

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia adalah suatu periode yang ditandai dengan sel-sel dalam tubuh telah mengalami kemasakan dalam fungsi dan ukuran serta menunjukkan kemunduran sejalannya waktu (Siyoto dan Muhith, 2016:16). Seseorang yang lanjut usia akan mengalami perubahan fisik, biologis, kejiwaan, dan sosial. Perubahan tersebut memberikan pengaruh kepada seluruh aspek kehidupan lansia, dalam hal ini kesehatannya (Indriana, 2012:06).

Alasan terkait memuat kesehatan seseorang yang berusia lanjut perlu untuk mendapatkan perhatian khusus agar terpelihara dan meningkat taraf hidupnya secara produktif, sesuai dengan kemampuan serta dapat berperan aktif dalam pembangunan kesehatan lansia, agar tidak mengalami kerusakan struktural dan fungsional pada aorta, yaitu arteri besar yang membawa darah dari jantung, yang menyebabkan semakin parahnya pengerasan pembuluh darah dan semakin tingginya tekanan darah yang merupakan proses degeneratif sehingga lansia mengalami penyakit hipertensi (Indriana, 2012:04).

Hipertensi adalah gejala peningkatan tekanan darah tinggi yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh. Secara umum orang dianggap mengalami hipertensi jika tekanan darah sistolik 140 mmHg atau lebih, dan tekanan darah diastolic 90 mmHg atau lebih (Khasanah, 2012:101).

WHO (2013) menyatakan dikawasan Asia tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa (DepKesRI, 2013). Jumlah lansia di Indonesia adalah sebesar 8,03% atau 20,14 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2015). Di Jawa Tengah jumlah lansia sebesar 7,82% (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2015).

World Health Organization (WHO) tahun 2013 menyatakan di Asia tenggara sebesar 25,4% penghuni bumi mengidap hipertensi. Hasil Riset

Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 prevalensi hipertensi di Indonesia berkisar antara 27,8% - 29,39%. Berdasarkan Data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2013) jumlah penduduk yang berisiko yang dilakukan tekanan darah pada tahun 2013 tercatat banyak 554.771 atau 67,57%. Presentasi penduduk yang mengidap hipertensi pada tahun 2016 di Kota Surakarta sebesar 24.614 jiwa . (Dinkes Surakarta, 2016)

Penurunan tekanan darah di antaranya dengan terapi farmakologis yang menggunakan berbagai macam obat maupun non farmakologis salah satunya dengan relaksasi otot progresif. Terapi non farmakologis selalu menjadi pilihan yang dilakukan penderita hipertensi karena biaya yang dikeluarkan untuk terapi farmakologis relatif mahal dan menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan penderita, yaitu dapat memperburuk keadaan penyakit atau efek fatal lainnya. Langkah awal pengobatan hipertensi non farmakologis adalah dengan menjalani pola hidup sehat, salah satunya dengan terapi komplementer yang menggunakan bahan-bahan alami yang ada disekitar kita, seperti relaksasi otot progresif, meditasi, aroma terapi, terapi herbal, terapi nutrisi. Terapi relaksasi memberikan individu mengontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri (Susilo dan Wulandari, 2011 dalam Tyani, 2015:1069).

Teknik relaksasi otot progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan tegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan relaks (Purwanto, 2013 dalam Tyani, 2015:1069). Manfaat relaksasi otot progresif adalah untuk menurunkan ketegangan otot, menangani hipertensi, mengurangi sakit kepala, dan mengurangi insomnia. Relaksasi otot progresif akan menurunkan denyut nadi dan tekanan darah, selain itu jika teknik relaksasi otot progresif dikuasai dengan baik dapat digunakan sebagai obat anti ansietas. Proses penuaan hipertensi pada lansia dipengaruhi juga oleh bermacam-macam faktor seperti kelelahan, keturunan, stres, diet yang tidak seimbang, sosial budaya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Suratini (2013:196) di desa Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta menyatakan bahwa ada

pengaruh relaksasi terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkatan tekanan darah sistol dan diastole lansia sebelum dan sesudah dilakukakan relaksasi otot progresif ($p:0,017$ dan $p:0,001$; $\alpha :0,05$). Selain itu peneliti yang dilakukan oleh hasil wawancara pada tanggal 22 Maret 2018 khususnya di Panti Jumpo Aisyiyah Surakarta dari 8 responden lansia yang menderita hipertensi. Setelah dilakukan wawancara 6 lansia mengatakan mereka mengatasi hipertensi dengan cara memijat kepalanya secara perlahan dan 2 lansia mengatakan mengatasi hipertensi dengan cara farmakologi untuk menghilangkan atau mengurangi tekanan darah.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan implementasi penelitian mengenai “penerapan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi”, yang bertujuan untuk mengontrol tekanan darah agar selalu stabil.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian data di atas dapat dirumuskan masalah penelitian : “Bagaimana Pengaruh Penerapan Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Panti Jumpo Aisyiyah Surakarta.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mendiskripsikan hasil penerapan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Panti Jumpo Aisyiyah Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan hasil pengukuran tekanan darah pada lansia hipertensi sebelum dilakukan relaksasi otot progresif.
- b. Mendiskripsikan hasil pengukuran tekanan darah pada lansia hipertensi sesudah dilakukan relaksasi otot progresif.
- c. Mendiskripsikan hasil perkembangan pengukuran tekanan darah pada lansia hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif.

D. Manfaat Penelitian

1. Penulis

Memberi pengalaman dan menambah pengetahuan baru bagi peneliti dalam melaksanakan penelitian dan dapat mengetahui faktor-faktor yang berpengaruh terhadap hipertensi.

2. Responden

Sebagai tambahan pengetahuan dalam penanganan pada pasien hipertensi dan dapat diupayakan sebagai terapi non farmakologi selain pemberian obat pada pasien hipertensi.

3. Masyarakat dan Keluarga

Memberi pengetahuan bagi masyarakat dan keluarga mengenai terapi penerapan otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

4. Perawat

Sebagai intervensi baru di masyarakat dalam menurunkan hipertensi dengan cara non farmakologi.

5. Institusi Pendidikan (STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA)

Dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan referensi bagi mahasiswa keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta dalam mempelajari asuhan keperawatan pada pasien hipertensi.