

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia merupakan tahap akhir siklus hidup manusia, merupakan bagian dari proses kehidupan yang tidak dapat dihindarkan dan akan dialami oleh setiap individu. Lansia adalah keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stress fisiologis. Kegagalan ini berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual (Efendi, 2009)..

Jumlah lansia di Indonesia pada tahun 1990 tercatat lebih dari 9,2 juta orang atau 6,3% dari jumlah penduduk. Pada tahun 1995 meningkat menjadi 16,3 juta orang atau 6,9% dari jumlah penduduk. Pada tahun 2020 nanti, diperkirakan menjadi 29 juta orang atau 7,2%. Menurut WHO, jumlah lansia sekitar 7% dari jumlah penduduk global (Bangun, 2014).

Lansia akan mengalami banyak masalah kesehatan yang disebabkan oleh penurunan fungsi tubuh. Penurunan fungsi tubuh ini diakibatkan dari adanya proses penuaan yang mengakibatkan beberapa perubahan pada lansia berupa perubahan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Perubahan fisiologis pada lansia yang sering terjadi adalah pada penurunan system kekebalan tubuh. Gangguan yang paling banyak dialami oleh lansia salah satunya adalah gangguan pada system kardiovaskuler. Lansia beresiko tinggi terhadap penyakit-penyakit degenerative, salah satu penyakit yang sering di alami oleh lansia adalah hipertensi, karena tidak memperhatikan gaya hidup serta diet tinggi garam atau kandungan lemak sehingga dapat berkembangnya penyakit

hipertensi (Muhammad, 2012).

Hipertensi adalah proses degenerative system sirkulasi yang dimulai dengan atheroscleorosis, yaitu gangguan struktur anatomi pembuluh darah perifer yang berlanjut dengan kekakuan pembuluh darah/arteri. Kekakuan dan kelambanan aliran darah menyebabkan beban jantung bertambah berat yang akhirnya dikompensasi dengan peningkatan upaya pemompaan jantung yang berdampak pada peningkatan tekanan darah dalam system sirkulasi (Bustan N, 2015:79). Di Indonesia terjadi peningkatan prevalensi hipertensi. Secara keseluruhan prevalensi hipertensi di Indonesia tahun 2018 sebesar 34,1%. Sedangkan untuk di Jawa Timur didapatkan prevalensi hipertensi sebesar 36,3% (Risikesdas, 2018).

Hipertensi masuk dalam 10 besar penyakit dan menempati nomor 2 penyakit terbanyak di kota Malang, prevalensi hipertensi di kota Malang adalah sebanyak 41.591 kasus (Profil Kesehatan Kota Malang 2018). Hipertensi di Kota Malang juga terjadi pada lansia dan kejadian hipertensi tersebar merata di wilayah kota Malang. Termasuk di Griya Kasih Siloam Malang, dari 26 lansia tersebut terdapat 7 lansia yang menderita hipertensi. Hal ini menunjukkan ada 26,92% lansia yang menderita hipertensi di Griya Kasih Siloam. Di Griya Kasih Siloam Malang masih belum ada kegiatan yang dilakukan khusus untuk mencegah hipertensi, melainkan hanya melalui dengan pengobatan saja, dikarenakan staff yang jumlahnya kurang jika dibandingkan dengan banyaknya lansia dan ada beberapa lansia juga yang sulit untuk melakukan kegiatan atau latihan khusus ini sehingga tidak dapat terlaksana.

Pengobatan pada hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan non-farmakologis. Farmakologis merupakan tindakan yang dilakukan oleh tim medis dengan pemberian obat hipertensi, sedangkan non-farmakologis dapat dilakukan dengan menghentikan merokok, menurunkan berat badan berlebih, latihan fisik, menurunkan asupan garam, meningkatkan konsumsi buah dan sayur serta menurunkan asupan lemak. Salah satu tindakan non-farmakologis yang dapat dilakukan adalah terapi relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi. Relaksasi otot akan mengubah ketegangan otot menjadi rileks, sehingga tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi menurun (Jumadi, 2012). Respon relaksasi diperkirakan menghambat system saraf otonom dan system saraf pusat dan meningkatkan aktivitas parasimpatis yang dikarakteristikan dengan menurunnya otot rangka, tonus otot, jantung dan mengganggu fungsi neuroendokrin (Triyanto, 2014:17).

Penelitian dari Salvita F dkk (2018) dengan judul penelitian pemberian relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi di Kota Jambi mendapatkan hasil bahwa teknik relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, jika dilakukan dengan benar meliputi benar gerakan, benar urutan gerakannya, benar posisi dan juga dilakukan di tempat yang tenang dan tertutup sehingga dalam melaksanakan teknik relaksasi otot progresif benar-benar rileks. Selama pelaksanaan latihan juga diiringi oleh music instrumental, karena alunan music dapat mengubah ambang otak yang dalam keadaan stress menjadi lebih adaptif secara fisiologis dan efektif, sehingga terciptalah keadaan rileks yang menyeluruh, mencakup keadaan rileks secara fisiologis,

secara kognitif, dan behavioral. Gerakan teknik relaksasi otot progresif juga dapat menurunkan ketegangan otot yang berdampak pada vasodilatasi pembuluh darah sehingga tekanan darah pada lansia dengan hipertensi setelah melakukan teknik relaksasi otot progresif selama seminggu mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan.

Berdasarkan penelitian diatas, relaksasi otot progresif tidak dapat dilakukan dengan asal-asalan. Terapi relaksasi otot progresif harus dilakukan dengan gerakan yang benar dan tempat yang tenang serta tertutup.

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengambil judul penelitian “gambaran tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi progresif di Griya Kasih Siloam”.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah gambaran tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi progresif di Griya Kasih Siloam Malang?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah mengidentifikasi gambaran tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi progresif di Griya Kasih Siloam Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi gambaran tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum dilakukan terapi relaksasi progresif di Griya Kasih Siloam Malang.

1.3.2.2 Mengidentifikasi gambaran tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sesudah dilakukan terapi relaksasi progresif di Griya Kasih Siloam Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Tempat Penelitian

Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat sebagai tambahan pengetahuan dan wawasan dalam memberikan asuhan keperawatan non farmakologis pada lansia dengan hipertensi dan sebagai bahan pertimbangan untuk mengupayakan perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat sebagai tambahan pengetahuan dan wawasan dalam proses kegiatan mata kuliah asuhan keperawatan khususnya pada lansia dengan hipertensi dengan menerapkan teknik relaksasi progresif.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat sebagai masukan dan tambahan pengetahuan untuk masyarakat, khususnya pada lansia dan keluarganya untuk dapat menerapkan teknik relaksasi progresif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi secara mandiri dengan benar dan tepat.

1.4.4 Bagi Peneliti Lain

Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat sebagai acuan penelitian selanjutnya dengan berbagai metode untuk mendapatkan data yang lebih mendalam tentang gambaran tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi progresif.