

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia (lanjut usia) merupakan individu yang berumur diatas 60 tahun dan mengalami proses penuaan serta suatu penurunan atau perubahan fungsi seperti fisik, psikis, biologis, spiritual, serta hubungan sosialnya dan tentunya memberikan pengaruh terhadap berbagai aspek kehidupannya, salah satunya kondisi kesehatannya (Arindari, 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 tubuh, ini meliputi penurunan elastisitas pembuluh darah, peningkatan kekakuan arteri dan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi terhadap stres fisik. Perubahan ini menyebabkan terjadinya hipertensi (Aminiyah et al., 2022).

Lansia beresiko untuk mengalami hipertensi, hal ini disebabkan karena lansia mengalami perubahan kondisi fisik, sosial dan psikologis. Kondisi fisik yang biasanya terjadi pada lansia terutama berkaitan dengan energi, aktivitas, kapasitas kerja, kesakitan dan ketergantungan pada perawatan medis (Berta et al., 2023). Salah satu permasalahan yang sering dialami lansia yaitu rentannya kondisi fisik lansia terhadap berbagai penyakit dan menurunnya efisiensi mekanisme homeostatis, yaitu sistem kardiovaskuler. Perubahan lainnya yang terjadi pada lansia yaitu perubahan penurunan fungsi sel dan penuaan sel (Anggraini et al., 2022). Masalah kesehatan akibat dari proses penuaan dan sering terjadi pada sistem kardiovaskuler yang merupakan proses degeneratif. Salah satu penyakit degeneratif yang muncul adalah hipertensi (Arindari, 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2023 menyebutkan sudah ada 727 juta orang yang berusia 65 tahun atau lebih. Prevalensi penduduk usia diatas 60 tahun di Indonesia pada tahun 2023

sejumlah 80 juta (Kemenkes RI, 2023). Berdasarkan data Susenas dan Sakernas tahun 2023 presentasi penduduk lansia di Provinsi Jawa Tengah mengalami peningkatan menjadi 12,71%(BPS Jawa Tengah, 2023). Hasil data (SKI, 2023), prevalensi berdasarkan diagnosa dokter dengan usia yang rentan terkena hipertensi pada usia 55-64 tahun sebesar 18,7% dan sebesar 23,8% terjadi pada usia 66-74 tahun, sedangkan di Jawa Tengah penyakit hipertensi masih menempati proporsi terbesar dari seluruh penyakit tidak menular (PTM) yaitu sebesar 7,3%. Presentase penderita hipertensi di Jawa Tengah tahun 2023 sebanyak 8.494.296 orang atau sebesar 29,3% dari seluruh penduduk di Jawa Tengah (Kemenkes, 2023). Kota Surakarta menduduki peringkat kedua dengan kasus hipertensi tertinggi setelah kota semarang, sedangkan kota purworejo merupakan kota dengan tingkat hipertensi terendah di jawa Tengah (Dinkes Jateng, 2023).

(Dinas Kesehatan Kota Surakarta, 2023) menyatakan 67.355 jiwa dengan kasus hipertensi yang telah dilaporkan dari pihak puskesmas.

Berikut data hipertensi setiap puskesmas di Kota Surakarta :

Tabel 1. 1 Prevalensi Hipertensi Kecamatan Banjarsari

No	Kecamatan	Puskesmas	Jumlah Estimasi penderita hipertensi		
			Laki- laki	Perempuan	Laki – laki + perempuan
1.	Banjarsari		8.321	13.246	21.567
		Gambirsari	2.424	4.327	6.751
		Banyuanyar	1.490	2.467	3.957
		Gilingan	1.598	1.634	2.450
		Nusukan	1.237	2.398	3.635
		Setabelan	764	787	1.551
		Manahan	817	1.633	2.450
2.	Jebres		7.277	10.059	17.336
		Sibela	3.105	3.193	6.298
		Pucangsawit	1.234	2.677	3.911
		Ngoresan	1.925	1.978	3.903
		Purwodiningatan	1.013	2.211	3.224
3.	Serengan		2.930	3.402	6.332
		Jayengan	1580	2.013	3.593
		Kratonan	1.350	1.389	2.739
4.	Laweyan		5.007	6.953	11.960
		Pajang	2.070	3.770	5.840
		Purwosari	1.542	1.803	3.345
		Penumping	1.395	1.380	2.775
5.	Pasarkliwon		4.294	5.866	10.160

	Gajahan	1.116	2.597	3.713
	Sangkrah	3.178	3.269	6.447
Jumlah (Kab/Kota)		26.295	41.060	67.355

Sumber : (Dinas Kesehatan Kota Surakarta, 2023)

Puskesmas Gambirsari adalah satu pusat pelayanan kesehatan di kecamatan Banjarsari. Puskesmas Gambirsari menduduki peringkat pertama penderita hipertensi di kota Surakarta dengan jumlah 2.376 lansia pada tahun 2021. Pada tahun 2022 lansia penderita hipertensi meningkat menjadi 2.505 jiwa dan pada tahun 2023 meningkat lagi menjadi 2.955 jiwa.

Dampak hipertensi secara fisik pada lansia yaitu penyumbatan arteri coroner dan infark, hipertrofi ventrikel kiri, gagal jantung, memicu gangguan serebrovaskuler dan arteriosclerosis coroner, serta menjadi penyebab utama kematian. Dampak secara psikologis pada lansia penderita hipertensi diantaranya pasien merasakan hidupnya tidak berarti akibat kelemahan dan proses penyakitnya yang merupakan *long life disease*. Dampak hubungan sosial pada lansia penderita hipertensi dapat mempengaruhi konsentrasi, mudah marah, merasa tidak nyaman, dan berdampak pula pada aspek social pasien tidak mau bersosialisasi karena merasakan kondisinya yang tidak nyaman. Ketika dampak dari hipertensi harus ditangani jika tidak di tangani dengan benar akan menimbulkan dampak terhadap dimensi kualitas hidup lansia, serta bisa menjadi penyebab utama kematian. Sehingga dibutuhkan penatalaksanaan untuk mengatasi hipertensi (Seftiani, 2022).

Upaya yang telah dilakukan pemerintah kepada penderita hipertensi di puskesmas Gambirsari yaitu pengobatan gratis dan pemeriksaan kesehatan gratis berupa pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan gula darah, berat badan, dan lingkar perut. Meskipun upaya telah dilakukan angka hipertensi masih tinggi, dibuktikan dengan angka kejadian pada tahun 2022 sebanyak 2.505 lansia penderita hipertensi dan tahun 2023 meningkat sebanyak 2.955 lansia penderita hipertensi. Oleh karena itu perlu adanya terapi komplementer yang dapat digunakan sebagai upaya untuk menurunkan tekanan darah. Peningkatan tekanan darah perlu dikontrol

supaya tidak menyebabkan komplikasi seperti gagal jantung, serangan jantung, dan kerusakan mata. Upaya untuk menghindari munculnya komplikasi dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Banyak masyarakat yang menggunakan pengobatan farmakologi seperti obat antihipertensi untuk mengatasi peningkatan tekanan darah. Penggunaan obat farmakologi dalam jangka waktu yang panjang dapat menyebabkan efek samping, seperti pusing, sakit kepala, lemas, mual dan muntah, merasa gugup, mengantuk dan edema pada kaki (Rahayu et al., 2021). Terapi nonfarmakologi dapat menjadi pilihan bagi masyarakat untuk mengatasi peningkatan tekanan darah.

Keuntungan terapi non farmakologi yaitu biaya relatif murah, sederhana dan bisa dipraktikkan secara mandiri dalam sehari-hari. Terapi komplementer yang dapat dilakukan pada pasien hipertensi salah satunya yaitu terapi relaksasi otot progresif (Aldini et al., 2023). Banyak macam terkait jenis relaksasi untuk penderita hipertensi salah satunya adalah relaksasi otot progresif. 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, normal dan terkontrol, mulai dari gerakan tangan sampai dengan gerakan kaki (Mubarokah & Panma, 2023).

Progressive muscle relaxation (PMR) atau relaksasi otot progresif merupakan teknik memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks. Respon relaksasi merupakan bagian dari penurunan umum kognitif, fisiologis, dan stimulasi perilaku. Relaksasi dapat merangsang munculnya zat kimia yang mirip dengan *beta blocker* di saraf tepi yang dapat menutup

simpul-simpul saraf simpatis yang berguna untuk mengurangi ketegangan dan menurunkan tekanan darah (Desnita et al., 2023). Relaksasi otot progresif merupakan salah satu cara yang efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi karena meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot khususnya terhadap otot jantung karena jika hipertensi tidak terkontrol, jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah melawan tekanan darah yang tinggi. Hal ini menyebabkan otot jantung menebal dan kaku, sehingga mengurangi kemampuan jantung untuk memompa darah dengan efisien (Monica et al., 2023). Relaksasi otot progresif selalu menjadi pilihan karena dengan biaya relatif murah, efektif, sederhana, dan tidak menimbulkan efek samping (Aldini et al., 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan penulis pada tanggal 7 mei 2025 dari hasil wawancara dan observasi terhadap lansia penderita hipertensi di Puskesmas Gambirsari, Banjarsari, Surakarta didapatkan data bahwa 5 lansia yang mengalami hipertensi, dibuktikan dengan lansia tersebut sudah berobat ke puskesmas dan di puskesmas di diagnosa hipertensi. Berdasarkan hasil wawancara dengan 5 lansia didapatkan bahwa 3 lansia mengatakan rutin mengonsumsi obat antihipertensi, dan 2 lansia mengatakan tidak rutin mengonsumsi obat. Dari 5 lansia tersebut mengatakan belum mengetahui terapi nonfarmakologi berupa relaksasi otot progresif. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk mengajarkan relaksasi otot progresif karena lansia tersebut hanya paham mengonsumsi obat untuk mengontrol tekanan darah. Maka penulis mengambil judul “Penerapan Relaksasi Otot Progresif Pada Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti paparkan diatas maka dapat ditarik sebuah rumusan masalah sebagai berikut : “Bagaimanakah tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sebelum dan sesudah diajarkan relaksasi otot progresif di Gambirsari, Banjarsari, Surakarta?”

C. Tujuan

1) Tujuan Umum

Mendeskripsikan hasil implementasi relaksasi otot progresif pada tekanan darah lansia dengan hipertensi di Gambirsari, Banjarsari, Surakarta

2) Tujuan khusus

Adapun tujuan khusus dalam penelitian ini adalah :

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

D. Manfaat Penelitian

1) Bagi masyarakat

Penerapan ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat khususnya penderita hipertensi bahwa ada terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah berupa relaksasi otot progresif.

2) Bagi pengembang ilmu dan teknologi keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi lebih lanjut yang berhubungan langsung dengan pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

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.

