

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Kementerian Kesehatan menjelaskan bahwa lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Menurut World Health Organization (WHO) di kawasan Asia Tenggara populasi Lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi Lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah Lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah Lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi. Sedangkan di Indonesia sendiri pada tahun 2022 diperkirakan jumlah Lansia sekitar 80.000.000 (Kemenkes RI, 2021).

Diperkirakan, pada tahun 2050, jumlah populasi lansia di dunia akan bertambah dua kali lipat mencapai 16 persen dari penduduk dunia atau setara dengan 1,5 miliar jiwa di dunia. Pada tahun 2021, Indonesia sudah memasuki fase struktur penduduk menua, jumlah populasi penduduk lansia di Indonesia menyentuh 29,3 juta jiwa atau setara dengan 10,82 persen (BPS, 2021).

Angka tersebut diproyeksi akan terus mengalami peningkatan hingga 19,9 persen pada tahun 2045 (BPS, 2021). Berdasarkan hasil proyeksi penduduk tahun 2010-2035, jumlah penduduk lansia di Jawa Barat pada tahun 2017 sebanyak 4,16 juta jiwa, sedangkan pada tahun 2015 jumlah penduduk lansia sebanyak 3,77 juta jiwa. Pada tahun 2021 jumlah penduduk lansia di Jawa Barat diperkirakan sebanyak 5,07 juta jiwa atau sebesar 10,04% dari penduduk total Jawa Barat. Kondisi ini menunjukkan bahwa Jawa Barat memasuki *aging population* (Partinah, 2017).

Semakin bertambahnya umur pada manusia, fungsi fisiologis akan mengalami penurunan yang disebabkan oleh proses penuaan sehingga berbagai macam penyakit tidak menular banyak muncul pada pra lansia maupun lanjut usia, salah satunya ialah hipertensi. Hipertensi termasuk salah satu penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian terbanyak di dunia (Risikesdas, 2018). Penyebab lansia menderita hipertensi secara fisiologis disebabkan oleh menurunnya elastisitas dinding aorta, katup jantung menebal, dan kaku, sehingga menyebabkan kerja jantung untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh semakin berkurang. Selain itu, semakin menurunnya elastisitas pembuluh darah, sehingga meningkatkan terjadinya resistensi pembuluh darah perifer (Putri, 2018).

Penderita hipertensi di seluruh dunia diperkirakan 1,13 miliar pada tahun 2020, dengan posisi Asia Tenggara berada pada peringkat ke-3 dengan prevalensi 25% dari total populasi. Diperkirakan di dunia yang menderita hipertensi untuk berjenis kelamin perempuan 1 diantara 5 orang menderita hipertensi, sedangkan yang menderita hipertensi berjenis kelamin laki-laki 1 diantara 4 orang (WHO, 2020). Penderita hipertensi semakin meningkat setiap tahunnya, sekitar 1,5 miliar orang diprediksi akan menderita hipertensi pada tahun 2025, dan 10,44 juta orang diprediksi akan meninggal akibat hipertensi beserta komplikasinya.

Di Indonesia sendiri, perkiraan jumlah kasus hipertensi adalah 63.309.620. Terdapat prevalensi hipertensi pada penduduk lansia umur 65 – 74 tahun sebesar 63,2% (Riskesdas, 2018). Data Riset Kesehatan Dasar atau Riskesdas (2018) penderita hipertensi di Provinsi Jawa Barat sebesar 39,6%, serta pada tahun 2019 di Provinsi Jawa Barat terdapat peningkatan jumlah penderita hipertensi yang berusia  $\geq 18$  tahun sebanyak 3.585.701 atau 44,5% kasus yang menderita hipertensi. Menurut laporan tahunan Dinas Kesehatan Jawa Barat, jumlah penderita hipertensi yang ada di Kabupaten Bogor sebanyak 830.741 kasus atau 63,2% yang menderita hipertensi (Dinkes, 2019). Tingginya prevalensi hipertensi pada kelompok lanjut usia atau yang selanjutnya disebut dengan lansia disebabkan karena seiring bertambahnya usia, berakibat pada penurunan fungsi fisiologis tubuh, sehingga penyakit tidak menular mulai bermunculan (Dewi, 2018).

Selain itu, terjadi peningkatan tekanan darah karena dinding arteri pada kelompok lansia mengalami penebalan sehingga terjadi penumpukan zat kolagen dalam lapisan otot yang mengakibatkan penyempitan pembuluh darah dan menjadi kaku (Anggraini, 2020). Masalah kesehatan yang dialami lansia tersebut menjadi dampak yang serius untuk penyakit komplikasi lainnya. Banyaknya komplikasi akibat hipertensi pada lansia di atas maka tingginya kasus hipertensi menunjukkan bahwa hipertensi harus segera di tindak lanjuti. Jika tidak segera dilakukan penanganan, hipertensi dapat menimbulkan resiko morbiditas atau mortalitas dini yang meningkat saat tekanan darah sistolik dan diastolik mulai meningkat. Peningkatan tekanan darah yang berkepanjangan dapat menimbulkan kerusakan pembuluh darah di beberapa organ tertentu misalnya jantung, ginjal, otak sekaligus mata.

Tindakan yang dapat dilakukan pada pasien hipertensi yaitu berupa terapi farmakologi seperti pemberian obat anti hipertensi dan terapi non farmakologi seperti penyuluhan mengenai diet rendah garam dan, pengecekan tekanan darah secara rutin yang dilakukan pada kegiatan prolans. Upaya lain yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan relaksasi otot progresif (Rahayu et al., 2020). Salah satu upaya terapi pada klien hipertensi dapat dilakukan melalui terapi relaksasi otot progresif (ROP). Relaksasi pada dasarnya adalah cara untuk meredakan ketegangan otot yang dapat meningkatkan kenyamanan, mengontrol denyut nadi, tekanan darah dan pernapasan (Widari, 2018).

Terapi relaksasi otot progresif merupakan terapi yang menitik beratkan pada aktivitas otot guna melepaskan ketegangan otot melalui teknik relaksasi untuk relaksasi (Hamonangan dkk, 2018). Relaksasi otot progresif sangat membantu dalam mengurangi tahanan pembuluh darah tepi juga meningkatkan kelenturan pembuluh darah. Peredaran darah akan berfungsi semakin baik untuk menyerap dan mendistribusi O<sub>2</sub>, juga menjadi vasodilator memberikan efek pelebaran vaskular yang secara langsung memberikan penurunan pada tekanan darah.

Tindakan relaksasi otot progresif merupakan salah satu jenis terapi komplementer yang bertujuan untuk mengurangi tekanan darah sistolik pada pasien hipertensi. Menurut (Cahyati, 2019) dalam jurnal yang berjudul “Effect of Progressive Muscle Relaxation (PMR) on Blood Pressure among Patients with Hypertension”, pada penderita hipertensi dari usia dewasa, hingga lansia yang diberikan teknik relaksasi otot progresif memiliki, pengaruh yang efektif untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Berdasarkan evaluasi akhir pemberian relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 7 hari berturut – turut dapat menurunkan tekanan darah klien, Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh menyatakan tekanan darah menurun secara signifikan setelah dilakukan intervensi terapi, relaksasi otot progresif antara *pretest* dan *posttest* pada lansia penderita hipertensi, sehingga perlu adanya pengembangan terhadap terapi komplementer tersebut (Murhan *et al.*, 2020).

Hasil rata-rata pemeriksaan tekanan darah pada kelompok intervensi sebelum dilakukan terapi teknik relaksasi otot progresif sebesar 156 mmHg pada tekanan darah sistole dan 71 mmHg pada tekanan darah diastole. Hasil rata-rata pemeriksaan tekanan darah pada kelompok intervensi Peneliti selanjutnya menunjukkan adanya penurunan tekanan darah dengan *pretest* rerata 149/89 mmHg, sesudah dilakukan terapi teknik relaksasi otot progresif sebesar 125 mmHg pada tekanan darah sistole dan 61 mmHg pada tekanan darah diastole.

Sedangkan, menurut pernyataan lain menunjukkan adanya penurunan tekanan darah lansia penderita hipertensi yang signifikan berdasarkan karakteristik usia dengan nilai rerata tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi relaksasi otot progresif 30,75 mmHg pada tekanan darah sistol, dan nilai rerata, 11,00 mmHg pada tekanan darah diastol (Putri, 2018). Berdasarkan evaluasi akhir pemberian relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 7 hari berturut – turut dapat menurunkan tekanan darah klien dari 180 / 95 mmHg menjadi 140 / 85mmHg dilakukan selama 20-30 menit. Relaksasi ini menjadi metode relaksasi termurah, tidak ada efek samping, mudah dilakukan, membuat tubuh dan pikiran terasa tenang dan rileks (Kadri, 2019).

Penulis telah melakukan pengkajian awal pada tanggal 05 Juni 2024 di Wilayah Kelurahan Karadenan untuk mendapatkan data-data dasar yang akan penulis gunakan untuk menganalisa implementasi yang akan penulis lakukan setelahnya.

Dari hasil anamnesa pada klien Ny. E usia 65 tahun status menikah (janda) 4 tahun yang lalu suaminya meninggal, Pendidikan terakhir tidak lulus SD, agama Islam, bertempat tinggal di Jln. Kaumpandak Rt: 02/09, didapatkan data subjek ditandai dengan klien mengatakan nyeri kepala sampai dengan tengkuk. Hasil pemeriksaan tekanan darah 170/100 mmHg nadi 85 x/mnt, pernafasan 18x/mnt, suhu 36,5°C. Dan Ny. S usia 63 tahun status menikah, Pendidikan terakhir lulus SD, agama Kristen Protestan, bertempat tinggal di Perumahan Graha Pandak Permai Rt: 06/09. Didapatkan hasil pemeriksaan Tekanan darah: 165/90mmHg, pernafasan : 20x/mnt, nadi : 88x/mnt, S : 36,5°C. Didapatkan data subjek ditandai dengan klien mengatakan suka nyeri kepala tiba-tiba, nyeri masih bisa ditahan, kadang klien juga suka merasakan keram bagian tangan atau kaki. Klien tidak terlalu banyak mengetahui tentang hipertensi seperti genetik dan gaya hidup dapat menyebabkan hipertensi.

Klien mengatakan minum obat secara teratur dan memanfaatkan fasilitas kesehatan jika gejala timbul. Klien belum mengetahui cara mengendalikan hipertensi selain minum obat. Menurut data awal pengkajian, dapat disimpulkan bahwa klien penderita hipertensi. Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik mengangkat Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Ny. E dan Ny. S Dengan Diagnosa Medis Hipertensi Di Kelurahan Karadenan Bogor.

## 1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan hasil pengkajian oleh penulis terhadap Ny. E dan Ny. S didapatkan data. Bahwa Ny. E mengatakan pusing pada daerah kepala, sampai tengkuk leher ditandai dengan hasil pemeriksaan tekanan darah 170/100 mmHg, nadi 85 x/m, pernapasan 18 x/m, klien mengatakan tidak terlalu banyak mengetahui penyakitnya, tanda dan gejalanya, belum pernah mendapatkan edukasi teknik relaksasi otot progresif pada hipertensi, kepala terasa pusing saat melakukan aktivitas yang terlalu berat dan mudah lelah jika berjalan jauh. Keluhan utama Ny. E didapatkan masalah keperawatan utama pada Ny.E adalah risiko perfusi serebral tidak efektif.

Keluhan utama Ny.S mengatakan kepala nyeri kepala hilang timbul, Saat melakukan aktivitas terlalu lama dapat mudah lelah, suka merasakan keram atau kesemutan pada kaki atau tangan. Hasil pemeriksaan yang didapatkan tekanan darah 165/95 mmHg, nadi 88 x/m, pernapasan 20 x/m. Sehingga didapatkan masalah keperawatan utama pada Ny.S adalah risiko perfusi serebral tidak efektif.

## 1.3 Tujuan Penulisan

### 1.3.1 Tujuan Umum

Studi bertujuan untuk menganalisis asuhan keperawatan melalui intervensi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah Pada Lansia Ny. E dan Ny. S Dengan Diagnosa Medis Hipertensi Di Kelurahan Karadenan Bogor.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

Penulis mampu menganalisa kasus kelolaan dan menganalisa keperawatan klien dengan hipertensi dalam hal :

1.3.2.1 Melakukan pengkajian masalah keperawatan pada Ny. E dan Ny. S dengan Hipertensi.

1.3.2.2 Menegakkan diagnosa keperawatan pada Ny. E dan Ny. S dengan Hipertensi.

1.3.2.3 Membuat rencana asuhan keperawatan pada Ny. E dan Ny. S dengan Hipertensi.

1.3.2.4 Mengimplementasikan Relaksasi Otot Progresif untuk menurunkan tekanan darah pada Ny. E dan Ny. S dengan Hipertensi.

1.3.2.5 Melakukan evaluasi dan asuhan keperawatan pada Ny. E dan Ny. S dengan hipertensi.

## **1.4 Manfaat Penulisan**

### **1.4.1 Manfaat Keilmuan**

Hasil studi bertujuan untuk menganalisis asuhan keperawatan intervensi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia pada Ny. E dan Ny. S dengan diagnosa medis Hipertensi di Kelurahan Karadenan Bogor.

### **1.4.2 Manfaat Aplikatif**

#### **1.4.2.1 Bagi Penulis**

Hasil studi kasus ini di harapkan mendapatkan pengetahuan dan pengalaman melakukan intervensi relaksasi otot progresif pada lansia dengan Hipertensi.

#### **1.4.2.2 Bagi Rumah sakit / puskesmas**

Hasil studi kasus ini dapat dijadikan referensi praktik keperawatan berbasis bukti yaitu melakukan intervensi relaksasi otot progresif.

#### **1.4.2.3 Bagi Masyarakat / klien**

Studi kasus ini nantinya juga akan dapat dijadikan sumber informasi dan masukan bagi klien khususnya klien lansia dengan Hipertensi untuk lebih peduli dengan penyakit yang dideritanya.

