

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Lansia atau menua adalah suatu keadaan yang terjadi didalam kehidupan manusia. Nasrullah (2016) menyatakan, menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Masa lansia adalah masa penurunan fungsi-fungsi tubuh dan semakin banyak keluhan yang dilontarkan karena tubuh tidak dapat lagi bekerja sama dengan baik seperti kala muda, sehingga akan banyak menimbulkan masalah-masalah kesehatan akibat penuaan tersebut (Padilla, 2018).

Andesty dkk (2018) menyatakan bertambahnya jumlah angka usia lansia mengakibatkan berbagai masalah seperti masalah kesehatan, psikologis, social dan ekonomi akan dirasakan oleh lansia. Selain itu hal tersebut juga akan mempengaruhi kesejahteraan lansia baik dari segi fisik, mental dan sosial. Masalah kesehatan khususnya penyakit degeneratif pada lansia yang sering terjadi meliputi, hipertensi, DM, masalah gigi, penyakit jantung, stroke, masalah mulut, gagal ginjal, kanker. Selain itu seiring dengan terjadinya proses penuaan, maka terjadi kemunduran secara fisiologis yang menyebabkan arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku, tidak dapat mengembang pada saat jantung memompa darah melalui arteri tersebut. Karena itu darah di setiap denyut jantung di paksa melewati pembuluh yang sempit dari pada biasanya sehingga menyebabkan naiknya tekanan darah. Inilah yang terjadi pada usia lanjut, dinding arteri menebal dan kaku karena arteriosklerosis (Wulandari & Marlina, 2018).

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi perhatian kesehatan karena penyakit ini disebut *the silent killer* artinya tidak terdapat tanda- tanda atau gejala yang dapat dilihat dari luar. Hipertensi merupakan penyebab kematian ketiga setelah stroke dan

tuberculosis, dengan *Proportional Mortality Rate* mencapai 6,7% (Setiyaningsih, 2019). Sampai saat ini, hipertensi di Indonesia masih merupakan permasalahan besar.

Hipertensi merupakan masalah kesehatan publik utama di seluruh dunia dan merupakan faktor risiko penyakit kardiovaskular, serta belum terkontrol optimal di seluruh dunia. *World Health Organization* (WHO) pada tanggal 13 September 2019 mengungkapkan Wilayah Afrika memiliki prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 27% sedangkan Wilayah di Amerika memiliki prevalensi hipertensi terendah 18%, (WHO 2019). Berdasarkan hasil utama Riset Kesehatan Dasar (2018), persentase hipertensi di Indonesia pada tahun 2013 yaitu 25.8% dan meningkat pada tahun 2018 menjadi 34.1%.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (2018), menyatakan bahwa prevalensi hipertensi Provinsi Jawa Tengah sebesar 37,57%. Prevalensi hipertensi pada perempuan (40,17%) lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki (34,83%). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (38,11%) dibandingkan dengan perdesaan (37,01%). Untuk prevalensi hipertensi pada Kabupaten Sukoharjo sebesar 10,24% (Agustin *et al.*, 2019).

Sakinah *et al.*, (2020) hipertensi adalah tekanan darah sistolik yang sama dengan atau di atas 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik sama dengan atau di atas 90 mmHg. LeMone dkk (2015), menyatakan penyakit hipertensi menjadi permasalahan kesehatan yang penting untuk diperhatikan bagi masyarakat yang penting untuk diperhatikan bagi masyarakat karena penyakit ini jarang menyebabkan gejala dan dapat membunuh individu secara diam-diam oleh sebab itu hipertensi juga disebut dengan istilah penyakit *silent kille*.

Gaya hidup yang tidak sehat berdampak besar pada hipertensi. Ada beberapa hal yang menjadi penyebab terjadinya hipertensi, diantaranya konsumsi makanan, kurang aktivitas fisik, olahraga tidak teratur, tidak mampu mengontrol stress dan merokok (Meylen dkk, 2019).

Akibat tingginya tekanan darah yang terlalu lama tentu saja akan merusak pembuluh darah seluruh tubuh, ginjal dan otot. Hipertensi dapat mengakibatkan pecahnya maupun menyempitnya pembuluh darah otak. Apabila pembuluh darah otak pecah, maka timbulah perdarahan di otak dan apabila pembuluh darah otak menyempit, maka aliran darah ke otak akan terganggu dan sel otak akan mengalami kematian (Masriadi, 2019).

Penatalaksanaan dalam mengatasi hipertensi terbagi menjadi dua, yaitu pengobatan farmakologis dan nonfarmakologis. 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 (Mukhlis, 2020). Brunner & Suddarth (2020), menyatakan penatalaksanaan hipertensi secara farmakologis bertujuan untuk mencegah kematian dan komplikasi dengan mencapai dan mempertahankan tekanan darah arteri pada atau kurang dari 140/90 mmHg. Penatalaksanaan non farmakologis mencakup penurunan berat badan, pembatasan alkohol dan natrium, olahraga teratur dan relaksasi.

Banyak macam terkait jenis relaksasi untuk penderita hipertensi salah satu relaksasi yang dapat dilakukan yaitu relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif merupakan salah satu bentuk terapi yang berupa pemberian instruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakangerakan 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 kepada gerakan kaki (Saleh dkk, 2019).

Relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah yang dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan Azizah, dkk (2015) bahwa latihan relaksasi otot progresif berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi primer dengan rata-rata nilai 20 mmHg, sedangkan tekanan

darah diastolik tidak menunjukkan adanya pengaruh terhadap tekanan darah dengan nilai 100 mmHg.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 22 desember 2021 di desa Karanglo RT.02/RW.03 Karangturi, Gondangrejo, Karanganyar, *survei* yang dilakukan pada 5 orang lansia didapatkan bahwa 2 orang lansia mengalami hipertensi. Didapatkan hasil Ny. S umur 73 dengan hasil 160/100 mmHg, dan Ny. W umur 72 dengan hasil 180/110 mmHg. Selama ini lansia yang mengalami hipertensi hanya menggunakan obat hipertensi untuk menjadikan tekanan darah stabil dan ada juga yang tidak menggunakan obat hipertensi. Lansia belum pernah melakukan terapi non farmakologis seperti relaksasi otot progresif dalam perawatan hipertensi. Berdasarkan uraian tersebut penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang “penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di desa Karanglo”.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian dibatasi pada “ Apakah ada pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia didesa Karanglo?”

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Mengetahui hasil implementasi teknik relaksasi otot progresif terhadap perubahan tekanan darah pada lansia didesa Karanglo.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dalam penelitian ini adalah :

- a. Mendeskripsikan hasil tekanan darah sebelum pemberian teknik relaksasi otot progresif pada lansia di desa Karanglo.
- b. Mendeskripsikan hasil tekanan darah sesudah pemberian teknik relaksasi otot progresif pada lansia di desa Karanglo.

- c. Mendeskripsikan perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif pada lansia di desa Karanglo.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi Penderita

Dapat memberikan informasi dan keterangan secara lengkap, jelas dan benar tentang pengaruh pemberian teknik relaksasi terhadap penurunan tekanan darah tinggi.

2. Bagi Masyarakat

Memberikan masukan kepada masyarakat bahwa terdapat terapi non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah tinggi dengan penerapan relaksasi otot progresif.

3. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Dapat dijadikan salah sumber referensi untuk penelitian dibidang keperawatan tentang relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada masa yang akan mendatang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

4. Bagi Penulis

Mendapatkan pengetahuan tentang penurunan tekanan darah tinggi pada lansia dengan penerapan relaksasi otot progresif.