

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyakit *silent killer* atau mematikan yang dapat menyerang siapa saja dan mayoritas dialami oleh lanjut usia (Yuniati dan Sari, 2022). Lanjut Usia (lansia) merupakan proses penuaan dimana terjadinya fase akhir dari siklus perkembangan manusia yang ditandai dengan kondisi degeneratif. Hipertensi juga merupakan salah satu penyakit yang degeneratif, umumnya tekanan darah bertambah secara perlahan dengan seiring bertambahnya umur (Seftiani *et al.*, 2017).

Prevalensi jumlah lanjut usia di dunia menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2022 menyebutkan sudah ada 727 juta orang yang berusia 65 tahun atau lebih. Prevalensi penduduk usia diatas 60 tahun di Indonesia pada tahun 2022 sejumlah 80 juta (Kemenkes RI, 2022). Berdasarkan data Susenas dan Sakernas tahun 2021 presentase penduduk lansia di Provinsi Jawa Tengah mengalami peningkatan menjadi 12,71% (BPS Jawa Tengah, 2021). Presentase lansia di Kabupaten Karanganyar pada tahun 2021 sejumlah 131.015 jiwa (BPS Karanganyar, 2021).

Semakin meningkatnya jumlah penduduk usia lanjut akan berpengaruh terhadap penurunan kondisi fisik yang rawan terhadap berbagai macam gangguan penyakit. Salah satu permasalahan yang sering dialami lansia yaitu rentannya kondisi fisik lansia terhadap berbagai penyakit dan menurunnya efisiensi mekanisme homeostatis, yaitu sistem kardiovaskuler. Masalah kesehatan akibat dari proses penuaan dan sering terjadi pada sistem kardiovaskuler yang merupakan proses degeneratif, diantaranya yaitu penyakit hipertensi (Seftiani *et al.*, 2017). 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 sistem 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 *et al.*, 2021).

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. 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.

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2021 prevalensi di dunia sebesar 1,28 miliar mengalami hipertensi berusia 30-79 tahun. Berdasarkan riwayat penyakit kronis yang dimiliki lansia di Indonesia pada bulan Mei tahun 2022 hipertensi berada di urutan pertama dengan prosentase 38% (Kementerian Kesehatan, 2021). Presentase penderita hipertensi di Jawa Tengah tahun 2021 sebanyak 8.700.512 orang atau sebesar 30,4% dari seluruh penduduk di Jawa Tengah (Dinkes Provinsi Jawa Tengah, 2021). Berdasarkan Riskesdas tahun 2018 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%) (Dinkes Provinsi Jawa Tengah, 2021). Hipertensi di Kabupaten Karanganyar tahun 2021 berada di urutan ke empat dengan presentase 96,6% (Dinkes Provinsi Jawa Tengah, 2021).

Hipertensi yang dialami oleh lansia perlu mendapatkan penanganan yang tepat, namun apabila hipertensi yang dialami lansia tidak ditangani dengan benar akan menimbulkan dampak terhadap dimensi kualitas hidup lansia, yaitu dimensi fisik, psikologis dan sosial. Dampak hipertensi secara fisik pada lansia yaitu penyumbatan arteri koroner dan infark, hipertrofi ventrikel kiri, gagal jantung, memicu gangguan serebrovaskuler dan

arteriosklerosis koroner, serta menjadi penyebab utama kematian. Dampak secara psikologis pada lansia penderita hipertensi diantaranya pasien merasa 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 sosial dimana pasien tidak mau bersosialisasi karena merasakan kondisinya yang tidak nyaman (Seftiani *et al.*, 2017).

Penatalaksanaan dalam mengatasi hipertensi terbagi menjadi dua, yaitu pengobatan farmakologis dan *non* farmakologis. 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 (Agustin *et al.*, 2019). Banyak macam terkait jenis relaksasi untuk penderita hipertensi salah satu relaksasi yang dapat diaplikasikan pada lansia yaitu relaksasi otot progresif (Mehhta dan Nurrohmah, 2022).

Teknik 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 (Murhan *et al.*, 2022).

Berdasarkan penelitian Yuniati dan Sari (2022) menyatakan bahwa ada pengaruh tekanan darah sebelum dan setelah pemberian relaksasi otot progresif pada lansia penderita hipertensi di Posydanu Lansia Ngudi Saras dengan hasil penurunan tekanan darah *pretest* dari stadium 1 adalah 140-159/90-99 mmHg menjadi tekanan darah normal 120-129/80-89 mmHg. Penelitian lain yang dilakukan oleh Mehhta dan Nurrohmah (2022) menyatakan bahwa penerapan

relaksasi otot progresif membantu menurunkan atau mengontrol tekanan darah pada lansia penderita hipertensi dengan hasil penurunan tekanan darah pada Ny. S yaitu sistolik 30 mmHg dan diastolik 30 mmHg, sedangkan Ny. W dengan penurunan tekanan sistolik 30 mmHg dan diastolik 20 mmHg. Penelitian lain yang dilakukan oleh Waryantini *et al.*, (2021) mengemukakan bahwa terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dengan hasil *mean pretest* tekanan darah 152/92 mmHg mengalami penurunan *mean posttest* menjadi 150/89 mmHg.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan penulis pada tanggal 20 Desember 2022 dari hasil wawancara dan observasi terhadap lansia penderita hipertensi di Dukuh Kadipiro, Bejen, Karanganyar diperoleh data bahwa dari 20 lansia mengalami hipertensi. Hasil wawancara dan observasi didapatkan data: 15 lansia mengalami hipertensi stadium 1 dan 5 lansia mengalami hipertensi stadium 2. Dari 20 lansia yang mengalami hipertensi didapatkan 8 lansia menyatakan rutin mengkonsumsi obat antihipertensi, 4 lansia menyatakan rutin menjalani senam antihipertensi di posyandu lansia, 3 lansia mengatakan mengkonsumsi jamu, dan 5 lansia mengatakan belum mengetahui terapi relaksasi otot progresif. Maka dari uraian diatas, penulis tertarik untuk mengambil judul “Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi”.

B. Rumusan Permasalahan

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka didapatkan rumusan masalah yaitu, “Bagaimana penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hasil implementasi terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan tekanan darah lansia dengan hipertensi sebelum penerapan relaksasi otot progresif
- b. Mendiskripsikan tekanan darah lansia dengan hipertensi sesudah relaksasi otot progresif
- c. Mendiskripsikan perkembangan/perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif
- d. Mendiskripsikan perbandingan tekanan darah lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi:

1. Bagi Masyarakat

Dengan penerapan ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada pembaca hasil tulisan secara luas tentang penerapan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

2. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keperawatan

- a. Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan terapi relaksasi otot progresif secara tepat dalam memberikan asuhan keperawatan geriatri pada pasien hipertensi
- b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang tindakan terapi relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan

3. Bagi Penulis

Untuk memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan geriatri. Khususnya penerapan tentang terapi relaksasi otot progresif pada lansia hipertensi.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian penelitian

No.	Peneliti	Judul	Tujuan	Metode	Populasi dan Sampel	Hasil	Persamaan dan Perbedaan
1	Mehhta dan Nurrohmah, 2022	Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia di Desa Karanglo	Mendiskripsikan perbedaan tekanan darah pada lansia sebelum dan sesudah diterapkan relaksasi otot progresif	Studi ini menggunakan desain studi kasus (<i>case study</i>)	Subyek yang digunakan dalam studi kasus yaitu pasien hipertensi yang terdiri dari 2 pasien yang mengalami peningkatan tekanan darah	Terdapat perubahan tekanan darah sesudah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif pada Ny. S dengan tekanan sistolik 30 mmHg dan diastolik 30 mmHg, sedangkan Ny. W dengan tekanan sistolik 30 mmHg dan diastolik 20 mmHg.	<p>Persamaan: Pada studi kasus yang digunakan penulis memakai desain studi kasus dengan 2 pasien hipertensi.</p> <p>Perbedaan : Pada jurnal tidak dijelaskan responden dengan hipertensi grade berapa yang akan diteliti sedangkan pada studi kasus penulis memakai hipertensi grade 1</p>
2	Yuniati dan Sari, 2022	Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi	Mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Posydanu Lansia Ngudi Saras Desa Kemiri	Penelitian kuantitatif, metode yang digunakan <i>Pra Eksperiment</i> yaitu <i>pretest-posttest one-group design</i> .	sampel penelitian menggunakan <i>Purpposive Sampling</i> berjumlah 18 lansia	Ada pengaruh tekanan darah sebelum dan setelah pemberian relaksasi otot progresif pada lansia penderita hipertensi di Posydanu Lansia Ngudi Saras dengan hasil penurunan tekanan darah <i>pretest</i> dari stadium 1 140-159/90-99 mmHg menjadi tekanan darah normal 120-129/80-89 mmHg.	<p>Persamaan : Studi kasus ini memakai terapi yang sama yaitu Relaksasi Otot Progresif</p> <p>Perbedaan : Pada jurnal memakai 1 grade hipertensi saja yaitu hipertensi grade 1 namun pada studi kasus penulis memakai hipertensi grade 1.</p>

3	Waryantini <i>et al.</i> , 2021	Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi	mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi	Desain penelitian ini adalah <i>Quasi Experimental Design</i> dengan pendekatan <i>Pre-posttest control one-group design</i>	Dengan jumlah sampel 18 orang pada kelompok <i>treatment</i> dan 18 orang pada kelompok <i>control</i> yang diambil dengan teknik <i>acidental sampling</i>	Terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dengan hasil <i>mean pretest</i> tekanan darah 152/92 mmHg mengalami penurunan <i>mean posttest</i> menjadi 150/89 mmHg.	Persamaan : Pada studi kasus memakai terapi yang sama yaitu Relaksasi Otot Progresif Perbedaan : Pada jurnal memakai <i>Quasi Experimental Design</i> sedangkan penulis memakai desain studi kasus.
4	Murhan <i>et al.</i> , 2022	Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia	menganalisis pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan <i>one group pretest-posttest pre-experimental design</i>	Populasi adalah lansia penderita hipertensi. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara <i>purposive sampling</i> dan didapatkan sampel sebanyak 60 orang, 30 responden pada kelompok intervensi dan 30 responden pada kelompok kontrol	Tekanan darah lansia pada kelompok intervensi <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> menunjukkan penurunan yang signifikan pada kelompok intervensi yaitu dari 149/90 mmHg menjadi 145/85 mmHg sehingga ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah.	Persamaan : Pada studi kasus ini juga memakai terapi Relaksasi Otot Progresif Perbedaan : Pada jurnal memakai <i>Quasi Experimental Design</i> sedangkan penulis memakai desain studi kasus.