

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Lansia merupakan kelompok yang sudah mengalami penurunan atau perubahan fungsi fisik, psikis, biologis, spiritual, serta hubungan sosialnya dan tentunya memberikan pengaruh terhadap berbagai aspek kehidupannya salah satunya kondisi kesehatan. *World Population Prospect* (2010) dalam Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2013a) bahwa populasi lansia di dunia pada tahun 2010 mencapai 14,355 dari total penduduk di dunia. Jumlah lansia di Indonesia mencapai 20,24 juta jiwa, setara dengan 8,03 % dari seluruh penduduk Indonesia pada tahun 2014. Jumlah lansia perempuan lebih besar dari pada laki-laki, yaitu 10,77 juta lansia perempuan dibandingkan 9,47 juta lansia laki-laki (BPS, 2014).

Lansia merupakan kelompok usia rawan dikarenakan pada lansia rentan mengalami masalah kesehatan akibat penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan. Dengan bertambahnya umur, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses degeneratif (penuaan) sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada usia lanjut. Selain itu masalah degeneratif menurunkan daya tahan tubuh sehingga rentan terkena infeksi penyakit menular. Penyakit tidak menular pada lansia di antaranya hipertensi, stroke, diabetes mellitus dan radang sendi atau reumatik. Sedangkan penyakit menular yang diderita adalah tuberkulosis, diare, pneumonia dan hepatitis (Pusdatin KemenKesRI, 2013). Berdasarkan laporan rumah sakit melalui Sistem Informasi Rumah Sakit (SIRS) tahun 2010, penyakit

penyebab rawat jalan dari seluruh penyakit rawat jalan pada kelompok usia 45-64 tahun dan 65+ tahun yang paling tinggi adalah hipertensi (Ditjen Bina Upaya Kesehatan KemenKes RI, 2011).

Salah satu masalah kesehatan pada lansia adalah hipertensi menurut *Joint National Committee* (JNC, 2014). Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Pada lansia (usia > 60 tahun), dikatakan hipertensi jika tekanan darah sistolik lebih dari 150 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Peningkatan tekanan darah yang tinggi pada lansia meningkatkan risiko untuk terjadi penyakit komplikasi akibat hipertensi (Muhadi, 2016).

Berdasarkan data Riskesdas menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia pada lansia sebesar 45,9% pada usia 55-64 tahun dan prevalensi paling tinggi terjadi pada lansia dengan usia lebih dari 75 tahun, yaitu 63,8% (KemenKes RI, 2013a). Prevalensi hipertensi di Kota Semarang pada tahun 2013 sebesar 22,5% dan pada lansia (55-64 tahun) sebesar 45,2% (KemenKes RI, 2013b). Berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa prevalensi hipertensi pada perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki yaitu 28,8 % pada perempuan dan 22,8% pada laki-laki (KemenKes RI, 2013a). Umumnya hipertensi pada lanjut usia ditemukan paling banyak pada kelompok perempuan. Pada perempuan lansia adanya penurunan fungsi organ reproduksi berupa menopause yaitu dengan berkurangnya hormon

estrogen yang diyakini berperan dalam meningkatkan risiko perempuan lansia terkena hipertensi (Pratiwi, 2013).

Tingginya angka kejadian hipertensi pada lansia menuntut peran tenaga kesehatan untuk melakukan pencegahan dan upaya promosi kesehatan. Penyakit darah tinggi bisa dicegah dengan perubahan pola hidup dan teratur menjalankan olah raga serta pengobatan dengan cara terapi komplementer. Salah satu bentuk terapi komplementer adalah terapi relaksasi otot progresif.

Teknik relaksasi otot progresif merupakan salah satu tindakan keperawatan yang dapat menurunkan tekanan darah. Teknik relaksasi otot progresif memusatkan perhatian pada suatu aktifitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan tehnik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks (Purwanto, 2013). Terapi relaksasi otot progresif bermanfaat untuk menurunkan resistensi perifer dan menaikkan elastisitas pembuluh darah, otot-otot dan peredaran darah akan lebih sempurna dalam mengambil dan mengedarkan oksigen serta relaksasi otot progresif dapat bersifat vasodilator yang efeknya memperlebar pembuluh darah dan dapat menurunkan tekanan darah secara langsung. Latihan ini dapat membantu mengurangi ketegangan otot dan stres, menurunkan tekanan darah, meningkatkan toleransi terhadap aktivitas sehari-hari, meningkatkan imunitas sehingga status fungsional dan kualitas hidup lansia meningkat. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tyani diketahui bahwa terdapat perubahan yang signifikan terhadap tekanan darah sistol dan diastol pada penderita hipertensi esensial (Tyani, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Valentine di Kelurahan Pringapus Kecamatan Pringapus

Kabupaten Semarang menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi setelah diberikan perlakuan dengan teknik relaksasi otot (Valentine, 2014). Sehingga berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tlogosari Kulon (Kelurahan Muktiharjo Kidul) Kota Semarang.

## **B. Tujuan Studi Kasus**

Tujuan Umum:

Mengetahui pengaruh penerapan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tlogosari Kulon (Kelurahan Muktiharjo Kidul) Kecamatan Pedurungan Kota Semarang.

Tujuan Khusus :

- a. Mendiskripsikan pengkajian tekanan darah kelompok lansia penderita hipertensi
- b. Merumuskan diagnosa keperawatan kelompok lansia penderita hipertensi
- c. Merumuskan intervensi relaksasi otot progresif pada kelompok lansia penderita hipertensi
- d. Mengimplementasikan relaksasi otot progresif pada kelompok lansia penderita hipertensi.
- e. Mengevaluasi hasil penerapan relaksasi otot progresif pada kelompok lansia penderita hipertensi.

- f. Mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lanjut usia dengan hipertensi.

### **C. Manfaat Studi Kasus**

1. Bagi Institusi

Sebagai bahan pertimbangan bagi institusi pelayanan kesehatan dalam menyusun program yang berhubungan peningkatan kesehatan dan kualitas hidup lansia dengan hipertensi.

2. Bagi Tenaga Keperawatan

Sebagai masukan, pengetahuan dan panduan dalam tindakan intervensi keperawatan dalam asuhan keperawatan dengan kasus hipertensi.

3. Bagi Masyarakat (Usia Lanjut)

Sebagai bahan masukan bagi lanjut usia dan keluarga bahwa teknik relaksasi dapat bermanfaat untuk penurunan tekanan darah dan memperbaiki kualitas hidup mereka.

4. Bagi Penulis

Menjadikan penelitian ini sebagai data pembanding bagi peneliti selanjutnya dalam melaksanakan penelitian yang berkaitan dengan hipertensi dan teknik relaksasi.