

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Hipertensi atau tekanan darah tinggi yaitu suatu peningkatan tekanan darah abnormal yang berlangsung secara terus menerus dimana tekanan darah sistole sama dengan atau lebih dari 140 mmHg dan diastole sama dengan atau lebih dari 90 mmHg. Menurut data *World Health Organization (WHO)* menunjukkan satu milyar orang di dunia menderita hipertensi. Prevalensi hipertensi akan terus meningkat drastis dan dapat diprediksi pada tahun 2025 diperkirakan sebanyak 1,56 milyar orang dewasa akan hidup dengan hipertensi. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta jiwa setiap tahun nya, dimana 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara yang 1/3 populasinya menderita hipertensi (*WHO*, 2014).

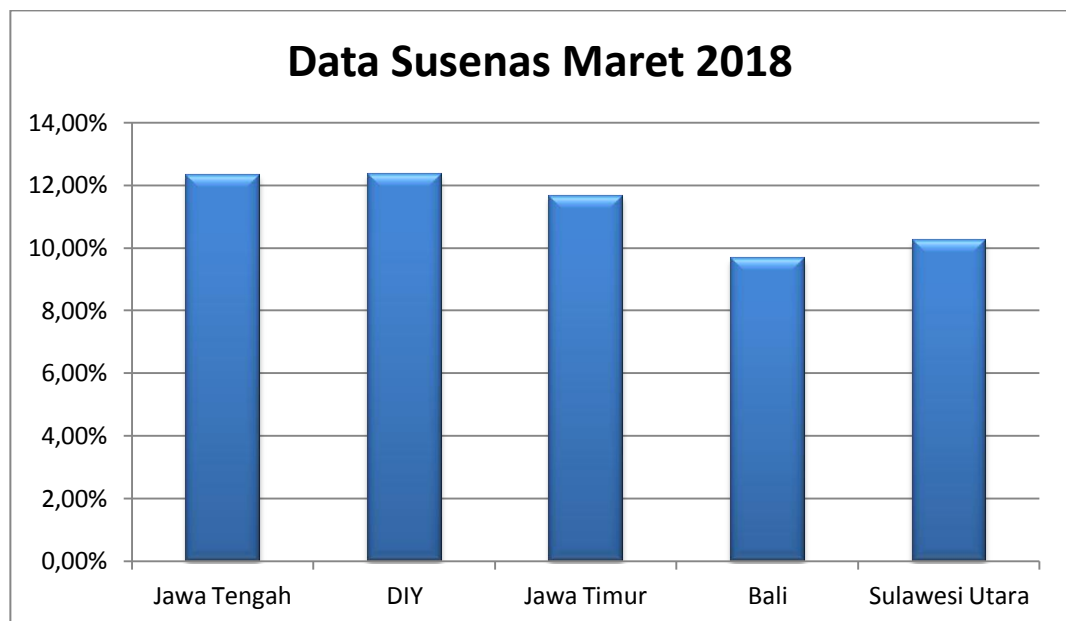
Menurut *American Heart Association (AHA)*, penduduk Amerika yang berusia di atas 20 tahun menderita hipertensi sudah mencapai angka 74,5 juta jiwa, namun hampir sekitar 90-95% kasus tidak diketahui apa penyebabnya. Hipertensi sering disebut sebagai “*silent killer*” (pembunuh diam-diam), gejala tersebut dapat bermacam-macam pada setiap individu dan hampir sama seperti gejala penyakit yang lainnya. Gejala-gejalanya meliputi sakit kepala/rasa berat di tengkuk, pusing, jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur/berkunang-kunang, dan telinga berdenging.

Menurut Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) pada tahun 2018, prevalensi hipertensi menurut diagnosis dokter, diagnosis dokter atau minum obat dan hasil pengukuran tekanan darah pada penduduk umur ≥ 18 tahun di Indonesia sebesar 34,1%. Berdasarkan data dinas kesehatan provinsi Jawa Tengah tahun 2016 prevalensi hipertensi di Surakarta adalah sebesar 19,87% (Profil kesehatan provinsi Jawa Tengah, 2013:40).

Penduduk Lansia (lanjut usia) adalah penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Persentase lansia di Indonesia juga semakin meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2018 terdapat 9,27% atau sekitar 24,49 juta lansia dari seluruh penduduk. Angka ini meningkat dibandingkan tahun sebelumnya

yang hanya 8,97% atau sekitar 23,4 juta lansia di Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2018:3).

Menurut data Susenas Maret 2018 menunjukkan bahwa provinsi dengan presentase penduduk lansia terbanyak pada tahun 2018 adalah di Yogyakarta 12,37%, Jawa Tengah 12,34%, Jawa Timur 11,66%, Sulawesi Utara 10,26%, dan Bali 9,68%. Jawa Tengah berada di urutan nomor dua dengan jumlah lansia terbanyak.



Grafik 1.1 Data Susenas Maret 2018

Semakin bertambahnya usia, gangguan fungsional akan meningkat. Lansia banyak yang terkena hipertensi disebabkan oleh kekakuan pada arteri sehingga tekanan darah cenderung meningkat. Terapi non farmakologis selalu menjadi pilihan utama bagi penderita hipertensi dibandingkan dengan terapi farmakologis karena selain biayanya yang lebih terjangkau dan mudah dilakukan sewaktu-waktu serta dapat terhindar dari efek samping yang dapat memperburuk keadaan. Langkah awal pengobatan hipertensi non farmakologis yaitu dengan cara menjaga pola hidup yang sehat, dengan memanfaatkan bahan-bahan alami di sekitar kita, seperti relaksasi otot progresif, relaksasi nafas dalam, meditasi, autogenik, aromaterapi, dan terapi herbal lainnya (Tyani *et al.*, 2015:1068).

Berbagai macam terapi non farmakologis salah satu terapi yang mudah dilakukan lansia Menurut penelitian Mardiono (2016:198), yaitu

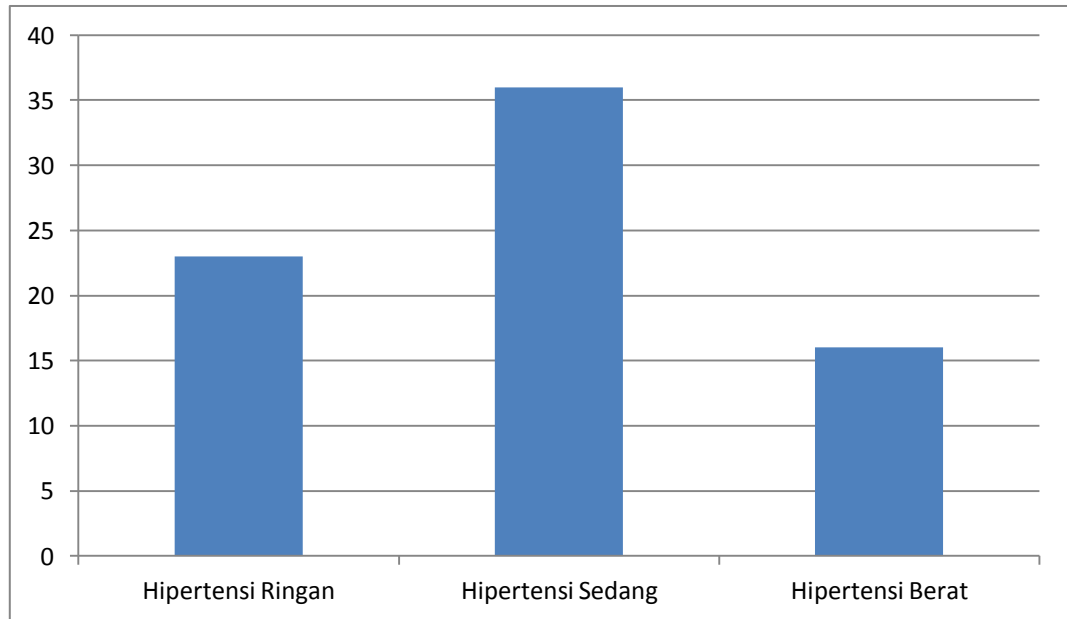
relaksasi autogenik dimana relaksasi tersebut mudah dilakukan pada lansia karena dilakukan hanya dengan cara menggunakan persepsi tubuh. Relaksasi autogenik merupakan relaksasi yang berupa pengaturan diri atau suatu tindakan yang diciptakan sendiri oleh individu yang bersangkutan. Relaksasi autogenik memiliki kemampuan untuk mengendalikan fungsi tubuh seperti frekuensi jantung, aliran darah, dan tekanan darah. Hasil penelitian Mardiono (2016) ada pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada klien hipertensi.

Hasil data dari Dinas Sosial kota Surakarta menyatakan jumlah panti Wredha di Surakarta sebanyak 3 panti yaitu panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta dengan jumlah penghuni panti sebanyak 81 lansia, panti Wredha Dharma Bhakti Asih Surakarta dengan jumlah penghuni sebanyak 62 lansia, dan panti Wredha 'Aisyiyah Surakarta dengan jumlah penghuni sebanyak 34 lansia.

Hasil survey awal berdasarkan pengukuran tekanan darah menunjukkan pada ketiga Panti Wredha bahwa terdapat 75 lansia yang mengalami tekanan darah tinggi di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta, 50 lansia yang mengalami tekanan darah tinggi di Panti Wredha Dharma Bhakti Asih Surakarta dan 30 lansia yang mengalami tekanan darah tinggi di Panti Aisyiyah Surakarta.

Berdasarkan hasil pengukuran tersebut didapatkan data jumlah lansia terbanyak adalah di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta. Sedangkan hasil pengukuran tekanan darah pada 75 lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta sebagai berikut:

Data Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta 2018



Grafik 1.2 Data Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta 2018.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 06 Desember 2018 diperoleh data Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta memiliki jumlah penghuni terbanyak diantara panti yang lain di Surakarta. Terdapat 23 lansia yang mengalami hipertensi ringan, 36 lansia mengalami hipertensi sedang dan 16 lansia mengalami hipertensi berat. Hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan 10 lansia Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta didapatkan hasil bahwa 9 orang diantaranya menderita hipertensi, didapatkan hasil bahwa 7 orang mengeluh sering pusing dan tengkuk terasa berat, 2 orang susah tidur dan mata berkunang-kunang. Upaya yang dilakukan oleh lansia tersebut untuk mengatasi tekanan darah tingginya yaitu hanya dengan minum obat anti hipertensi yang diberikan saat pemeriksaan rutin satu minggu sekali dari Puskesmas Pajang. Ketua panti Wredha mengatakan pernah melakukan metode penurunan tekanan darah dengan menggunakan cara relaksasi otot progresif kurang lebih 3 tahun yang lalu namun belum pernah melakukan metode penurunan tekanan darah dengan relaksasi autogenik.

Berdasarkan pada latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh relaksasi autogenik terhadap tekanan

darah pada lansia penderita hipertensi di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat dirumuskan masalah penelitian "Bagaimana pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta?"

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian terapi Relaksasi Autogenik terhadap tekanan darah pada lansia penderita Hipertensi di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum diberikan terapi relaksasi autogenik di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta.
- b. Mengidentifikasi tekanan darah sesudah diberikan terapi relaksasi autogenik di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta.
- c. Menganalisis pengaruh relaksasi autogenik terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi Responden

Membantu menurunkan tekanan darah dengan cara relaksasi yang mudah dilakukan pada lansia penderita hipertensi di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta.

2. Bagi Peneliti Lain

Peneliti selanjutnya dapat menjadikan penelitian ini sebagai *evidence base* dan tambahan informasi untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut tentang manfaat relaksasi autogenik terhadap kesehatan lainnya.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai pengembangan ilmu kesehatan khususnya di bidang komunitas dengan tinjauan ilmu keperawatan dan promosi kesehatan dan sebagai referensi bahan pembelajaran atau bahan praktik laboratorium mengenai terapi non farmakologi pada penderita hipertensi.

E. KEASLIAN PENELITIAN

Berdasarkan penelusuran kepustakaan, penulis menemukan beberapa penelitian sejenis yang pernah dilakukan yang berhubungan dengan Relaksasi Autogenik:

1. **Mardiono (2016) dengan judul** “Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang”. **Tujuan** penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi autogenik terhadap pengaruh tekanan darah pada klien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang. **Metode** penelitian yang digunakan yaitu Eksperimen Semu (*Quasi Ekspriment*) dengan pendekatan *pre dan post test design*. Sampel dalam penelitian ini adalah *accidental sampling*. **Hasil penelitian** paling banyak responden menderita hipertensi sedang yaitu 24 orang (48,0%), sedangkan untuk hipertensi ringan dan berat masing-masing 38,0% dan 14,0%. Setelah dilakukan relaksasi autogenik terutama pada penderita hipertensi sedang dari 24 orang menjadi 11 orang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa relaksasi autogenik yang dikerjakan secara rutin dapat menurunkan tekanan darah. **Persamaan** penelitian terletak pada variabel relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah dan metode yang digunakan *Quasi Experiment* dengan pendekatan *pre dan post test design*. **Perbedaan** pengambilan sampel yaitu *accidental sampling*, jumlah sampel, lokasi, dan waktu penelitian.
2. **Ismarina, et al (2015) dengan judul** “Perbandingan Perubahan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Setelah Dilakukan Terapi Musik Klasik dan Relaksasi Autogenik Di Wilayah Kerja Puskesmas Pembina Palembang”. **Tujuan** penelitian ini adalah untuk membandingkan

efektifitas perubahan tekanan darah lansia penderita hipertensi setelah melakukan terapi musik klasik dengan relaksasi autogenik. **Metode** penelitian yang digunakan yaitu *Pre Experimental Design* dengan rancangan penelitian *Pre test-Post test Design*. Jumlah sampel sebanyak 36 responden. **Hasil Penelitian** menunjukkan nilai *p value* sistolik sebesar 0,104 dan *p value* diastolik sebesar 0,455. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan efektifitas yang bermakna antara terapi musik klasik dengan relaksasi autogenik dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. **Persamaan** penelitian ini terletak pada variabel Relaksasi Autogenik terhadap tekanan darah, rancangan penelitian *Pre test-Post test Design* dan sasaran lansia. **Perbedaan** penelitian terletak pada variabel relaksasi otot progresif, populasi, lokasi, dan waktu penelitian.

3. **Sumarliyah, et al (2018) dengan judul** “Penurunan Tekanan Darah dengan Relaksasi Autogenik dan Guided Imagery Pada Pasien Hipertensi”. **Tujuan** penelitian ini adalah mempelajari perbedaan pengaruh terapi guided imagery dan relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah. **Metode penelitian** yang digunakan yaitu Pre Eksperimental dengan menggunakan pendekatan pre dan post test. **Hasil Penelitian** menunjukkan ketiga metode signifikan terhadap penurunan tekanan darah. **Persamaan** penelitian ini terletak pada variabel Penurunan Tekanan Darah dengan Relaksasi Autogenik, rancangan penelitian pre dan post test design. **Perbedaan** penelitian terletak pada desain penelitian yaitu pre eksperimental, populasi, sampel dan lokasi penelitian.