

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Menurut WHO lanjut usia (lansia) adalah kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia pada bab 1 pasal 1 ayat 2, yang dimaksud lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas.

Secara global pada tahun 2013 proporsi dari populasi penduduk berusia lebih dari 60 tahun adalah 11,7% dari total populasi dunia dan diperkirakan jumlah tersebut akan terus meningkat seiring dengan peningkatan usia harapan hidup (WHO,2013). Berdasarkan Susenas tahun 2014, jumlah lansia di Indonesia mencapai 20,24 juta orang atau sekitar 8,03% dari seluruh penduduk Indonesia. Data tersebut menunjukkan peningkatan jika dibandingkan dengan hasil sensus penduduk tahun 2010 yaitu 18,1 juta orang atau 7,6% dari total jumlah penduduk (Depkes, 2016). Menurut hasil Susenas pada tahun 2015, jumlah lansia di Jawa Timur telah mencapai 4,45 juta orang atau sekitar 11,46% dari penduduk Jawa Timur (BPS Provinsi Jawa Timur, 2015). Penduduk Kota Malang tahun 2015 sebanyak 851.298, lansianya sebanyak 75.403 (BPS Kota Malang, 2015)

Fenomena terjadinya peningkatan jumlah penduduk lansia disebabkan oleh perbaikan status kesehatan akibat kemajuan teknologi dan penelitian-penelitian kedokteran, perbaikan status gizi, peningkatan usia harapan hidup, pergeseran gaya hidup dan peningkatan pendapatan perkapita. Hal tersebut menyebabkan

terjadinya transisi epidemiologi dari penyakit infeksi menuju penyakit degeneratif yang salah satunya adalah penyakit sistem kardiovaskular (Fatmah, 2010). Seiring pertambahan usia akan terjadi penurunan elastisitas dari dinding aorta. Pada lansia umumnya juga akan terjadi penurunan ukuran dari organ-organ tubuh tetapi tidak pada jantung. Jantung pada lansia umumnya akan membesar. Hal ini nantinya akan berhubungan kelainan pada sistem kardiovaskuler yang akan menyebabkan gangguan pada tekanan darah seperti hipertensi (Fatmah,2010).

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal dalam jangka waktu yang lama. Jika diukur dengan tensi meter hasil pengukuran tekanan darahnya menunjukkan 140/90 mmHg (Sunanto, 2009)

Hipertensi atau darah tinggi sering disebut silent killer atau pembunuh diam-diam sebab seseorang dapat mengidap selama bertahun tahun tanpa menyadarinya sampai terjadi kerusakan organ vital (Adib, 2009). Penyakit ini memiliki kontribusi yang besar terhadap peningkatan angka kematian di negara-negara berkembang, terutama di Indonesia. Kematian akibat gangguan penyakit ini akan meningkat sebesar 30% di negara-negara berkembang. Penyakit ini menjadi problem yang real dan terus bertambah baik di negara berkembang maupun negara maju (Fauzi,2009)

Menurut data World Health Organization (WHO), hipertensi telah menyerang 26,4% populasi yang ada di dunia. Diperkirakan sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi terutama akan terjadi di negara berkembang pada tahun 2025. Jika tidak dilakukan upaya yang tepat, jumlah ini akan terus meningkat, dari 639

juta jumlah kasus pada tahun 2000 diperkirakan akan menjadi 1,15 miliar kasus di tahun 2025 (Ardiansyah, 2012)

Berdasarkan survey Riskesdas pada tahun 2013 dengan menggunakan unit analisis individu menunjukkan bahwa secara nasional 25,8% penduduk Indonesia menderita penyakit hipertensi. Jika penduduk Indonesia ketika tahun 2013 sebesar 252.124.458 jiwa maka terdapat 65.048.110 jiwa yang menderita hipertensi. Suatu kondisi yang cukup mengejutkan. Terdapat 13 provinsi yang persentasenya melebihi angka nasional, dengan tertinggi di Provinsi Bangka Belitung (30,9%) atau secara absolut sebanyak 426.655 jiwa. (Depkes RI, 2013)

Berdasarkan data Profil Kesehatan Kota Malang Tahun 2014, Hipertensi menempati peringkat kedua dari 10 besar penyakit yang paling banyak di Kota Malang dengan jumlah kasus sebanyak 58.046 kasus.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar Kabupaten Tulungagung pada bulan Januari 2017, Berdasarkan data rekam medis UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar Kabupaten Tulungagung dalam 3 bulan terakhir terdapat 40 lansia dengan hipertensi.

Tingginya angka prevalensi kasus hipertensi diatas, sangat perlu mendapat perhatian khusus dalam bidang keperawatan, sehingga dapat meningkatkan taraf hidup manusia. Penyakit hipertensi ini biasanya ditangani dengan menggunakan terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis yang biasanya dilakukan pada penderita adalah dengan pemberian obat anti hipertensi. Secara garis besar pengobatan non-farmakologis untuk pasien hipertensi antara lain : mengurangi berat badan jika gemuk, menghentikan merokok, mengatur pola

makan terutama diet rendah garam, olahraga teratur, pengendalian stress dan perbaikan gaya hidup (Sutanto, 2010 hal 27). Selain itu terapi non farmakologis yang dapat dilakukan yaitu menurunkan berat badan, olahraga, berhenti merokok, dan teknik relaksasi (Corwin, 2009 484-489). Beberapa teknik relaksasi yang dapat digunakan seperti teknik relaksasi otot progresif dan terapi autogenik.

Terapi relaksasi otot progresif adalah cara yang efektif untuk relaksasi dan mengurangi kecemasan. Teknik ini terdiri dari penegangan dan pengenduran berbagai kelompok otot di seluruh tubuh dalam sekuen yang teratur. Teknik ini digunakan oleh berbagai kalangan untuk mengatasi berbagai keluhan yang berhubungan dengan stress seperti kecemasan, tukak lambung, hipertensi, dan insomnia (Vitahealth, 2006)

Terapi relaksasi autogenik adalah relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek atau pikiran yang bisa membuat pikiran tenang. Autogenik adalah pengaturan diri atau pembentukan diri sendiri. (Greenberg, 2002)

Berdasarkan beberapa penelitian yang dilakukan oleh Nasihah (2012) tentang pengaruh relaksasi progresif terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, menyimpulkan bahwa ada perbedaan signifikan tekanan darah sistol dan diastol pada lansia penderita hipertensi dengan rata-rata penurunan tekanan darah sistol sebanyak 2,58 mmHg dan diastol sebanyak 2 mmHg. Penelitian yang dilakukan oleh Muhrosin (2015) tentang pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap perubahan tekanan darah lansia hipertensi menyimpulkan, bahwa ada perbedaan tekanan darah lansia sebelum dan sesudah diberikan relaksasi autogenik pada lansia dengan hipertensi dengan rata-rata

penurunan tekanan darah sistol sebanyak 11,45 mmHg dan diastol sebanyak 11,5 mmHg.

Sejauh ini belum pernah dilaksanakan penelitian mengenai perbandingan pengaruh kedua teknik relaksasi terhadap perubahan tekanan darah penelitian sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Efektivitas teknik relaksasi otot progresif dan teknik relaksasi autogenik terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar Kabupaten Tulungagung”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat dirumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana efektivitas terapi relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik terhadap tekanan darah pada lansai penderita hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar Kabupaten Tulungagung?”.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui dan membuktikan efektivitas menggunakan teknik relaksasi otot progresif dan menggunakan teknik relaksasi autogenik terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar Kabupaten Tulungagung.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui tekanan darah lansia sebelum latihan relaksasi otot progresif lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Kabupaten Tulungagung.

2. Mengetahui tekanan darah lansia sesudah latihan relaksasi otot progresif lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Kabupaten Tulungagung.
3. Mengetahui tekanan darah lansia sebelum latihan relaksasi autogenik lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Kabupaten Tulungagung.
4. Mengetahui tekanan darah sesudah latihan relaksasi autogenik lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Kabupaten Tulungagung.
5. Menganalisis perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah relaksasi otot progresif lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Kabupaten Tulungagung.
6. Menganalisis perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah relaksasi autogenik UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Kabupaten Tulungagung.
7. Menganalisis efektivitas teknik relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Kabupaten Tulungagung.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

Bagi peneliti penelitian ini berguna untuk menambah wawasan, pengetahuan, dan pemahaman “Efektivitas Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Autogenik terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar Kabupaten Tulungagung”

#### **1.4.1 Bagi Responden**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik serta manfaat relaksasi tersebut terhadap penderita hipertensi. Sehingga lansia dapat melakukan relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik secara mandiri sebagai salah satu terapi non farmakologis dalam penatalaksanaan hipertensi.

#### **1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan**

Sebagai dokumentasi ilmiah terkait efektivitas pengaruh relaksasi otot progresif dan teknik relaksasi autogenik serta memberikan pengetahuan tentang relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik untuk referensi penelitian selanjutnya serta sebagai referensi dalam pemberian asuhan keperawatan pada lansia ataupun pasien hipertensi.

#### **1.4.3 Bagi Peneliti**

Sebagai media untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman dalam penelitian khususnya tentang relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik serta manfaatnya pada lansia dengan hipertensi.

#### **1.4.4 Bagi Pelayanan Kesehatan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai pengetahuan tentang efektivitas pengaruh tekanan darah menggunakan teknik relaksasi otot progresif dan teknik autogenik sehingga dapat mengetahui teknik relaksasi yang

dapat memberikan hasil lebih akurat terhadap perubahan tekanan darah lansia penderita hipertensi.