

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) merupakan individu yang berumur diatas 60 tahun dan mengalami proses penuaan serta penurunan daya tahan tubuh yang dapat membuat seorang lansia jadi rawan kepada penyakit yang dapat mempengaruhi baik atau tidaknya kualitas hidup lansia tersebut (Theo *et al.*, 2022). Proses penuaan berlangsung sepanjang hidup, tidak hanya di mulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Terutama pada masa lansia tubuh akan terjadi perubahan fungsi dan penurunan daya tahan (Aminiyah *et al.*, 2022)

Lansia penderita hipertensi akan mengalami beberapa gangguan, diantaranya gangguan fungsi sosial dan psikologi, hal tersebut mengakibatkan terjadinya penurunan kualitas hidup lansia (Manik, 2020). Lansia dikatakan memiliki risiko untuk mengalami berbagai penyakit degeneratif dibandingkan dengan usia muda. Salah satu penyakit degeneratif yang sering timbul tanpa gejala adalah hipertensi (Krismiyati, 2023).

Prevalensi penduduk di Indonesia usia diatas 60-70 tahun pada tahun 2022 laki-laki 67,33%, Perempuan 63,91% sejumlah 192.605 penduduk (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2020). Sedangkan Persentase penduduk lansia terhadap total penduduk di provinsi Jawa Tengah terus mengalami peningkatan, yaitu 12,2% pada tahun 2020 menjadi 12,71 pada tahun 2021. Presentase penduduk lansia tahun 2022 di kabupaten Surakarta sebesar 9,16%, Sukoharjo sebesar 13,7% dari jumlah penduduk (Badan Pusat Statistik, 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO) mengatakan bahwa hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia diperkirakan 1,28 miliar yang mengalami hipertensi berusia 30-79 tahun (WHO, 2023). Jumlah pengidap hipertensi di Indonesia telah mencapai

34,1% atau 70 juta lebih penduduk (Kemenkes RI, 2018). Sedangkan jumlah penderita hipertensi di Jawa Tengah pada tahun 2022 sebanyak 8.494.296 orang atau sebesar 29,3% dari seluruh penduduk dari jumlah tersebut sebanyak 5.992.684 orang atau 70,5% sudah mendapatkan pelayanan Kesehatan. Surakarta masih menjadi perhatian karena kota Surakarta menduduki peringkat kedua dengan kasus hipertensi tertinggi setelah Kota Semarang, sedangkan Kota Purworejo merupakan kota dengan tingkat hipertensi terendah di Jawa Tengah (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2023).

Jumlah penderita hipertensi di Kota Surakarta sebanyak 92.614 jiwa penderita hipertensi (Dinkes, 2022).

Tabel 1. 1 Prevalensi Hipertensi Surakarta.

No	Kecamatan	Puskesmas	Jumlah Estimasi penderita hipertensi		
			Laki- laki	Perempuan	Laki – laki + perempuan
1.	Banjarsari		10.638	21.861	32.499
		Gambirsari	4.360	7.478	11.844
		Banyuanyar	1.099	6.290	7.389
		Gilingan	2.483	3.988	6.471
		Nusukan	1.008	1.817	2.825
		Setabelan	1.072	1.500	2.662
		Manahan	610	696	1.308
2.	Jebres		12.156	11.242	23.398
		Sibela	8.018	4.429	12.447
		Pucangsawit	1.977	2.291	4.296
		Ngoresan	1.239	2.252	3.491
		Purwodiningatan	922	2.270	3.192
3.	Serengan		6.060	6.662	12.712
		Jayengan	3.330	3.870	7.200
		Kratonan	2.720	2.792	5.512
4.	Laweyan		5.170	11.242	12.585
		Pajang	2.750	3.515	6.285
		Purwosari	1.882	2.519	4.401
		Penumping	538	1.381	1.919
5.	Pasarkliwon		4.494	6.926	11.420
		Gajahan	2.551	3.613	6.494
		Sangkrah	1.613	3.313	4.925
Jumlah (Kab/Kota)			38.508	54.106	92.614

Pukesmas Sibela adalah salah satu pusat pelayanan kesehatan di kecamatan Jebres. Puskesmas Sibela menduduki peringkat pertama penderita hipertensi di kota surakarta Dengan angka kejadian dengan jumlah 12.447 jiwa penderita hipertensi.

Penatalaksanaan dalam mengatasi hipertensi terbagi menjadi dua terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Terapi farmakologis adalah dengan terapi obat antihipertensi yang dianjurkan bertujuan agar tekanan darah pada penderita hipertensi tetap terkontrol dan mencegah komplikasi, terapi farmakologi memiliki efek samping pusing, sakit kepala, lemas, mual dan muntah, merasa gugup, mengantuk, dan edema pada kaki. Terapi nonfarmakologis adalah Salah satu pengobatan hipertensi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara terapi komplementer/non farmakologis salah satunya relaksasi otot progresif (Murhan *et al.*, 2020). Banyak macam terkait jenis relaksasi untuk penderita hipertensi salah satu relaksasi yang dapat dilakukan yaitu relaksasi otot progresif. Teknik relaksasi otot progresif merupakan salah satu bentuk terapi yang berupa pemberian instruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakan-gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merileksasikan pikiran dan anggota tubuh seperti otot-otot dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang ke keadaan rileks. (Mubarakah & Panma, 2023) ; (Rahayu *et al.*, 2020)

Progressive muscle relaxation dilakukan dengan cara memfokuskan perhatian seseorang untuk melakukan aktivitas otot sehingga dapat membuat otot-otot yang tegang mejadi rileks, manfaat dari latihan PMR (*progressive muscle relaxation*) ini adalah untuk mengurangi otot ketegangan, stres, dan menurunkan tekanan darah pada lansia (Desnita *et al.*, 2023). Relaksasi otot progresif adalah salah satu cara yang efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi karena meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung. Relaksasi otot progresif selalu menjadi pilihan karena dengan biaya relatif murah, efektif, sederhana, dan tidak menimbulkan efek samping (Anggraini *et al.*, 2022). Dari hasil penelitian

yang dilakukan oleh Murhan *et al.*, (2020) ; Yuniati & Sari, (2022) ; Rahayu *et al.*, (2020) ; Waryantini *et al.*, (2021) menyatakan bahwa tindakan relaksasi otot progresif dapat disimpulkan bahwa tekanan darah pada lansia menunjukkan penurunan tekanan darah yang signifikan.

Berdasarkan studi pendahuluan penulis pada tanggal 19 April 2024 dari hasil wawancara dan observasi terhadap lansia penderita hipertensi di Sibela, Mojosongo, Jebres, Surakarta diperoleh data bahwa dari 14 lansia mengalami hipertensi. Hasil wawancara dan observasi didapatkan data : 9 lansia mengalami hipertensi stadium 1, 3 lansia mengalami hipertensi stadium 2 dan 2 lansia mengalami hipertensi berat. Dari 14 lansia yang mengalami hipertensi didapatkan 9 lansia menyatakan rutin mengkonsumsi obat antihipertensi, 5 lansia menyatakan tidak rutin mengkonsumsi obat antihipertensi dan 14 lansia mengatakan belum mengetahui tentang Teknik non farmakologis relaksasi otot progresif. Maka dari uraian diatas, penulis tertarik untuk mengambil judul “Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terdapat Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah peneliti di batasi pada “Bagaimanakah penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif di Sibela, Mojosongo, Jebres, Surakarta?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan hasil implementasi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Sibela, Mojosongo, Jebres, Surakarta.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dalam penelitian ini adalah :

- a. Mendeskripsikan hasil pengamatan tekanan darah sebelum penerapan relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi di Sibela, Mojosongo, Jebres, Surakarta.
- b. Mendeskripsikan hasil pengamatan tekanan darah sesudah penerapan relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi di Sibela, Mojosongo, Jebres, Surakarta.
- c. Mendeskripsikan perbandingan hasil akhir tekanan darah antara 2 responden setelah penerapan relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi di Sibela, Mojosongo, Jebres, Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Dengan penerapan ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada pembaca hasil tulisan secara luas tentang penerapan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

2. Bagi pengembangan ilmu dan teknologi keperawatan

- a. Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan terapi relaksasi otot progresif secara tepat dalam memberikan asuhan keperawatan geriatri pada pasien hipertensi.
- b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang tindakan terapi relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

3. Bagi Penulis

Sebagai bahan tambahan ilmu pengetahuan dan pengembangan wawasan serta menambah pengalaman dalam rangka mengembangkan ilmu pengetahuan yang berhubungan langsung dengan masalah penelitian ini.

