

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Lanjut usia adalah tahap dari suatu kehidupan disertai dengan turunnya fungsi serta kemampuan tubuh beradaptasi pada stres dan lingkungan. Lansia juga mengalami penurunan fisik sehingga menyebabkan perubahan pada organ-organ penting, termasuk perubahan pada sistem kardiovaskuler dan sistem ekskresi seperti ginjal. Perubahan pada organ menyebabkan berbagai penyakit seperti hipertensi. Pada lansia yang menderita hipertensi, peningkatan terjadi pada beban kerja jantung yang lebih besar sehingga mendorong oksigen ke dalam tubuh karena tingginya tekanan darah pada pembuluh darah. Untuk menyuplai oksigen ke seluruh tubuh karena adanya peningkatan tekanan darah pada pembuluh darah. Oleh karena itu, banyak terjadi perubahan pada lansia dan status kesehatan cenderung mengalami penurunan. Perubahan dan penurunan kesehatan disebabkan oleh faktor alami dari proses penuaan maupun proses penyakit (Wijaya et al., 2023).

Tekanan darah merupakan beban yang dihasilkan pada dinding arteri saat memompa darah dari jantung. Karena pergeseran tekanan darah dimana terdapat perpindahan dari area bertekanan tinggi ke area bertekanan rendah. Salah satu sinyal terbaik untuk kesehatan kardiovaskuler adalah tekanan darah arterial atau sistemik. Meningkatnya tekanan darah dalam jangka panjang dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner), dan otak (menyebabkan stroke) jika tidak diobati dengan segera.

Tekanan darah normal pada orang dewasa berada di kisaran 100/80 mmHg dan 120/80 mmHg. Jika dibandingkan dengan orang dewasa, tekanan darah normal pada lanjut usia yaitu 130/80 mmHg hingga 140/90 mmHg. Hal ini dikarenakan bahwa pembuluh darah cenderung menjadi mengeras atau kaku seiring pertambahan usia. Yang mengakibatkan tekanan darah yang tinggi atau hipertensi (Nugraheni, Mulyani, Cahyanto, Musfiroh & Sumiyarsih, 2019).

Menurut *World Health Organization* (WHO) hipertensi didefinisikan sebagai tingginya darah sistol dan diastol lebih dari 140/90 mmHg saat diukur dua kali dengan selang waktu lima menit pada saat rileks. Karena tidak menimbulkan gejala yang khas, peningkatan jumlah tekanan darah dalam tubuh bila tidak dikendalikan dengan baik dapat menimbulkan penyakit stroke, jantung, ginjal kronis, serta kebutaan. Menurut *World Health Organization* akibat dari tingginya tekanan darah mengakibatkan 9,4 kematian di seluruh dunia setiap tahunnya (Naldi & Juwita, 2022).

Tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang tidak menular, hipertensi menempati urutan kelima penyebab kematian di Indonesia. Hipertensi terus meningkat setiap tahunnya diseluruh dunia (Huda & Alvita, 2019). Prevelensi hipertensi terjadi paling banyak di negara dengan pendapatan bawah serta menengah seperti Indonesia. *World Health Organization* (WHO) mengatakan sebanyak 972 juta orang, atau (26,4 %) dari populasi dunia, mengalami tekanan darah tinggi, dan diperkirakan bertambah menjadi (29,2 %) di 2025. Dari 972 juta orang yang menderita tekanan darah tinggi, 333 juta tinggal di negara maju, dan 639 juta tinggal di negara berkembang, seperti Indonesia (Zainuddin & Labdullah, 2020).

WHO mengatakan data periode (2015-2020) sebanyak 1,13 miliar manusia didunia mengalami tekanan darah tinggi. Artinya 1 dari 3 manusia yang mengalami tekanan darah tinggi, hal itu dibuktikan dari jumlah tekanan darah tinggi terus meningkat setiap tahunnya. Diprediksi tahun 2025 1,5 miliar manusia akan mengalami tekanan darah tinggi dan 9,4 juta manusia akan meninggal dampak dari tekanan darah tinggi tersebut (Jabani, Kusnan & Cristian, 2021).

Prevalensi hipertensi tertinggi terdapat di Afrika sebanyak 27%, di Amerika sebesar 18% yang mengalami hipertensi sedangkan Asia Tenggara mempunyai prevalensi hipertensi tertinggi ketiga dengan kejadian hipertensi sebesar 25% (Jabani

Septiawati et al., 2021). Hasil riskesdas (2018) melaporkan data tekanan darah tinggi usia 18 tahun sebesar 34,1% di Indonesia. Tekanan darah tinggi umumnya kelompok umur 31-44 tahun (31,6%) umur 45-54 tahun (45,3%) umur 55-64 tahun (55,2%). Data tertinggi pada usai 55-64 tahun dikarenakan pembuluh darah akan cenderung mengeras seiring bertambahnya usia. Kerasnya pembuluh darah mengakibatkan bekerjanya jantung lebih cepat, yang mengakibatkan kelompok usia lanjut mengalami tekanan darah tinggi (Huda & Alvita, 2019).

Kemenkes RI (2018) mengatakan angka penderita hipertensi meningkat 34,1%. Menurut Kemenkes RI (2019), jumlah kasus hipertensi pada lansia juga meningkat sebanyak 9,27% kurang lebih 24,49 juta orang. Namun, prevalensi kasus hipertensi terutama terjadi pada kelompok usia lansia (60-69 tahun) dengan jumlah 63,39%, lansia tengah (70-79 tahun) 27,92%, lansia tua (80 tahun atau lebih) sejumlah 8,69% (Nissa et al., 2023).

Prevelensi lansia dengan hipertensi di Jawa Tengah menduduki posisi tertinggi, sebesar 32,5%. Pada 35 kabupaten yang ada di provinsi Jawa Tengah, Kabupaten Tegal memiliki jumlah 62.588 kasus hipertensi dengan prevalensi hipertensi sebesar 31,57% pada tahun 2021. Dampak hipertensi pada lansia dapat mengakibatkan gagal jantung, serangan jantung, gagal ginjal, stroke, serta kematian secara tiba-tiba (Wijaya et al., 2023). Menurut data Puskesmas Kedungbanteng sekitar 5.593 penderita hipertensi per november 2023 yang tercatat meliputi Desa Penujah, Karanganyar, Karangmalang, Kedungbanteng, Tonggara, Dukuhjati wetan, Semedo, Kebandingan, Margamulya, Sumingkir. Puskesmas Kedungbanteng menyatakan untuk menanggulangi lansia dengan penyakit hipertensi diadakan prolanis setiap 1 bulan sekali dan dilakukan senam lansia, posbindu, lansia juga sudah diberikan edukasi tentang hipertensi dan menjaga pola makan.

Untuk mengobati hipertensi, ada dua cara yaitu farmakologi yang menggunakan obat kimia seperti obat anti hipertensi dan non farmakologi yang menggunakan metode tanpa obat kimia seperti senam lansia, serta yang lainnya. Teknik relaksasi otot progresif adalah salah satu metode non farmakologi yang terbukti dapat menurunkan tekanan darah dengan meregangkan dan melepaskan sepuluh kelompok otot tubuh secara berurutan. Gerakan ini dimulai dengan otot paha dan kaki, pergelangan tangan, lengan bawah, lengan atas perut, dada, punggung, bahu, leher, dan wajah (Amelia, 2019).

Teknik relaksasi otot progresif yaitu metode yang digunakan untuk merilekskan otot melalui penerapan metode progresif dengan latihan perlahan dan terkoneksi pada otot skeletal yang tujuannya menegangkan dan melemaskannya serta dapat mengembalikan perasaan otot, sehingga otot menjadi rileks dan dapat digunakan sebagai pengobatan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Waryantini, Amelia & Harisman, 2021).

Teknik relaksasi progresif bekerja dengan gerakan otot, mendeteksi otot yang kaku serta menurunkan ketegangan dengan diberikan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks. Teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah dengan menggerakkan otot termasuk otot jantung yang berfungsi sebagai pemompa darah keseluruh tubuh, dapat menurunkan kerja jantung dan merilekskan otot-otot yang tegang termasuk pembuluh darah yang mengalami penyempitan (Rimadia & Khoiriyah, 2023)

Berdasarkan penelitian sebelumnya tentang relaksasi otot progresif yang dilakukan Rimadia & Khoiriyah (2023) melakukan percobaan pada 10 lansia dengan hipertensi, setelah dianalisa bahwa hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada lansia sebelum diberikan terapi dan setelah diberikan terapi, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia dengan hipertensi. Penelitian ini sejalan dengan Arifiani & Fijianto (2021)

yang menyatakan terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, lansia diberikan terapi 1 kali dalam sehari selama 1 minggu setiap perlakuan berlangsung selama 20 menit.

Berdasarkan penelitian Raharja, Malik & Abimanyu (2020) menyimpulkan teknik relaksasi otot progresif efektif menurunkan tekanan darah pada lanjut usia penderita hipertensi yang berada di Posbindu Sartika 2 Bantar Gebang Kota Bekasi pada bulan oktober 2020. Responden diberikan relaksasi otot progresif 1 kali dalam 1 minggu dengan durasi waktu 20 menit pada pagi hari. Berdasarkan penelitian Dewi & Widari (2019) didapatkan hasil bahwa terdapat perubahan tekanan darah pada lanjut usia penderita tekanan darah tinggi sebanyak 30 responden setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif dalam 3 hari berturut turut 1 sesi selama 20 menit.

Penelitian Prasetyanti, (2019) menyimpulkan bahwa setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan rata-rata tekanan darah sistolik 150,06 mmHg dan tekanan darah diastolik 89,83 mmHg. Pada penelitian Azwaldi (2021) menyimpulkan bahwa setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan rata-rata tekanan darah sistolik 130,00 mmHg dan tekanan darah diastolik 80,00 mmHg. Sama dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nugroho (2020) bahwa setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan rata-rata tekanan darah sistolik 137 mmHg dan tekanan darah diastolik 79 mmHg.

Penelitian yang dilakukan Ulya & Faidah (2019) menyatakan terapi telaksasi otot profresif berdampak pada penurunan tekanan darah. Pada kelompok intervensi yang terdiagnosa tekanan darah tinggi, tekanan darah rerata sebelum intervensi 163,06 mmHg dan tekanan darah diastolik rerata 101,46 mmHg, sedangkan kelompok kontrol reratanya 167,40 mmHg dan tekanan darah diastolik rerata 96,86 mmHg. Setelah diberikan intervensi kelompok intervensi reratanya 161,00 mmHg dan diastolik rerata 99,33 mmHg, pada kelompok kontrol reratanya 168,60 mmHg dan diastolik rerata 97,73 mmHg.

Berdasarkan studi pendahuluan pada saat dilakukan observasi diperoleh data Puskesmas Kedungbanteng, di Desa Tonggara Kecamatan Pangkah pada tanggal 8 April 2024 didapatkan hasil, terdapat lansia dengan hipertensi sedang sebanyak 89 dari data yang diambil pada PKD (Poliklinik Kesehatan Desa). Karakteristik lansia di Desa Tonggara termasuk yang aktif mengikuti program yang diadakan pihak Puskesmas seperti prolanis, posyandu lansia dan PKD (Poliklinik Kesehatan Desa). Namun tekanan darah pada lansia masih banyak terjadi dibuktikan dengan hasil observasi dan catatan pada kunjungan PKD (Poliklinik Kesehatan Desa) banyak lansia yang mengalami hipertensi. Upaya dari Puskesmas Kedungbanteng sudah dilakukan penanganan seperti diadakan PKD, prolanis, posbindu, senam lansia dan mengkonsumsi obat anti hipertensi serta edukasi mengurangi konsumsi garam berlebih namun tekanan darah pada lansia belum mengalami penurunan dan tidak efektif untuk menurunkan hipertensi pada lansia. Hasil wawancara dari beberapa lansia didapatkan bahwa lansia yang menderita hipertensi mengalami nyeri pada bagian tengkuk (leher), bagian punggung serta kaki.

Teknik relaksasi otot progresif ini memiliki 14 gerakan salah satunya bagian tengkuk (leher), punggung, kaki serta bagian lainnya yang cocok diterapkan pada lansia di desa tersebut karena sesuai dengan permasalahan yang ada pada lansia penderita hipertensi di Desa Tonggara serta beberapa lansia yang sudah mulai pikun dan susah mengingat urutan gerakan, teknik relaksasi otot progresif ini bisa dilakukan tidak sesuai urutan namun harus benar dalam setiap gerakan. Maka dari pada itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Tonggara Kecamatan Pangkah Kabupaten Tegal. Diharapkan dengan diajarkan teknik relaksasi otot progresif dengan 14 gerakan pada lansia dapat menurunkan tekanann darah. Teknik relaksasi otot progresif ini bisa diterapkan dirumah dan bisa didampingi oleh keluarga serta tidak memakan biaya dan mudah untuk diterapkan selain itu tidak menimbulkan efek samping dan sangat aman.

1.2 Tujuan Penelitian

1.2.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Tonggara

1.2.2 Tujuan Khusus

1.2.2.1 Mengidentifikasi tekanan darah *pre-test* kelompok intervensi *pre-test* kelompok kontrol pada lansia penderita hipertensi di Desa Tonggara

1.2.2.2 Mengidentifikasi tekanan darah *post-test* kelompok intervensi *post-test* kelompok kontrol pada lansia penderita hipertensi di Desa Tonggara

1.2.2.3 Mengetahui pengaruh tekanan darah *post-test* kelompok intervensi *post-test* kelompok kontrol pada lansia penderita hipertensi di Desa Tonggara

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Keilmuan

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat dikembangkan menjadi penatalaksanaan keperawatan nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi menggunakan terapi komplementer yaitu teknik relaksasi otot progresif serta penelitian ini dapat digunakan sebagai pembelajaran pada keperawatan gerontik tentang penatalaksanaan penurunan tekanan darah.

1.3.2 Manfaat Aplikatif

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan saran untuk perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dibidang keperawatan, ilmu keperawatan gerontik dalam menurunkan tekanan darah dengan menggunakan terapi komplementer yaitu teknik relaksasi otot progresif sebagai intervensi dalam pemberian asuhan keperawatan.

1.3.3 Manfaat Metodologi

Memperoleh pengalaman dalam mengaplikasikan hasil penelitian keperawatan gerontik, khususnya studi tentang pelaksanaan asuhan keperawatan pada hipertensi pada lansia.