

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi pada lansia merupakan hal yang sering ditemukan dikarena sebagian besar orang-orang paruh baya atau lansia berisiko terkena hipertensi. Hipertensi pada lansia disebabkan oleh penurunan elastisitas dinding aorta, penebalan katub jantung yang membuat kaku katub, menurunnya kemampuan memompa jantung, kehilangan elastisitas pembuluh darah perifer, dan meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer (Nurarif A.H. & Kusuma H., 2016). Penyebab lansia menderita hipertensi diatas karena kemunduran fungsi kerja tubuh dan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual (Efendi & Makhfudli, 2017).

Secara global populasi lansia diprediksi terus mengalami peningkatan. Data dunia menunjukkan bahwa pada tahun 2015 jumlah lansia mencapai 12,3%, tahun 2025 mencapai 14,9% dan tahun 2030 mencapai 16,4% (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Jika dilihat dari angka kejadiannya, hipertensi tidak hanya menyerang kelompok usia produktif, tetapi juga terjadi pada kelompok usia lanjut, sehingga hipertensi menjadi masalah kesehatan utama di Negara Indonesia. Menurut Kuswardhani (2013) prevalensi untuk keseluruhan 49,6% untuk hipertensi derajat I (140-159/90-99 mmHg) dan 18,2% untuk hipertensi derajat II (160-179/100-109 mmHg), serta 6,5% untuk hipertensi derajat III (>180/110 mmHg). Prevalensi hipertensi adalah sekitar berturut-turut 7%, 11%, 18%, serta 25% pada kelompok usia 60-69, 70-79, 80-89, dan diatas 90 tahunan. Tahun 2019,

jumlah lansia Indonesia diproyeksikan akan meningkat menjadi 27,5 juta atau 10,3%, dan 57,0 juta jiwa atau 17,9% pada tahun 2045 (BPS, 2018).

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. Hipertensi dimulai dengan terjadinya 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.

Hipertensi merupakan salah satu masalah utama yang ada hampir di semua negara, dimana prevalensi hipertensi bervariasi antara satu negara dengan yang lainnya. Menurut AHA (American Heart Association) di Amerika, tekanan darah tinggi ditemukan satu dari setiap tiga orang atau 65 juta orang dan 28% atau 59 juta orang mengidap prehipertensi. Semua orang yang mengidap hipertensi hanya satu-pertiga mencapai target darah yang optimal atau normal. Sebanyak satu milyar orang di dunia atau satu dari empat orang dewasa menderita penyakit hipertensi, bahkan di perkirakan jumlah penderita hipertensi akan meningkat menjadi 1,6 milyar menjelang tahun 2025 (Carey & Whelton, 2018).

World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya satu dari tiga orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap

tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar. Di Indonesia estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%) (Riskesdas Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Di Indonesia terjadi peningkatan prevalensi hipertensi. Prevalensi hipertensi di Indonesia tahun 2018 sebesar 34,1%. Sedangkan prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi di Provinsi Jawa Timur tahun 2018 sebesar 36,3%. Prevalensi semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur. Jika dibandingkan dengan Riskesdas 2013 (26,4%), prevalensi tekanan darah tinggi mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Jumlah estimasi penderita hipertensi yang berusia ≥ 15 tahun di Provinsi Jawa Timur sekitar 11.008.334 penduduk, dengan proporsi laki-laki 48,83% dan perempuan 51,17%. Dari jumlah tersebut, penderita Hipertensi yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebesar 35,60% atau 3.919.489 penduduk (*Profil Kesehatan Jawa Timur, 2020*). Sedangkan menurut badan statistic kabupaten nganjuk pada tahun 2017, penyakit hipertensi menempati urutan pertama di Kabupaten Nganjuk dengan jumlah 106.059 kasus. Berdasarkan data di Puskesmas Rejoso per bulan Agustus 2021 total sebanyak 291 lansia di desa rejoso yang menderita hipertensi dengan jumlah 90 orang penderita laki-laki dan 201 penderita wanita.

Kejadian hipertensi yang meningkat setiap tahun mengindikasikan bahwa hipertensi perlu dan harus segera diatasi. Pengobatan hipertensi terdiri dari terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis yaitu obat anti hipertensi

sedangkan terapi non farmakologis terdiri dari menghentikan merokok, menurunkan berat badan berlebih, latihan fisik, menurunkan asupan garam, meningkatkan konsumsi buah dan sayur serta menurunkan asupan lemak (Potter & Perry, 1997).

Terapi non farmakologis selalu menjadi pilihan yang dilakukan penderita hipertensi karena biaya yang dikeluarkan untuk terapi farmakologis relatif mahal dan menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan penderita, yaitu dapat memperburuk keadaan penyakit atau efek fatal lainnya. Langkah awal pengobatan hipertensi non farmakologis adalah dengan menjalani pola hidup sehat, salah satunya dengan terapi komplementer yang menggunakan bahan-bahan alami yang ada disekitar kita, seperti relaksasi otot progresif, meditasi, aromaterapi, terapi herbal, terapi nutrisi. Terapi relaksasi memberikan individu mengontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri (Susilo & Wulandari, 2011).

Menurut Hartono (2017) 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 merupakan bagian dari penurunan umum kognitif, fisiologis, dan stimulasi perilaku. Relaksasi dapat merangsang munculnya zat kimia yang mirip dengan *beta blocker* di saraf tepi yang dapat menutup simpul-simpul saraf simpatis yang berguna untuk mengurangi ketegangan dan menurunkan tekanan darah (Hartono, 2007).

Hasil penelitian Tyan, Utomo dan Hasneli (2015) di Riau diperoleh hasil terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif, demikian juga dengan penelitian dari Salvita F dkk. (2018) 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. 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. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Terapi relaksasi otot progresif harus dilakukan dengan gerakan yang tepat, tenang dan berkelanjutan.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rejoso tindakan yang dilakukan untuk mencegah hipertensi adalah mengkonsumsi obat medis dan meminum ramuan herbal seperti jus timun dan rebusan daun belimbing, sedangkan relaksasi otot progresif belum dipahami sama sekali. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengambil judul penelitian “Gambaran Pemberian Terapi Relaksasi Progresif pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rejoso”.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah gambaran pemberian terapi relaksasi progresif pada lansia yang mengalami hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rejoso?”

1.3 Tujuan Penulisan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah mengidentifikasi gambaran pemberian terapi relaksasi progresif pada lansia yang mengalami hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rejoso di Wilayah Kerja Puskesmas Rejoso.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi gambaran tekanan darah sebelum dilakukan pemberian terapi relaksasi progresif pada lansia yang mengalami hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rejoso.
2. Mengidentifikasi gambaran tekanan darah sesudah dilakukan pemberian terapi relaksasi progresif pada lansia yang mengalami hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rejoso.
3. Mengidentifikasi kemampuan melakukan terapi relaksasi otot progresif sebelum dan sesudah dilakukan terapi pada lansia yang mengalami hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rejoso.
4. Mengidentifikasi respon sebelum dan sesudah dilakukan pemberian terapi relaksasi otot progresif pada lansia yang mengalami hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rejoso.

1.4 Manfaat Penulisan

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dengan dilakukannya Relaksasi Otot Progresif dapat mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah terapi, kemampuan melakukan terapi serta respon yang diberikan pada lansia penderita hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Pelayanan Kesehatan Puskesmas

Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat sebagai tambahan dalam mengembangkan asuhan keperawatan non farmakologis terutama dalam melaksanakan Terapi Relaksasi Progresif di Wilayah Kerja Puskesmas Rejoso.

2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

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

3. Bagi Masyarakat

Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat sebagai tambahan pengetahuan untuk masyarakat, terutama pada lansia dan keluarganya untuk dapat melakukan teknik relaksasi progresif agar dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi secara mandiri.

4. Bagi penelitian selanjutnya

Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi penelitian selanjutnya dengan mengembangkan desain atau metode penelitian lainnya yang lebih komprehensif tentang pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi dengan hipertensi.