

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Menjadi tua adalah hal yang pasti dan tak terelakkan bagi perjalanan hidup manusia. Dalam kehidupannya, manusia melewati beberapa tahapan tumbuh kembang. Mulai dari bayi, anak-anak, remaja, dewasa hingga lanjut usia. Lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas, berdasarkan Undang-Undang No. 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia (Zaenurrohmah & Rachmayanti, 2017). Tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang dialami semua individu ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan (Apriliani, 2019). Jumlah usia lanjut di dunia setiap tahun semakin bertambah. Antara tahun 2015 dan tahun 2050, proporsi penduduk dunia di atas 60 tahun hampir akan berlipat ganda dari 12% menjadi 22%. Laju penuaan populasi jauh lebih cepat daripada di masa lalu dan semua negara sedang menghadapi tantangan besar ini (WHO, 2015).

Berdasarkan data Perserikatan Bangsa-bangsa (PBB) tentang World Population Ageing, diperkirakan pada tahun 2015 terdapat 901 juta jiwa penduduk lanjut usia di dunia. Jumlah tersebut diproyeksikan terus meningkat mencapai 2 (dua) miliar jiwa pada tahun 2050 (UN, 2015) dalam (Heri & Cicih, 2019). Berdasarkan data Survey Penduduk antar Sensus (Supas) 2015, Jumlah lanjut usia Indonesia sebanyak 21,7 juta atau 8,5%. Dari jumlah tersebut, terdiri dari lansia perempuan 11,6 juta (52,8%) dan 10,2 juta (47,2%) lanjut usia laki-laki (BPS, 2016). Hal ini menunjukkan bahwa Indonesia termasuk negara yang akan

memasuki era penduduk menua (ageing population), karena jumlah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas telah melebihi angka 7,0%. Hasil Supas 2015 menunjukkan empat provinsi dengan persentase penduduk lanjut usia tertinggi yaitu Daerah Istimewa Yogyakarta (13,6%), Jawa Tengah atau Jateng (11,7%), Jawa Timur atau Jatim (11,5%), dan Bali sebesar 10,4% (BPS, 2016) dalam (Heri & Cicih, 2019). Masalah kesehatan yang sering dialami lansia yaitu penyakit tidak menular salah satunya yaitu penyakit hipertensi.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolic diatas batas normal yaitu untuk sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolic lebih dari 90 mmHg (WHO, 2013; Ferri, 2017). Hipertensi ada dua jenis yaitu hipertensi primer dan sekunder. Hipertensi primer tidak ditemukan penyebab dari meningkatnya tekanan darah tersebut, sedangkan hipertensi sekunder disebabkan oleh penyakit seperti perenkim ginjal, penyakit jantung, serta akibat obat. Hipertensi disebut juga dengan *silent killer* karena seseorang dapat menderita hipertensi selama bertahun-tahun dan tanpa disadari sampai terjadi kerusakan organ vital yang cukup berat sehingga dapat menyebabkan kematian tanpa disertai dengan gejala-gejala terlebih dahulu. Hipertensi lebih banyak dijumpai pada lanjut usia (Stocklager, 2007) dalam (Ayunani & Alie, 2016).

Berdasarkan data WHO pada tahun 2013 dalam (Saputra et al., 2018) prevalensi hipertensi tertinggi berada di Afrika yaitu sebesar 46% pada wanita. Sedangkan di Inggris pada tahun 2013, 34% pada pria dan 30% wanita menderita hipertensi. Berdasarkan data Riskesdas Kementerian Kesehatan RI tahun 2018, hipertensi terjadi pada kelompok usia 55-64 tahun (55,2%) (J., Harsimanto, et al.,

2020). Menurut Profil Kesehatan Jawa Timur tahun 2015, prevalensi hipertensi di Jawa Timur sebesar 17,11% pada wanita dan 12,73% pada laki-laki. “Sementara pada tahun 2016 prosentase prevalensi tekanan darah tinggi sebesar 13,47%” (Dinkes Provinsi Jawa Timur, 2017) dalam (Saputra et al., 2018). Di kota Malang berdasarkan data dari Dinkes Kota Malang tahun 2017, jumlah penderita hipertensi selama tahun 2014 sampai tahun 2016 yaitu 26.627 jiwa (34,41%) (Nurmayanti & Teguh, 2020). Tingginya angka kejadian hipertensi pada lansia dapat disebabkan karena beberapa faktor, salah satunya yaitu faktor bertambahnya usia. Untuk menangani hipertensi dapat dilakukan dengan mengatur pola hidup sehat salah satunya dengan meningkatkan aktivitas fisik dengan olahraga rutin seperti berjalan kaki di pagi hari, senam dan dengan terapi farmakologis maupun non farmakologis.

Upaya untuk menurunkan tekanan darah diantaranya dengan terapi farmakologis yang menggunakan berbagai macam obat maupun non farmakologis salah satunya dengan terapi relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktifitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan merilekskan secara bergantian. Dampak yang dapat ditimbulkan dari pemberian terapi relaksasi otot progresif yaitu resistensi perifer dapat menurun dan elastisitas pembuluh darah akan meningkat, sehingga peredaran darah akan menjadi sempurna dalam mengambil serta mengedarkan oksigen ke seluruh jaringan tubuh (Prasetyanti, 2019). Relaksasi otot progresif sebagai vasodilator yang menimbulkan efek pembuluh darah menjadi lebih lebar sehingga tekanan darah menurun. Selain itu, Terapi relaksasi otot progresif termasuk metode terapi relaksasi yang termurah

dan mudah untuk dilakukan, serta tidak terdapat efek samping (Ayunani & Alie, 2016).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh salvita (2018), sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif tekanan darah sistole pasien 149,25 mmHg untuk diastole 97,50 mmHg dan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif selama 1 hari sekali selama 1 minggu dengan lama waktu intervensi 10-30 menit didapatkan hasil tekanan darah sistol 118,50 mmHg untuk diastole 86,50 mmHg. Terdapat penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada lansia hipertensi. Terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan tentunya harus sesuai dengan prosedur dan dilakukan dengan sungguh-sungguh.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan studi literatur tentang “gambaran tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang disampaikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimakah gambaran tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif?

## **1.2 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif

## **1.4 Manfaat**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Memberikan manfaat tentang gambaran penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi dengan relaksasi otot progresif

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

#### **1. Bagi Lansia/Masyarakat**

Bagi lansia hipertensi dapat menggunakan relaksasi otot progresif sebagai alternative untuk penatalaksanaan penurunan tekanan darah

#### **2. Bagi Peneliti**

Meningkatkan pemahaman dan pengetahuan peneliti mengenai relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah lansia hipertensi

#### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Dapat digunakan untuk bahan rujukan dan data untuk mengembangkan penelitian tentang relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi