

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia atau lanjut usia adalah seseorang yang di kategorikan dengan usia > 60 tahun keatas (Peraturan Menteri Kesehatan RI no 25, 2016:10) , usia ini rentan mengalami berhubungan dengan proses menua karena usia lanjut mengalami perubahan biologis dan fisik kejiwaan dan sosial (Murwani dan Priyantari, 2011). Perubahan fisik dan fungsi yang terjadi karena proses menua melingkupi semua sistem tubuh manusia dari perubahan sel sampai perubahan sensorik lansia mengalami penurunan fungsi tubuh (Widuri dan Sesti, 2010 : 25).

Berdasarkan data sensus penduduk, indonesia merupakan jumlah penduduk cukup banyak yang memiliki penduduk mencapai 265 juta jiwa tahun 2018. Jumlah tersebut terdiri dari 133,17 juta jiwa laki – laki dan 131,88 juta jiwa perempuan. Kelompok umur penduduk lansia 85,89 juta jiwa sedangkan jumlah kematian 1,72 juta jiwa angka ini membuktikan bahwa angka harapan hidup lansia cukup tinggi di indonesia dan berarti semakin hari jumlah penduduk lanjut usia kian menjadi banyak (Bappenas, 2018).

Proses penuaan pada lansia secara fisiologis akan konsekuensi terhadap perubahan dan gangguan pada sistem kardiofaskuler, dari banyaknya penelitian epidemiologi di ketahui bahwa dengan bertambahnya usia maka tekanan darah semakin meningkat (Sutomo, 2017:9). Fatimah 2010:6 menjelaskan perubahan stuktur jantung dan sistem vaskuler mengakibatkan penurunan kemampuan untuk bekerja ke seluruh tubuh secara afisien. Katup jantung menjadi lebih tebal dan kaku serta arteri kehilangan elastisitasnya. Timbunan kalsium berkumpul di dalam dinding arteri, vena yang menjadi sangat berkelok kelok dan kerja jantung semakin meningkat. Perubahan alamiah yang di derita lansia bahwa penyakit hipertensi adalah masalah yang banyak di derita lansia.

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular sampai saat ini menjadi masalah kesehatan global (Hafis, 2016). Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah tinggi yang berlangsung terus menerus, secara umum seseorang dianggap mengalami hipertensi apabila tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg (Mardiono, 2016:192). Hipertensi yang tak tertangani menyebabkan tekanan darah tak terkontrol dapat memicu terjadinya stroke, kerusakan pembuluh darah (aterosklerosis) serangan jantung, dan gagal ginjal. secara umum tekanan darah yang ideal adalah 120/80 sistolik/diastolik (Atun, 2010:29).

Stres merupakan salah satu faktor penyebab utama terjadinya hipertensi. Seseorang mengalami stres biasanya akan disertai dengan ketegangan, pada saat mengalami ketegangan arteri yang menyuplai fungsi-fungsi organ penting akan menyempit sehingga akan menyebabkan tekanan darah meningkat (Yulianto *et al.*, 2017:9). Maka diharapkan penulis dapat menerapkan intervensi untuk mengatasi stress yaitu salah satunya dengan relaksasi.

Prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur lebih dari 18 tahun menurut provinsi seluruh Indonesia sebanyak 25,8% menderita hipertensi. Jawa Tengah merupakan urutan ke 4 yang memiliki penduduk terbanyak yang mengalami hipertensi dan prevalensi penderita hipertensi yang minum obat atau anti hipertensi sebanyak 9,5 % di seluruh provinsi di Indonesia (Riskesdes, 2018). Sebanyak 12 daerah Sukoharjo daerah Polokarto lansia yang mengalami hipertensi sebanyak 315 (Dinkes, 2018), dari hasil rekapitulasi diagnosa perdesa polokarto tahun 2018, desa bakalan lansia yang menderita hipertensi sebanyak 143 jiwa .

Mengurangi terjadinya hipertensi banyak dilakukan berbagai cara, cara yang dilakukan secara farmakologis adalah dengan minum obat antihipertensi yang dapat menurunkan tekanan darah. Cara non farmakologis seperti menurunkan berat badan pada obesitas, diet sehat rendah garam, mengubah kebiasaan hidup, olahraga, mengatasi stress (Ode, 2012:245). Cara menstabilkan pemicu stress adalah dengan terapi alternatif dengan pemberian

berupa terapi relaksasi, salah satunya terapi relaksasi autogenik yang di harapkan dapat memperbaiki kualitas hidup lansia. Relaksasi autogenik adalah suatu metode relaksasi yang bersumber dari diri sendiri dan kesadaran tubuh untuk mengurangi stress dan ketegangan otot serta memungkinkan dapat mengatasi penurunan tekanan darah (Priyo *et al.*, 2017). Yulianto *et al.*, 2017 melakukan penelitian terhadap 24 responden terhadap lansia di UPT Panti Werda Mojopahit Mojokerto selama 1,2,3 dan seterusnya hingga data yang di kumpulkan di rasa cukup oleh peneliti, dengan hasil *uji paired test* pada kelompok kontrol di peroleh hasil tekanan sistolik $p= 0,269$ sedangkan pada tekanan diastolik di peroleh hasil $p= 0,515$. Hasil di atas bahwa relaksasi autogenik berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah pada lansia.

Sasono Mardiono, 2016 melakukan penelitian terhadap 24 orang responden yang menderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas 23 lir Palembang dengan hasil pengukuran tekanan darah sesudah relaksasi autogenik adalah ada perbedaan yang signifikan anantara tekanan darah sebelum dan sesudah relaksasi autogenik (p volue 0,000, $\alpha = 0,05$). Hasil penelitian sebelumnya bahwa relaksasi autogenik berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Studi pendahuluan yang di lakukan di wilayah kerja Posyandu lansia di desa karangjenjem kabupaten Sukoharjo sebanyak 25 warga lansia, pada tanggal 23 februari 2019 yang datang ke posyandu lansia karangjenejem sebanyak 16 lansia, 11 lansia menderita hipertensi dan 4 warga lansia memiliki tekanan darah normal dan 1 lansia mengalami tekanan darah rendah. Hasil studi pendahuluan di desa karangjenjem di temukan bahwa lansia tidak tau cara mengontrol tekanan darah dan tidak tau cara menguranginya, padahal sudah berobat dan paling banyak penyebabnya karena steress. Maka penulis tertarik untuk melakukan penerapan relaksasi autogenik yaitu salah satu cara alternatif untuk memudahkan masyarakat untuk mengatasi tekanan darah tinggi dengan cara yang lebih efisien dan efektif untuk menciptakan keadaan yang lebih rileks dengan cara relaksasi aoutogenik untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di sebutkan di atas, maka peneliti dapat merumuskan penelitian yaitu “Bagaimana relaksasi autogenik dengan metode zikir dapat menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi ?”

C. Tujuan

Tujuan Umum

Mengetahui penerapan relaksasi autogenik untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Tujuan Khusus

1. Mengetahui tekanan darah lansia sebelum penerapan dengan relaksasi autogenik dengan metode zikir pada penderita hipertensi.
2. Mengetahui tekanan darah lansia sesudah penerapan dengan relaksasi autogenik dengan metode zikir pada penderita hipertensi.
3. Menganalisa perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan penerapan dengan relaksasi autogenik dengan metode zikir .

D. Manfaat

1. Bagi pasien

Proposal ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan tentang relaksasi autogenik untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.

2. Bagi penulis

Proposal ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman peneliti mengenai tehnik relaksasi autogenik yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.

3. Bagi institusi pendidikan

Proposal ini diharapkan dapat memberikan dan menambah informasi tentang penerapan tehnik relaksasi autogenik pada lansia untuk pengembangan ilmu pengetahuan.

4. Bagi pelayanan kesehatan.

Memberi pencerahan tentang intervensi terbaru mengenai perubahan tekanan darah dengan relaksasi autogenik pada lansia.