

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Lanjut Usia (Lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia enam puluh tahun keatas atau lebih (UU No.17, 2023). Masa lanjut usia merupakan tahap akhir dalam kehidupan manusia, di mana lansia akan mengalami penurunan bertahap dalam aspek fisik, mental, dan sosial. Akibatnya, mereka sering kali kesulitan menjalani aktivitas sehari-hari. Proses penuaan pada lansia seringkali diiringi dengan penurunan fungsi organ, perubahan kapasitas kognitif, serta peningkatan risiko penyakit degeneratif (Santrock, 2019).

Menurut World Health Organization (WHO) (2024), Jumlah penduduk dunia berusia ≥ 60 tahun diperkirakan sekitar 1,1 miliar, dan diperkirakan akan meningkat menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030, Sekitar 830 juta orang berusia ≥ 65 tahun saat ini, dan angka ini diperkirakan naik dua kali lipat menjadi 1,7 miliar pada tahun 2054. %tase penduduk berusia ≥ 65 tahun meliputi sekitar 10% dari total populasi dunia saat ini.

Jumlah lansia (≥ 60 tahun) di Indonesia diperkirakan mencapai 33,7 juta jiwa, atau sekitar 11,8% dari total penduduk pada tahun 2025 (Kemenkes, 2023). Sementara itu jumlah lansia di DKI Jakarta akan meningkat menjadi sekitar 1,2 juta jiwa pada tahun 2025 (Badan Pusat Statistik, 2025).

Penuaan adalah suatu proses alami yang ditandai dengan penurunan fungsi biologis, psikologis, dan sosial secara bertahap seiring bertambahnya usia. Proses ini meliputi perubahan pada tingkat seluler, organ, serta kemampuan adaptasi individu terhadap lingkungan (Kholifah, 2016). Adapun akibat dari berkurangnya fungsi tubuh menyebabkan timbulnya berbagai penyakit yang terjadi pada lansia antara lain pneumonia, gastritis, infeksi saluran kemih, arthritis rheumathoid, osteoporosis, diabetes mellitus, stroke, katarak, dan hipertensi.

Hipertensi adalah penyakit kardiovaskular yang dikenal luas dimana tekanan darah pasien naik di atas normal. Hipertensi atau disebut sebagai *silent killer* karena gejala yang dimiliki baru terlihat saat terjadi komplikasi. Semakin tinggi tekanan darah semakin tinggi risiko komplikasi. Peningkatan yang berkepanjangan juga dapat menyebabkan komplikasi jika tidak dikenali sejak dini dan diobati dengan tepat. Hal ini sangat berbahaya sehingga menyebabkan kematian mendadak. Gejala-gejala yang mudah diamati diantaranya adalah gejala-gejala ringan seperti pusing, sakit kepala, sering gelisah, wajah merah, tengkuk terasa pegal, mudah marah, telinga berdengung, susah tidur, rasa berat dibagian tengkuk, mudah lelah, mata berkunang-kunang, mual, muntah, cemas, hingga epistaksis (Lewis, 2017).

Prevalensi hipertensi pada lansia (usia ≥ 65 tahun) secara global meningkat seiring usia, dari 57,6% (usia 65–74) hingga 63,8% (usia ≥ 75) (WHO, 2023). Prevalensi hipertensi di Indonesia sendiri pada lansia usia 55-64 tahun sudah mencapai 55,2 %, usia 65-74 tahun sebanyak 63,2 %, usia lebih dari 75 tahun sebanyak 69,5 % dan pada usia 45-54 tahun

sebanyak 45,3 % (Kemenkes RI, 2019). Prevalensi data menurut dinas kesehatan DKI Jakarta tahun 2020, angka hipertensi di Jakarta berjumlah (58,14%) dan mengalami peningkatan dari tahun 2019 berjumlah (38,4%) dan Jakarta berada di urutan ke 1 dalam jumlah hipertensi terbesar. (Dinas Kesehatan DKI Jakarta, 2020).

Terapi hipertensi terbagi menjadi dua, yaitu terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi menggunakan obat atau senyawa yang dalam kerjanya dapat menurunkan tekanan darah pasien, sedangkan terapi nonfarmakologi merupakan terapi tanpa menggunakan obat-obatan dalam proses terapinya. Terapi non farmakologis salah satunya melakukan latihan relaksasi otot progresif (Ayunami & Alie, 2016).

Relaksasi otot progresif adalah suatu teknik sistematis yang bertujuan untuk mencapai keadaan relaksasi melalui latihan bertahap dan berkesinambungan pada otot rangka (skeletal). Metode ini dilakukan dengan cara menegangkan dan kemudian melemaskan kelompok otot tertentu secara berurutan, sehingga dapat mengembalikan sensasi otot dan menciptakan rasa rileks. Relaksasi otot progresif telah digunakan sebagai terapi nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi esensial (Norma & Supriatna, 2018). Teknik ini bekerja dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang berperan dalam menurunkan frekuensi denyut jantung, laju pernapasan, serta menurunkan tekanan darah, sehingga tubuh berada dalam kondisi tenang dan rileks (Novia et al., 2022).

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Pratiwi, 2023), mendapatkan hasil dimana lansia mengalami rata-rata menurunnya tekanan darah sistole yaitu 6,6 mmHg, tekanan darah diastole 1,6 mmHg, dan terdapat penurunan skala nyeri dari skala 5 ke skala 2 setelah dilakukan relaksasi otot progresif yang diterapkan dalam waktu 10-20 menit dalam 3 hari secara rutin.

Berdasarkan uraian latar belakang maka penulis tertarik untuk melakukan asuhan keperawatan melalui intervensi relaksasi otot progresif pada pasien dengan diagnosa hipertensi di Sasana Tresna Werdha RIA Pembangunan.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan studi pendahuluan di Sasana Tresna Werdha (STW) RIA Pembangunan, diketahui terdapat 61 lansia yang tinggal di STW RIA Pembangunan. Dari 61 lansia, terdapat 44 lansia yang mengalami Hipertensi. Dari 44 lansia hipertensi akan dipilih 2 orang pasien sebagai pasien kelolaan.

Berdasarkan latar belakang di atas dapat dirumuskan “Bagaimana Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Lansia Dengan Diagnosa Medis Hipertensi Di STW RIA Pembangunan?”.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan umum

Menjelaskan Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Lansia Dengan Diagnosa Medis Hipertensi Di STW RIA Pembangunan.

1.3.2 Tujuan khusus

Penulis mampu menganalisa kasus kelolaan dan menganalisa masalah keperawatan pasien lansia dengan hipertensi dalam hal:

1. Melakukan pengkajian masalah keperawatan pada pasien lansia dengan hipertensi.
2. Menegakkan diagnosa keperawatan pada pasien lansia dengan hipertensi.
3. Membuat rencana asuhan keperawatan pada pasien lansia dengan hipertensi.
4. Mengimplementasikan relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien lansia dengan hipertensi.
5. Melakukan evaluasi dan membuat asuhan keperawatan pada pasien dengan hipertensi.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat bagi Keilmuan

Diharapkan dapat menjadi masukan bagi perawat dan pengalaman melakukan tindakan nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah dengan melakukan relaksasi otot progresif.

1.4.2 Manfaat Aplikatif

1.4.2.1 Manfaat bagi Lansia

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat kepada lansia untuk menambah pengetahuan mengenai relaksasi otot progresif untuk mengatasi hipertensi sehingga dapat mengubah kebiasaan aktivitas pada lansia agar melaksanakan relaksasi otot progresif.

1.4.2.2 Manfaat bagi Perawat

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan pada profesi perawat untuk memberikan intervensi keperawatan berupa relaksasi otot progresif untuk menghindari terjadinya komplikasi pada lansia yang mempunyai masalah hipertensi.

1.4.2.3 Manfaat bagi Klinik

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat kepada Klinik dalam rangka penyusunan program pengendalian faktor resiko penyakit tidak menular (program PTM) khususnya penyakit hipertensi dan program pencegahan terjadinya komplikasi pada penderita lansia yang mempunyai masalah hipertensi menggunakan relaksasi otot progresif.

1.4.2.4 Manfaat bagi Penulis

Diharapkan dengan melakukan penelitian dapat meningkatkan kemampuan peneliti dalam menerapkan ilmu tentang kesehatan. Peneliti mendapatkan pengalaman nyata dalam mencari literatur ilmiah, Menyusun karya ilmiah, melakukan pengambilan data, menganalisis data, dan melakukan pembahasan mengenai penanganan hipertensi pada lansia dengan melaksanakan relaksasi otot progresif.

