaitu sistem kardiovaskuler. Hipertensi pada lansia terjadi pada proses penuaan yang berhubungan dengan umur seseorang (Sudargo, 2021). Hampir setiap orang mengalami kenaikan tekanan darah ketika usianya semakin bertambah menjadi semakin tua, kemungkinan seseorang menderita hipertensi juga semakin besar, tekanan sistolik terus meningkat sampai usia 80 tahun dan tekanan diastolik terus naik sampai usia 55 kemudian mulai usia 60 tahun secara perlahan atau bahkan menurun secara drastis (Waryantini *et al.*, 2021).

Penatalaksanaan dalam mengatasi hipertensi terbagi menjadi dua, yaitu pengobatan farmakologis dan *non* farmakologis. Salah satu pengobatan hipertensi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara terapi komplementer/*non* farmakologis. Terapi komplementer yang dapat dilakukan pada pasien hipertensi yaitu terapi relaksasi otot progresif, terapi musik dan senam aerobik, terapi bekam dan yoga (Waryantini *et al.*, 2021). Banyak macam terkait jenis relaksasi untuk penderita hipertensi salah satu relaksasi yang dapat diaplikasikan pada lansia yaitu relaksasi otot progresif (C. O. Azizah *et al.*, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh (C. O. Azizah *et al.*, 2021) dengan hasil penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif selama 3 hari, terjadi penurunan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi. Diperkuat oleh penelitian yang dilakukan (Fauziyyah *et al.*, 2022) dengan hasil penerapan menunjukkan bahwa hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan menunjukkan adanya perubahan, dengan penurunan rata-rata tekanan sistolik sebesar 6 mmHg dan diastolik sebesar 4 mmHg. Dari hasil asuhan ini dapat disimpulkan bahwa Terapi Relaksasi Otot Progresif dapat diterapkan sebagai terapi *non* farmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Berdasarkan hasil wawancara dan data yang diperoleh, 15 lansia yang mengalami hipertensi memiliki tekanan darah dalam kategori hipertensi tingkat 1, sementara 5 lansia lainnya memiliki kategori tekanan darah hipertensi tingkat 2. Selain itu, tercatat bahwa para lansia tersebut telah mengonsumsi berbagai jenis obat untuk mengontrol tekanan darah mereka, meskipun durasi waktu mereka menderita hipertensi bervariasi. Observasi ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang signifikan di kalangan lansia. Dari 20 lansia yang mengalami hipertensi didapatkan 8 lansia menyatakan rutin mengonsumsi obat anti hipertensi, 4 lansia menyatakan rutin menjalani senam anti hipertensi di posyandu lansia, 3 lansia mengatakan mengonsumsi jamu, dan 5 lansia mengatakan tidak mengetahui tentang terapi relaksasi otot progresif.

Maka dari uraian diatas, penulis tertarik untuk mengambil judul “Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Joyotakan”.

B. Rumusan Permasalahan

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka didapatkan rumusan masalah yaitu, “Bagaimana Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Joyotakan?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hasil implementasi terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di desa joyotakan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum penerapan relaksasi otot progresif
- b. Mendiskripsikan tekanan darah pada penderita hipertensi sesudah relaksasi otot progresif
- c. Mendiskripsikan perkembangan/ perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif

D. Manfaat Penelitian

- a. Manfaat praktis dalam penelitian ini diharapkan dapat memberi pengetahuan pada masyarakat luas akan manfaat penerapan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi
- b. Manfaat teoritis pada penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi:
 1. Bagi Masyarakat
Dengan penerapan ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat mengenai hasil tulisan secara luas tentang penerapan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada

penderita hipertensi di desa joyotakan.

2. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keperawatan

Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan terapi relaksasi otot progresif secara tepat dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi serta sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang tindakan terapi relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi dimasa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

3. Bagi Penulis

Untuk memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan geriatri. Khususnya penerapan tentang terapi relaksasi otot progresif pada lansia hipertensi didesa joyotakan.