

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Lansia merupakan kelompok usia rentan berisiko (*population of risk*) menderita suatu penyakit yang jumlahnya makin meningkat. Dalam segi kesehatan lansia mengalami penurunan kesehatan, baik secara alami maupun akibat dari suatu penyakit. Perlu adanya penanganan khusus mengenai peningkatan merencanakan kegiatan upaya kesehatan yang ditujukan kepada kelompok lansia. Penyakit yang sering dialami pada usia lanjut antara lain: hipertensi, *stroke*, *diabetes mellitus*, *rematik*, dan asam urat (J *et al.*, 2020).

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 (Fitrianti dan Putri, 2018). Hipertensi merupakan kenaikan tekanan darah sistolik 140 mmHg atau lebih dan/atau tekanan darah diastolik 90 mmHg atau lebih didasarkan pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan tenang (Rachmadani *et al.*, 2019).

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). Prevalensi lansia yang menderita terdiagnosa oleh dokter atau penderita yang meminum obat antihipertensi di DKI Jakarta, yakni usia 55 – 64 tahun yang terdiagnosa oleh dokter (18,31%) atau penderita yang minum obat antihipertensi (19,30%), usia 65 – 74 tahun yang terdiagnosa oleh dokter (23,31%) atau penderita yang minum obat antihipertensi (24,53%), usia ≥ 75 tahun yang terdiagnosa oleh diagnosis dokter (24,04%) atau penderita yang minum obat antihipertensi (25,26%) (Riskesdas, 2018).

Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana penderita tidak merasakan keluhan sampai terjadinya suatu komplikasi, sehingga sering disebut dengan *silent killer*. Komplikasi dari hipertensi sendiri tergantung kepada tingginya peningkatan tekanan darah dan lamanya kondisi tekanan darah yang tidak terdiagnosa dan tidak diobati. Hipertensi dapat menyebabkan terjadinya komplikasi penyakit jantung, gagal jantung kongestif, *stroke*, masalah penglihatan, serta penyakit ginjal. Jika, hipertensi tidak diidentifikasi dan diobati secara dini akan menyebabkan kerusakan pada sistem organ dan mengurangi harapan hidup seseorang 10 hingga 20 tahun yang akan mendatang (J *et al.*, 2020).

Relaksasi otot progresif adalah sebuah terapi yang terfokuskan untuk mereleksasikan otot-otot dengan melibatkan kontraksi dan relaksasi otot mulai dari kaki ke arah atas atau dari kepala ke arah bawah, sehingga meningkatkan kesadaran terhadap respon otot tubuh (Wijaya & Nurhidayati, 2020). Manfaatnya adalah mengurangi kecemasan, konsumsi oksigen tubuh, kecepatan metabolisme, frekuensi napas, ketegangan otot, tekanan darah sistol dan diastol, kontraksi ventrikel prematur dan meningkatkan gelombang alfa otak (Murhan *et al.*, 2022).

Salah satu peneliti 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). Peneliti selanjutnya menunjukkan adanya penurunan tekanan darah dengan *pretest* rerata 149/89 mmHg, *posttest* rerata 137/79 mmHg atau terjadi penurunan sebanyak 21,8 mmHg (Rahayu *et al.*, 2020). 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 (Fitrianti dan Putri, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan di wilayah Puskesmas Jati Padang terdapat 39 lansia menderita hipertensi. Hasil dari wawancara yang dilakukan dengan 10 orang lansia mengatakan dalam merubah tekanan darah menjadi normal dengan minum obat dan meminum minuman herbal, seperti jamu,

rebusan mentimun, serta memakan seledri. Selanjutnya, peneliti menanyakan kembali mengenai relaksasi otot progresif, namun tidak ada yang mengetahuinya.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Jati Padang Jakarta Selatan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan pada bagian atas, maka rumusan masalah peneliti dibatasi pada “Apakah relaksasi otot progresif berpengaruh dalam merubah tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi di Puskesmas Jati Padang Jakarta Selatan?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui seberapa berpengaruh relaksasi otot progresif dalam merubah tekanan darah lansia yang menderita hipertensi di Puskesmas Jati Padang Jakarta Selatan.

1.3.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dalam penelitian ini, yaitu:

- 1) Mengetahui distribusi frekuensi tekanan darah sistol sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Jati Padang.

- 2) Mengetahui distribusi frekuensi tekanan darah diastol sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Jati Padang.
- 3) Mengetahui distribusi frekuensi pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah sistol pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Jati Padang.
- 4) Mengetahui distribusi frekuensi pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah diastol pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Jati Padang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Lansia

Memberikan informasi dan keterangan secara lengkap, jelas, dan benar mengenai teknik relaksasi otot progresif agar mudah untuk dilakukan dan dapat berpengaruh dalam merubah tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi.

1.4.2 Bagi Puskesmas

Dengan adanya penelitian ini instansi kesehatan setempat menjadikan terapi ini dalam menangani hipertensi yang dialami oleh lansia.

1.4.3 Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional

Hasil penelitian dalam penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi yang berkaitan dengan relaksasi otot progresif berpengaruh untuk merubah tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi.

1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai acuan yang akan dilakukan oleh peneliti selanjutnya, serta menambah wawasan dan pengalaman untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang berhubungan langsung dengan masalah penelitian terkait.

