

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

World Health Organization (WHO) pada tahun 2018 lansia dapat diartikan seseorang yang berusia 60 tahun keatas. Lansia di klasifikasikan sebagai usia seseorang yang telah menghadapi fase akhir kehidupan. Lansia pada umumnya melewati proses kehidupan yang di sebut dengan proses menjadi tua (*Aging Process*). Dalam proses menua lansia mengalami satu fase penurunan setiap fungsi organ tubuh, seperti kemampuan sosial, fisik, psikologi, dan emosional yang semakin melemah dan dapat menyebabkan penurunan pada daya tahan tubuh lansia sehingga lansia rentan terhadap berbagai macam penyakit salah satunya hipertensi, di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa pada tahun 2015, pada tahun 2022 di proyeksi naik menjadi 1,05 juta jiwa dan jumlah lansia kembali naik menjadi 1,1 juta jiwa pada 2023 (WHO, 2019).

Insiden hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia. Faktor resiko yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal yang mana pada tahun 2016 penyakit jantung iskemik dan stroke menjadi dua penyebab kematian utama di dunia (WHO, 2018). Prevalensi penderita hipertensi lebih banyak pada usia 55 – 64 tahun (55,2%) (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2019, menunjukkan sekitar 1,13 juta orang di dunia mengalami hipertensi dan paling banyak dialami oleh negara-negara dengan pendapatan rendah. Tingkat pendidikan, pengetahuan, dan pendapatan yang rendah serta sedikitnya akses terhadap program pendidikan kesehatan menyebabkan penduduk di negara-negara dengan pendapatan rendah memiliki pengetahuan yang rendah pula terhadap hipertensi. Peningkatan ini terutama disebabkan oleh peningkatan faktor risiko hipertensi pada populasi tersebut. Prevalensi hipertensi lansia tertinggi di Afrika mencapai (27%)

sedangkan prevalensi hipertensi lansia terendah di Amerika sebesar (18%). Indonesia berada di urutan ke 5 negara dengan penderita hipertensi terbanyak (WHO, 2019).

Prevalensi penderita hipertensi di Indonesia, mencapai 34,1% dengan estimasi jumlah kasus sebesar 63.309.620 orang (WHO, 2019). Terdapat prevalensi hipertensi pada penduduk lansia umur 65 – 74 tahun sebesar 63,2. Di Jawa Tengah prevalensi penyakit hipertensi sebanyak 8.070.378 penderita atau sebesar 37,5 % (Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2020). Prevalensi hipertensi pada lansia usia 55 – 64 (22,3%), usia 65 – 74 (29,5%) dan usia > 75 sebesar (33,6%). Tertinggi di kota Tegal (18,4%), terendah di Cilacap (12,03%) dan di kabupaten semarang menempati urutan ke 3 yaitu (13,97%) (Riskesdas, 2018).

Angka kejadian prevalensi di atas menunjukkan bahwa kondisi penderita hipertensi khususnya lansia tidak dikontrol atau di kendalikan akibatnya banyak mengalami komplikasi seperti *hemiparesis* atau organ mati sebagian, *stroke*, penurunan penglihatan, dan penurunan dalam melakukan aktivitas sehari – hari karena di sebabkan sakit kepala, *epitaksis* atau mimisan. Dampaknya apabila hipertensi tidak dapat dikendalikan maka angka kejadian hipertensi pada lansia semakin meningkat dan juga akan menurunkan angka harapan hidup pada lansia (Prasetyanti, 2019).

Hipertensi pada lansia terjadi pada proses penuaan yang berhubungan dengan umur seseorang. Manusia mengalami perubahan sesuai dengan bertambahnya usia tersebut. Semakin bertambah umur semakin berkurang fungsi – fungsi organ tubuh. Perubahan – perubahan fisik yang terjadi pada lansia meliputi perubahan dari tingkat sel sampai ke semua system organ tubuh salah satunya peningkatan tekanan darah. Hampir setiap orang mengalami kenaikan tekanan darah ketika usianya semakin bertambah menjadi semakin tua, kemungkinan seseorang menderita hipertensi juga semakin besar, tekanan *sistolik* terus meningkat sampai usia 80 tahun dan tekanan *diastolik* terus naik sampai usia 55

kemudian mulai usia 60 tahun secara perlahan atau bahkan menurun secara drastis (Waryantini dan Amelia, 2021).

Banyaknya komplikasi akibat hipertensi pada lansia di atas maka 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. Tindakan yang dapat dilakukan pada pasien hipertensi yaitu berupa terapi farmakologi seperti pemberian obat anti hipertensi dan terapi non - farmakologi seperti penyuluhan mengenai diet rendah garam dan pengecekan tekanan darah secara rutin yang dilakukan pada kegiatan prolansis. Upaya lain yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan relaksasi otot progresif (Rahayu *et al.*, 2020).

Relaksasi otot progresif atau teknik sistematis dapat digunakan untuk mencapai keadaan relaksasi, metode yang diterapkan melalui penerapan metode progresif dengan latihan bertahap dan berkesinambungan pada otot skeletal dengan cara menegangkan dan melemaskannya yang dapat mengembalikan perasaan otot, sehingga otot menjadi rilek dan dapat di gunakan sebagai pengobatan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi esensial. Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi yang di tandai dengan penurunan tekanan darah dari 140/89 mmHg menjadi 137/79 mmHg (Norma dan Supriatna, 2018 ; Rosidin *et al.*, 2019).

Hasil penelitian diatas sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Rahmawati *et al.*, (2018), tentang efektifitas *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tekanan darah baik *systole* dan *diastole* responden sebelum dan sesudah diberikan

terapi *Progressive Muscle Relaxation (PMR)*. Demikian juga dengan hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Khairiyah (2018), tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi menunjukkan bahwa ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Penelitian diatas juga selaras dengan hasil penelitian Ekarini *et al.*, (2019), menyatakan bahwa ada perbedaan tekanan darah setelah dilakukannya relaksasi otot progresif dan menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif cukup efektif untuk menurunkan tekanan darah pada seseorang yang mengidap hipertensi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang di lakukan Naufal dan Khasanah (2020), setelah dilakukan relaksasi otot progresif maka akan mengalami penurunan tekanan darah dengan cara kerja sistem saraf parasimpatis melepaskan asetikolin untuk menghambat aktivitas saraf simpatis. Asetikolin dilepaskan ke dinding pembuluh darah dan menstimulasi sel endothelium kemudian pelepasan nitrat oksida. Aktivasi saraf simpatis akan menurun ketika muncul respon relaksasi yang menyebabkan mengurangnya kadar katekolamin. Inilah yang menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan terjadi penurunan tekanan darah.

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 8 Desember 2021, data yang di peroleh dari hasil wawancara dengan kader kesehatan Posyandu Lansia Ngudi Saras menyatakan bahwa dari 80 lansia, 36 diantaranya mengalami hipertensi banyak lansia yang belum mengetahui bahaya, dampak, serta cara mengatasi penyakit hipertensi. Tindakan yang sudah di berikan untuk mengurangi tekanan darah pada lansia yaitu dengan melakukan penyuluhan tentang penyakit hipertensi dan senam lansia hipertensi, sebagian dari lansia penderita hipertensi secara pribadi mengonsumsi daun seledri, air rebusan daun alpukat dan mengurangi konsumsi garam ketika memasak. Para lansia tersebut belum pernah melakukan terapi non farmakologi seperti relaksasi otot progresif.

Prevalensi data yang di dapatkan dari UPTD Puskesmas Kliwungu, 2022. Menyatakan bahwa terdapat beberapa Desa yang banyak menderita hipertensi pada pemeriksaan yang di lakukan tanggal 2 – 8 Februari 2022,

Tabel 1. 1 Prevalensi Lansia Posyandu

No	Nama Posyandu	Jumlah Lansia	Penderita Hipertensi	Non Hipertensi
1.	Posyandu Melati	40	24	16
2.	Posyandu Siwal	81	28	51
3.	Posyandu Ngudi Saras	80	36	44

Dari hasil sampling posyandu yang terbanyak lansia yang mengalami hipertensi adalah Posyandu Ngudi Saras dengan jumlah lansia keseluruhan 80 dengan lansia penderita hipertensi adalah 36 lansia dan non hipertensi sebanyak 44 lansia. Untuk tingkatan hipertensi pada Posyandu Lansia Ngudi Saras yaitu ada 3 tingkatan rendah sebanyak 16 lansia dengan tekanan darah 140/90 – 150/90 mmHg, sedang sebanyak 13 lansia dengan tekanan darah 150/90 – 160/100 mmHg, berat sebanyak 7 lansia dengan tekanan darah 170/75 – 215/125 mmHg.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi ”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka di dapatkan rumusan masalah “Adakah pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi ? ”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Ngudi Saras Desa Kemiri.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan gambaran karakteristik pada lansia Posyandu Lansia Desa Kemiri.
- b. Mendiskripsikan tekanan darah sebelum di berikan relaksasi otot progresif pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Lansia Desa Kemiri.
- c. Mendiskripsikan tekanan darah setelah di berikan relaksasi otot progresif pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Lansia Desa Kemiri.
- d. Menganalisis pengaruh tekanan darah sebelum dan sesudah di berikan relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Desa Kemiri.

D. Manfaat Penelitian

Adapun hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Lansia

Diharapkan lansia yang mengalami hipertensi dapat melakukan relaksasi otot progresif sesuai dengan kemampuan dan berpengaruh pada tekanan darah

2. Kader kesehatan

Sebagai bahan pertimbangan bagi posyandu lansia untuk mengajarkan relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi maupun yang sehat secara efektif dan efisien.

3. Peneliti

Sebagai bahan literatur dalam kegiatan proses belajar mengajar mengenai pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

4. Peneliti selanjutnya

Sebagai bahan acuan, sumber informasi, dan bahan referensi agar bisa lebih dikembangkan dalam materi yang lainnya untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dalam penelitian lebih lanjut

mengenai terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

E. Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian terdahulu ada peneliti yang sudah meneliti tentang hal – hal yang menyangkut tentang hipertensi. Antara lain sebagai berikut :

1. Adnan Faris Naufal *et al.*, (2020), Dengan judul “pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada wanita lanjut usia dengan hipertensi” variabel bebas dari penelitian ini adalah pengaruh terapi relaksasi otot progresif dan variabel terikatnya wanita lanjut usia dengan hipertensi. Jenis penelitian yang digunakan *adalah quasi experimental pretest- posttest with control group design*, populasi dalam penelitian ini berjumlah 241 lansia tetapi hanya 80 lansia yang aktif dalam komunitas tersebut. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. Hasil dari penelitian ini terapi relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah sistolik tetapi tidak berpengaruh pada perubahan tekanan darah diastolic pada wanita lansia dengan hipertensi. Persamaan peneliti terdapat pada variable bebasnya yaitu relaksasi otot progresif sedangkan perbedaannya pada responden, tempat dan waktu penelitiannya.
2. Ni Luh Putu Ekarini *et al.*, (2019), dengan judul “pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap respon fisiologi pasien hipertensi”. Variabel bebasnya terapi relaksasi otot progresif dan variable terikatnya respon fisiologis pasien hipertensi. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap respon fisiologis pasien hipertensi di Puskesmas Cipayung Jakarta Timur. Desain penelitian *quasi eksperimen* dengan rancangan *pre test – posttest with control group*. teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Jumlah sampel penelitian 37 responden kelompok intervensi dan 37 responden untuk kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat

perbedaan tekanan darah diastolic antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi setelah dilakukan intervensi relaksasi otot progresif. Persamaan peneliti terdapat pada variable bebasnya yaitu relaksasi otot progresif sedangkan perbedaannya pada responden, tempat dan waktu penelitiannya.

3. Sri Mulyati Rahayu *et al.*, (2020), dengan judul "Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi", variabel bebas teknik relaksasi otot progresif dan variable terikat tekanan darah lansia dengan hipertensi. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. Jenis penelitian ini menggunakan *pra eksperimental* dengan pendekatan *one group prettest dan posttest*, sampel penelitian menggunakan *purposive sampling* berjumlah 22 lansia. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Puskesmas Bojong Soang Kabupaten Bandung. Persamaan peneliti terdapat pada variable bebasnya yaitu relaksasi otot progresif sedangkan perbedaannya pada desain penelitian, responden, tempat dan waktu penelitiannya.
4. Waryantini dan Reza Amelia, (2021), dengan judul "Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi". variabel bebas teknik relaksasi otot progresif dan variable terikat tekanan darah lansia dengan hipertensi. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Desain penelitian ini adalah *quasi eksperimental design dengan pendekatan pre – post test control one-group design*. Dengan jumlah sampel 18 orang. Instrument penelitian menggunakan sphygmomanometer/tensimeter pegas dan lembar observasi. Hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Persamaan peneliti terdapat pada variable bebasnya yaitu

relaksasi otot progresif sedangkan perbedaannya pada responden, tempat dan waktu penelitiannya.

5. Dhita Kris Prasetyanti, (2019), dengan judul “pengaruh relaksasi progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi”. variable bebas teknik relaksasi otot progresif dan variable terikat tekanan darah lansia dengan hipertensi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh relaksasi progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Desain penelitian dengan penelitian *pra eksperimen dengan one group pre-post test design*. Populasi yang digunakan adalah seluruh lansia yang mengalami hipertensi berjumlah 26 orang dengan teknik *purposive sampling* diperoleh 16 orang. Instrument yang digunakan adalah lembar observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh relaksasi progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di UPT PSLU Jombang Pare Kediri. Persamaan peneliti terdapat pada variable bebasnya yaitu relaksasi otot progresif sedangkan perbedaannya pada instrument yang digunakan, responden, tempat dan waktu penelitiannya.

