

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia merupakan suatu proses menua atau menjadi tua dimana akan mengalami penurunan fungsi fisiologis maupun biologis. Proses penuaan ini sering kali kita sebut sebagai proses degeneratif yang merupakan proses perubahan yang akan berdampak pada perubahan manusia yang meliputi perubahan fisik, kognitif, perasaan, sosial dan seksual (Senja & Prasetyo, 2021). Pada saat terjadi penambahan usia sampai mencapai tua atau lansia akan terjadi resiko peningkatan penyakit antara lain kelainan jantung dan pembuluh darah. Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada kelainan jantung dan pembuluh darah lansia adalah hipertensi atau tekanan darah tinggi (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023).

Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama terjadinya kematian dini di berbagai belahan dunia. Hipertensi dikenal sebagai *The Silent Killer* karena menyebabkan kematian secara mendadak tanpa adanya keluhan atau gejala (Tambunan *et al.*, 2021). Secara global, *World Health Organization* (WHO) memperkirakan prevalensi hipertensi mencapai 33% pada tahun 2023 dan dua pertiga diantaranya berada di negara miskin dan berkembang (WHO, 2023). Jumlah penyandang hipertensi akan terus bertambah seiring waktu dan diperkirakan jumlahnya akan mencapai 1.5 miliar penduduk dunia pada tahun 2025 (WHO, 2018). Riskesdas menyatakan bahwa tahun 2017 prevalensi hipertensi di Indonesia sekitar 31,7% dan diketahui mengalami peningkatan pada tahun 2018 dengan angka mencapai 34,1% hingga sekarang. Mayoritas dari penyandang hipertensi tersebut adalah para lansia. Angka prevalensi hipertensi pada lansia dengan kisaran usia 60-64 tahun diketahui sebesar 45,9%, usia 65-74 tahun sebesar 57,6%, dan usia >75 tahun sebesar 63,8%. Jika

dibandingkan dengan usia 55-59 tahun, pada usia 60-64 tahun akan terjadi peningkatan risiko hipertensi sebesar 2,18 kali, sedangkan pada usia 65- 69 tahun sebesar 2,45 kali, dan pada usia >70 tahun sebesar 2,97 kali (RISKESDAS, 2023). Jawa Tengah yang di dalamnya termasuk Kabupaten Karanganyar menjadi urutan ke 3 dari seluruh Provinsi di Indonesia yang paling banyak menderita hipertensi yaitu 37,6% setelah Kalimantan Selatan 44,1% dan Kalimantan Timur 39,3% (BPS, 2021) . Data rekam medis RSUD Kabupaten Karanganyar kasus hipertensi yang menjalani rawat inap mencapai 889 sejak 2022 (Ervianda Ervianda *et al.*, 2023).

Hipertensi dapat dijelaskan sebagai kondisi dimana tekanan darah tinggi dengan tekanan sistole lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastole lebih dari 90 mmHg. Seseorang yang mengalami tekanan darah tinggi akan bermasalah apabila tekanan tersebut bersifat persisten (Wade, 2023). Hipertensi yang terjadi pada lansia karena jantung dan pembuluh darah mengalami perubahan baik struktural maupun fungsional. Pembuluh darah aorta dan arteri perifer menjadi kaku dan tidak lurus serta kehilangan elastisitasnya. Tekanan darah juga akan meningkat saat terjadi vasokonstriksi, arteri kecil (arteriola) untuk sementara waktu akan mengerut karena perangsangan saraf atau hormon di dalam darah inilah yang menyebabkan naiknya tekanan darah (Azizah *et al.*, 2021) Tingginya kasus hipertensi menunjukkan bahwa hipertensi harus segera di tindak lanjuti. Jika tidak segera dilakukan penanganan, hipertensi dapat menimbulkan resiko morbiditas atau mortalitas dini yang meningkat saat tekanan darah sistolik dan diastolik mulai meningkat. Peningkatan tekanan darah yang berkepanjangan dapat menimbulkan kerusakan pembuluh darah di beberapa organ tertentu misalnya jantung, ginjal, otak sekaligus mata (Ferdisa & Ernawati, 2021)

Upaya yang dapat dilakukan pada pasien hipertensi untuk menurunkan tekanan darah yaitu pemberian terapi farmakologi seperti pemberian obat anti hipertensi dan terapi non - farmakologi seperti penyuluhan mengenai diet

rendah garam dan pengecekan tekanan darah secara rutin. Upaya lain yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan relaksasi otot progresif (Handayani *et al.*, 2022). Relaksasi otot progresif adalah suatu metode yang terdiri atas perenggangan dan relaksasi sekelompok otot, serta memfokuskan pada perasaan rileks. Tujuan relaksasi otot progresif adalah bertujuan untuk mencapai keadaan rileks menyeluruh, mencakup keadaan rileks secara fisiologis yang merangsang hipotalamus dengan mengeluarkan pituitary untuk merilekskan pikiran (Azizah *et al.*, 2021).

Terapi relaksasi otot progresif bermanfaat untuk menurunkan resistensi perifer dan menaikkan elastisitas pembuluh darah. Otot-otot dan peredaran darah akan lebih sempurna dalam mengambil dan mengedarkan oksigen, serta relaksasi otot progresif dapat bersifat vasodilator yang efeknya memperlebar pembuluh darah dan dapat menurunkan tekanan darah secara langsung (Handayani *et al.*, 2022). Relaksasi otot progresif dapat meningkatkan relaksasi dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktifitas saraf parasimpatis sehingga terjadi vasodilatasi diameter arteriol. Sistem saraf parasimpatis melepaskan neurotransmitter asetilkolin untuk menghambat aktivitas saraf simpatis dengan menurunkan kontraktilitas otot jantung, vasodilatasi arteriol dan vena kemudian menurunkan tekanan darah (Ferdisa & Ernawati, 2021).

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh (Yuniati & Sari, 2022) menjelaskan bahwa Ada pengaruh tekanan darah sebelum dan setelah pemberian relaksasi otot progresif. Salah satu faktor yang mempengaruhinya adalah usia, jenis kelamin, pekerjaan dan tingkat pendidikan. Tekanan darah sebelum di berikan relaksasi otot progresif berada pada stadium 1 dan 2 dengan tekanan darah 160/90 mmHg dan tekanan darah setelah di berikan relaksasi berada pada stadium 1 dan normal tinggi dengan tekanan darah 140/80 mmHg. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Waryantini *et al.*, (2021) yaitu Tekanan darah sesudah dilakukan relaksasi otot progresif pada kelompok

treatment rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik yaitu 150.06 mmHg dan 89.83 mmHg, sedangkan pada kelompok control yang tidak dilakukan intervensi rata-rata tekanan sistolik dan diastolik yaitu 156.17 mmHg dan 96.89 mmHg. Terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh I Nainggolan, (2024) Hasil penelitian diperoleh tekanan darah sesudah diberikan intervensi relaksasi otot progresif terjadi penurunan, dimana diperoleh nilai minimal tekanan darah sistole sebesar 130 mmHg dan nilai maksimal 150 mmHg dengan nilai rata – rata 138,29 mmHg dan tekanan darah diastole diperoleh nilai minimal 70 mmHg dan nilai maksimal 90 mmHg dengan nilai rata – rata 80,49 mmHg.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Bangsal Cempaka 3 RSUD Kartini Karanganyar pada hari Senin, 30 Desember 2024 didapatkan hasil yaitu terdapat pasien hipertensi yang dirawat setiap bulannya, total pasien selama 2 bulan terakhir yaitu sebanyak 37 pasien dan mayoritas adalah lansia. Bulan November sebanyak 18 pasien dan bulan Desember sebanyak 19 pasien. Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk memberikan terapi relaksasi otot progresif pada lansia hipertensi di RSUD Kartini Karanganyar

B. Rumusan Masalah

Perumusan masalah dari Karya Ilmiah Akhir Ners ini adalah “Bagaimana Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di RSUD Kartini Karanganyar?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui hasil implementasi penerapan Teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di RSUD Kartini Karanganyar

2. Tujuan Khusus
 - a. Mendeskripsikan hasil sebelum dilakukan penerapan Teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di RSUD Kartini Karanganyar
 - b. Mendeskripsikan hasil sesudah dilakukan penerapan Teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di RSUD Kartini Karanganyar
 - c. Mendeskripsikan perkembangan sebelum dan sesudah dilakukan penerapan Teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di RSUD Kartini Karanganyar
 - d. Mendiskripsikan perbandingan hasil akhir antara 2 responden.

D. Manfaat Penelitian

Penerapan ini, diharapkan memberikan manfaat bagi:

1. Bagi Masyarakat

Diharapkan penerapan Teknik relaksasi otot progresif dapat dilakukan secara mandiri dan bermanfaat untuk membantu menurunkan tekanan darah
2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan :
 - a. Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan Teknik relaksasi otot progresif secara tepat dalam memberikan asuhan keperawatan atau kebidanan pasien hipertensi
 - b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan atau kebidanan tentang tindakan Teknik relaksasi progresif pada klien hipertensi pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan atau kebidanan.

3. Bagi Penulis

Untuk memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan atau kebidanan di tatanan pelayanan keperawatan atau kebidanan, khususnya penelitian tentang pelaksanaan tindakan Teknik relaksasi otot progresif.