

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Hipertensi adalah adanya peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik mencapai  $>140/90$ mmHg (Aronow, 2020). Penyakit ini dapat disebabkan oleh faktor genetik, pola hidup, dan stres (Rumahorbo *et al.*, 2020). Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif. Umumnya tekanan darah bertambah secara perlahan dengan bertambahnya umur. Pada populasi lansia (umur  $\geq 60$  tahun) prevalensi untuk hipertensi sebesar 65,4%. Sering juga disebut sebagai *silent killer* (pembunuh diam-diam) karena tidak bergejala (Istichomah, 2020).

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Kasus hipertensi di Indonesia adalah 63.309.620 orang dengan 427.218 kematian akibat tekanan darah tinggi (Kemenkes RI, 2019).

Menurut Riskesdas 2018 Hipertensi terjadi ada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), 45-54 tahun (45,3%), 55-64 tahun (55,2%). Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa kelompok usia tertua pada usia 55-64 tahun mempunyai prevalensi hipertensi tertinggi. Prevalensi kejadian penyakit hipertensi sebesar 64,83% merupakan penyakit tidak menular terbesar yang dilaporkan di Jawa Tengah (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2017).

Prevalensi penderita hipertensi di wilayah Kendal mencapai sebesar (63,9%) (Dinkes Jawa Tengah, 2021).

Gejala-gejala akibat hipertensi seperti pusing, gangguan penglihatan dan sakit kepala sering sekali terjadi pada saat hipertensi sudah lanjut usia disaat tekanan darah sudah sampai mencapai angka-angka tertentu yang bermakna. Hipertensi dapat menyebabkan berbagai macam komplikasi antara lain penyakit jantung *coroner*, *stroke* dan gagal ginjal kronik (Triyoto, 2014). Hipertensi dapat mengakibatkan infeksi, gangguan organ, komplikasi bahkan kematian apabila tidak mendapatkan perlakuan dengan tepat terutama pada lansia (Indriani *et al*, 2021).

Upaya pencegahan yang dapat dilakukan untuk menurunkan angka kejadian hipertensi yaitu semua masyarakat dan keluarga dengan riwayat hipertensi perlu dinasihati mengenai perubahan perilaku atau kebiasaan seseorang membentuk gaya hidup yang bisa berpengaruh baik ataupun buruk terhadap kesehatan seperti merokok, konsumsi garam dan lemak berlebih, maupun aktivitas yang kurang (Singh *et al.*, 2017). Selain itu bisa dilakukan dengan cara pengenalan terapi non farmakologis yaitu salah satunya melakukan relaksasi otot progresif.

Latihan relaksasi otot progresif ini memperlihatkan pentingnya menahan respons stres dan mencoba meredakan ketegangan otot secara sadar (Ayunami & Alie 2016). Terapi relaksasi otot progresif dapat meningkatkan relaksasi dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis sehingga terjadi vasodilatasi diameter arteriol (Muttaqin, 2014). Relaksasi otot progresif juga bersifat vasodilator yang efeknya memperlebar

pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah secara langsung (Erwanto dkk, 2017).

Hasil penelitian (Masruroh & Setianingsih, 2019) diperoleh bahwa penerapan relaksasi otot progresif dapat memberikan pengaruh baik dalam menurunkan nilai tekanan darah yaitu 20-30 mmHg pada tekanan sistolik dan 13-17 mmHg pada tekanan diastolik. Dengan menurunnya tekanan darah responden juga merasakan berkurangnya keluhan, seperti nyeri pada kuduk dan palpitasi. Dalam pelaksanaannya, responden tetap menjalani terapi farmakologis yang dijadwalkan. Penulis mengatur waktu pemberian obat hipertensi agar efek terapi relaksasi otot progresif dapat dievaluasi secara independen. Responden juga mengikuti diet rendah garam (<6 gram) dan mengonsumsi makanan dengan nutrisi dan kalori seimbang. Disimpulkan bahwa penerapan relaksasi otot progresif berpengaruh pada tekanan darah. Ini berarti jika mengkombinasikan terapi farmakologi dan relaksasi otot progresif akan lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah dibandingkan hanya dengan terapi farmakologis saja.

Hasil penelitian (Isnaini dkk, 2023) memberikan relaksasi otot progresif selama 3 hari berturut-turut selama 15 menit, alat ukur yang digunakan untuk tekanan darah adalah tensimeter digital. Hasil penelitian menunjukkan bahwa didapatkan hasil penurunan tekanan darah pada kedua responden dalam kategori hipertensi derajat 2 menjadi pre hipertensi. Kesimpulannya adalah relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi.

Hasil penelitian dari (Khasanah dkk, 2023) pemberian relaksasi otot progresif dalam durasi 20 menit selama 3 hari berturut-turut menunjukkan terjadi penurunan tekanan darah sistolik sebesar 8,3 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 6,6 mmHg. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tindakan relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Berdasarkan latar belakang studi kasus diatas, penulis tertarik untuk melakukan “Implementasi Relaksasi Otot Progresif untuk Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian masalah pada latar belakang diatas, maka rumusan masalah sebagai berikut :

“Bagaimana Implementasi Relaksasi Otot Progresif untuk Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi?”.

## **C. Tujuan Studi Kasus**

### **1. Tujuan umum**

Tujuan umum dari studi kasus ini adalah mengidentifikasi gambaran tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif.

### **2. Tujuan khusus**

- a. Mengidentifikasi gambaran tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum dilakukan relaksasi otot progresif.

- b. Mengidentifikasi gambaran tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sesudah dilakukan relaksasi otot progresif.
- c. Menganalisa pengelolaan pada pasien hipertensi dengan relaksasi otot progresif.

#### **D. Manfaat Studi Kasus**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Mengembangkan ilmu pada bidang keperawatan dalam proses penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi dengan relaksasi otot progresif.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a. Bagi Perawat**

Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat sebagai pedoman untuk pelayanan kesehatan dalam upaya pengobatan bagi penderita hipertensi.

###### **b. Bagi Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia**

Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat sebagai tambahan pengetahuan dan wawasan dalam memberikan asuhan keperawatan non farmakologis pada pasien dengan hipertensi dan sebagai bahan pertimbangan untuk mengupayakan perubahan tekanan darah.

###### **c. Bagi Institusi Pendidikan**

Hasil Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat sebagai tambahan pengetahuan dan wawasan dalam proses kegiatan mata kuliah asuhan keperawatan khususnya pada lansia dengan hipertensi dengan menerapkan teknik relaksasi progresif.

**d. Bagi Klien**

Hasil Karya Tulis Ilmiah ini dapat memberikan pengetahuan tentang relaksasi otot progresif terhadap penderita hipertensi. Sehingga klien dapat melakukan relaksasi otot progresif secara mandiri sebagai salah satu terapi non farmakologis dalam penatalaksanaan hipertensi