BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Secara global populasi lansia terus mengalami peningkatan, seluruh dunia termasuk Indonesia yang diprediksi meningkat lebih tinggi dari pada populasi lansia di wilayah asia dan global setelah tahun 2050 (Misnaniarti, 2017). Lansia sehat berkualitas mengacu pada konsep *active aging* WHO yaitu proses penuaan yang tetap sehat secara fisik, sosial dan mental sehingga tetap sejahtera sepanjang hidup dan tetap berpartisipasi dalam rangka meningkatkan kualitas hidup sebagai anggota masyarakat (Putri, 2018). Jumlah lansia Indonesia mencapai 20,24 juta jiwa, setara dengan 8,03% dari seluruh penduduk Indonesia pada tahun 2014 (BPS,2020). Jumlah lansia di Jawa Tengah tahun 2021 sebesar 70,9 persen, mengalami peningkatan dibandingkan dengan capaian tahun 2020 yaitu 65,9 persen. Jumlah lansia di Kendal Jawa Tengah tahun 2022 sebesar 11,79 persen (Dinkes Prov Jateng).

Proporsi penduduk lansia yang semakin besar membutuhkan perhatian dan penanganan khusus dalam pelaksanaan pembangunan (BPS,2020). Untuk dapat menikmati hidupnya dan tetap terjaga baik kesehatan maupun kebugarannya maka lansia harus melakukan aktivitas olahraga yang teratur, melakukan pola hidup yang sehat,istirahat, tidak merokok dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Setiap orang pasti ingin memiliki masa tua yang bahagia tetapi keinginan tidaklah selalu dapat menjadi nyata. Aktivitas fisik yang teratur sangat baik untuk menjaga kesehatan (SM kiik,2018). Usia 60

tahun keatas merupakan tahap akhir dari proses penuaan yang memiliki dampak terhadap tiga aspek, yaitu biologis, ekonomi, dan sosial. Secara biologis, lansia akan mengalami proses penuaan secara terus menerus yang ditandai dengan penurunan daya tahan fisik dan rentan terhadap serangan penyakit.

Hipertensi ditemukan pada mayoritas orang dewasa berusia 60 tahun atau lebih tua di seluruh dunia (Ahmed et al, 2019). Hipertensi pada lansia disebabkan karena perubahan pada resistensi dan kekakuan arteri akibat penuaan yang ditandai dengan peningkatan resistensi pembuluh darah perifer, disregulasi

neurohormonal dan otonom serta disfungsi auto regulasi di organ target utama seperti otak, jantung, dan ginjal (Eshkoo et al, 2016). Hipertensi merupakan kondisi medis yang jangka panjang dimana tekanan darah di arteri mengalami peningkatan secara terus menerus (Ahmed et al, 2019). Menurut pedoman hipertensi *American College of Cardiology (ACC)* dan *American Heart Association (AHA)*, hipertensi di diagnosis jika tekanan darah secara konsisten ≥ 130 mmHg dan/atau ≥ 80 mmHg (Flack and Adekola, 2020). Prevalensi penyakit ini meningkat seiring dengan bertambahnya usia sehingga prevalensi globalnya akan meningkat secara eksponensial karena peningkatan populasi lansia dunia (Roopa and Rama Devi, 2019). Jenis hipertensi yang paling banyak ditemukan pada lansia usia >60 tahun adalah hipertensi sistolik terisolasi yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik hingga 140 mmHg atau lebih sementara tekanan darah diastolik berada di bawah 90 mmHg (Lionakis et al, 2019).

Menurut *World Health Organization (WHO)*, sekitar 1 miliar atau 26.4% orang dewasa di dunia menderita hipertensi, dua pertiganya berada di negara berkembang dan diperkirakan akan meningkat menjadi 1.56 miliar atau 29.2% pada tahun 2025 (WHO, 2019). Sedangkan di Indonesia, menurut hasil RISKESDAS tahun 2018 penderita hipertensi pada lansia berjumlah 63.5% (Kemenkes RI, 2019). Karena prevalensinya yang tinggi hipertensi menjadi masalah utama kesehatan global dan penyebab utama kematian serta kecacatan di dunia setiap tahunnya. Berdasarkan hasil RISKESDAS (2018) menunjukkan bahwa prevalensi penduduk di provinsi Jawa Tengah dengan hipertensi sebesar 37,57 persen. Sedangkan di Kendal Jawa Tengah yang terkena hipertensi

sebanyak 41,78 persen. Menurut (WHO), lansia usia 60-64 tahun mengalami peningkatan risiko hipertensi sebanyak 51%, dan pada usia diatas 65 tahun sebanyak 65% (Suprayitno & Huzaimah, 2020). Berdasarkan RISKESDAS (2018), prevalensi hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan pada penduduk umur 55-64 tahun sebanyak 55,2% (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Diharapkan adanya upaya untuk dapat menurunkan jumlah penderita hipertensi, menurunkan resiko komplikasi, dan mengurangi resiko terhadap lansia yang kurang patuh dalam pengobatan. Untuk itu tenaga kesehatan perlu membekali lansia dengan penyuluhan tentang kesehatan dan menjelaskan penatalaksanaan hipertensi (Suprayitno, 2020). Upaya pengendalian hipertensi dapat melalui terapi non farmakologi dan terapi farmakologi. Cara non farmakologis dengan menurunkan berat badan bagi yang gemuk, diet rendah garam dan rendah lemak, serta kontrol tekanan darah secara teratur. Terapi farmakologis yaitu dengan memberikan obat-obatan anti hipertensi yang diminum secara teratur atau patuh selama pengobatan (Ode, 2020).

Pada orang lansia dengan hipertensi, stres biasanya muncul karena berbagai masalah dan peristiwa yang dialami dalam kehidupan sehari-harinya, salah satunya adalah masalah tempat dimana mereka tinggal. Sebagian lansia memilih untuk tinggal bersama keluarganya karena merasa khawatir atau takut jika tinggal sendirian dan jika terjadi hal-hal buruk yang akan menimpa dirinya maka tak ada seorangpun yang akan menolongnya (Rahman, 2018). Hal ini didukung hasil penelitian Aiska (2019), yang menemukan bahwa faktor status

umur, jenis kelamin, status perkawinan, pendidikan terakhir, masa kerja dan beban kerja berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres.

Terapi non farmakologis yang dapat menurunkan tekanan darah antara lain: terapi relaksasi, senam, terapi herbal (Yekti dan Wulandari, 2020). Dari berbagai terapi untuk menurunkan tekanan darah salah satunya adalah terapi relaksasi. Relaksasi adalah bentuk terapi yang berupa pemberian intruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakan-gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merilekskan pikiran dan anggota tubuh. Teknik relaksasi banyak jenisnya yaitu relaksasi progresif, relaksasi autogenik dan relaksasi benson. Dari beberapa jenis teknik relaksasi, relaksasi autogenik ini dapat menurunkan tekanan darah (Maryam, 2020).

Watanabe (2020) mengatakan relaksasi autogenik merupakan suatu metode yang bersumber dari diri sendiri dan kesadaran tubuh dengan mengendalikan ketegangan otot dan hati untuk perbaikan tekanan darah tinggi yang diakibatkan terutama oleh stres. Relaksasi autogenik akan membantu tubuh untuk membawa perintah melalui auto sugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan tekanan darah, denyut jantung dan suhu tubuh. Penurunan frekuensi jantung dan napas, tekanan darah, konsumsi oksigen serta meningkatnya aktifitas otak dan temperatur kulit perifer (permukaan) merupakan beberapa respon dari relaksasi. Terapi relaksasi dapat membantu individu mengembangkan keterampilan kognitif untuk menurunkan energi negatif serta berespon sesuai dengan lingkungan sekitar (Perry & Potter, 2019).

Teknik relaksasi banyak jenisnya, salah satunya adalah relaksasi autogenik. Relaksasi autogenik yaitu relaksasi yang seakan menempatkan diri kedalam kondisi terhipnotis ringan. Klien diminta tungkai dan lengan untuk rasa berat dan hangat, detak jantung dan kecepatan napas stabil, perut rileks serta dahinya terasa bersih dan dingin. Kemudian klien dapat ulangi perintah yang paling mudah dan relevan untuk mengatasi gejala stres misalnya memerintahkan dahinya terasa sejuk dan untuk meredakan nyeri kepala, saat mengulangnya dengan mempertemukan jari-jari tangan (Luh et al, 2018).

Relaksasi autogenik ini bisa dikategorikan pada relaksasi mental atau relaksasi fisik. Orang dengan riwayat hipertensi mempunyai faktor risiko yang bervariasi bisa dari faktor usia, gaya hidup, pola makan sampai stres psikologis. Salah satu respon yang umum terjadi adalah adanya rasa cemas. Cemas merupakan pengalaman subyektif dari individu dan tidak dapat diobservasi secara langsung serta merupakan suatu keadaan emosi tanpa objek yang spesifik. Efek dari kecemasan yang tinggi dapat mempengaruhi fungsi fisiologis tubuh yang ditandai dengan adanya peningkatan tekanan darah, peningkatan frekuensi nadi, peningkatan frekuensi napas, diaforesis, gemetar, ketakutan, mual dan muntah, gelisah, pusing, rasa panas dan dingin (Luh et al., 2018).

Oleh karena itu, dibutuhkan metode pengobatan alternatif lain untuk mengendalikan dan menjaga tekanan darah dalam keadaan stabil, yaitu melalui penggunaan relaksasi. Terapi relaksasi terdiri dari tiga jenis utama yang disebutkan oleh Maryam (2018): relaksasi otot progresif, di mana kelompok otot tubuh ditegangkan dan dilepaskan secara berurutan sebanyak 10 kali; relaksasi

autogenik, yang melibatkan penggunaan kata atau kalimat pendek serta pemikiran yang dapat menenangkan pikiran; dan relaksasi benson, yaitu bentuk relaksasi yang menggabungkan unsur keagamaan sesuai dengan keyakinan agama individu. Namun, dalam uji coba terapi relaksasi autogenik ini, terbukti bahwa terapi tersebut memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah dan tingkat stres setelah menjalani terapi selama satu minggu, dengan penurunan sebesar 5-10 mmHg. Selain itu, terapi ini juga membantu mengurangi ketegangan otot dan denyut nadi. Efektivitas teknik ini telah terbukti melalui penelitian yang dilakukan secara maksimal dalam mengukur penurunan tekanan darah dan tingkat stres pada lansia yang menderita hipertensi.

Maka dari itu sehingga pentingnya penelitian ini dilakukan karena relaksasi autogenik ini dapat menurunkan tekanan darah, memiliki tahapan yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh lansia, tidak perlu menggunakan alat, selain itu relaksasi autogenik dapat dilakukan secara mandiri di rumah oleh lansia untuk mengontrol atau menstabilkan tekanan darah. Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti paparkan diatas membuat peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian tentang pengaruh terapi Relaksasi Autogenik terhadap stress dengan perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Cepiring, Kendal.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar Belakang diatas maka peneliti menemukan masalah sebagai berikut :'' Bagaimana gambaran implementasi terapi relaksasi autogenik terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Cepiring, Kendal?''

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

- a. Mengetahui gambaran implementasi teknik relaksasi autogenik sebagai manajemen stres pada lansia dengan hipertensi di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Cepiring, Kendal

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat stres lansia penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi autogenik.
- b. Mengidentifikasi tekanan darah lansia penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi autogenik.
- c. Mengidentifikasi nilai rata-rata tekanan darah (MAP) lansia penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi autogenik.

D. Manfaat Studi Kasus

1. Manfaat Teoritis

Sebagai ilmu pengetahuan agar lansia dengan hipertensi mampu melakukan terapi relaksasi autogenik. Sehingga diharapkan terapi relaksasi autogenik mampu menurunkan tingkat stres dan tekanan darah tinggi pada lansia.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pengelola panti

Sebagai bahan pertimbangan untuk melakukan terapi relaksasi autogenik pada lansia yang mengalami stres dan tekanan darah tinggi di wilayah Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Cepiring.

- b. Bagi subjek studi

Sebagai bahan pertimbangan referensi mengenai terapi relaksasi autogenik pada lansia yang mengalami stres dan tekanan darah tinggi dan bacaan mengenai pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan stres dan tekanan darah tinggi pada lansia.

c. Bagi institusi pendidikan

Sebagai bahan pertimbangan dalam penelitian selanjutnya mengenai lansia yang mengalami hipertensi, dengan menggunakan jenis terapi modalitas yang lain yang dapat menurunkan tekanan darah tinggi.