

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Kesehatan merupakan milik kita yang paling berharga. *Health is not everything, but everything without health is nothing.* Sehat berarti dapat mengerjakan apa saja yang sesuai dengan keinginan dan kemampuan. Jadi masalah kesehatan merupakan aspek yang sangat penting yang perlu diperhatikan pada kehidupan para lanjut usia (Kemkes RI, 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO), lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut *aging process* atau proses penuaan (Ketut, 2023).

Populasi lansia didunia dari tahun ke tahun terus mengalami peningkatan, bahkan pertambahan lansia menjadi yang paling mendominasi apabila dibandingkan dengan pertambahan populasi penduduk pada kelompok usia lainnya. Data *World Population Prospect: the 2024 Revision*, pada tahun 2024 ada 901 juta orang berusia 60 tahun atau lebih yang terdiri atas 12% dari jumlah populasi global. Pada tahun 2020 dan 2030, jumlah orang berusia 60 tahun atau lebih diproyeksikan akan tumbuh sekitar 56% dari 901 juta (menjadi 1,4 milyar, dan pada tahun 2050 populasi lansia didunia diproyeksikan lebih dari 2 kali lipat di tahun 2015 yaitu mencapai 2,1 milyar (United Nations, 2015). Sedangkan di Indonesia sendiri pada tahun 2024 diprediksi jumlah lansia sekitar 27.08 juta jiwa (Kemenkes RI, 2024).

Meningkatnya jumlah lansia akan berdampak pada berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan. Ditinjau dari aspek kesehatan dengan bertambahnya usia fungsi fisiologis akan mengalami penurunan akibat proses degenerative (penuaan) sehingga banyak penyakit muncul pada lanjut usia (Wahjudi, 2021).

Angka prevalensi hipertensi pada lansia dengan kisaran usia 60-64 tahun diketahui sebesar 45,9%, usia 65-74 tahun sebesar 57,6%, dan usia >75 tahun sebesar 63,8%. Faktor konsumsi tinggi garam, makanan berlemak, kopi, dan alkohol serta faktor pola tidur, usia, tingkat pendidikan, genetik, tingkat stress, obesitas, olahraga maupun kebiasaan merokok merupakan faktor yang berperan penting dalam menyebabkan hipertensi pada lansia (Ketut, 2023).

Data statistik WHO (*Word Hearld Organization*) melaporkan hingga tahun 2023 terdapat satu miliar orang di dunia menderita hipertensi dan diperkirakan sekitar 7,5 juta orang atau 12,8% kematian dari seluruh total kematian yang disebabkan oleh penyakit ini, tercatat 45% kematian akibat jantung koroner dan 51% akibat stroke yang juga disebabkan oleh hipertensi. Angka kejadian hipertensi di Indonesia menurut Riset Kesehatan Dasar Tahun 2023 menunjukan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan pengukuran tekanan darah mengalami peningkatan 5,9%, dari 25,8% menjadi 31,7% dari total penduduk dewasa (Riskesdas, 2023).

Badan kesehatan dunia (WHO) telah memperhitungkan pada tahun 2024 Indonesia akan mengalami peningkatan jumlah lansia sebesar 14% (91 juta jiwa) dari total seluruh penduduk dunia, sebuah peningkatan tertinggi didunia. Di Indonesia sendiri kasus hipertensi menepati urutan tertinggi setelah kasus

Diabetes millitus, kasus hipertensi mencapai 14% dari total penduduk Indonesia berkisar 35 juta jiwa.

Prevalensi hipertensi provinsi Jawa Tengah peringkat ke empat seIndonesia. Berdasarkan data prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran menurut, angka kejadian hipertensi di Indonesia sebanyak 63.309.620 penduduk. Data yang diperoleh dari dinas kesehatan Kabupaten Cilacap, dalam kurun waktu sepuluh bulan sejak tahun 2024, hipertensi yang terjadi sudah mencapai 6% kasus. Hipertensi menyerang hampir di seluruh kecamatan di Kabupaten Cilacap. Berdasarkan data Puskesmas Jeruklegi I Cilacap diketahui jumlah penderita hipertensi yang berkunjung mengalami kenaikan, yaitu 10% (247 pasien) pada tahun 2023, menjadi 16% (384 pasien) pada tahun 2024. Penulis mengambil kasus lansia dengan Hipertensi karena hipertensi merupakan penyakit yang sangat umum pada kelompok usia lansia dan memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup mereka. Selain itu, lansia dengan Hipertensi juga lebih rentan terhadap komplikasi serius, seperti stroke, serangan jantung, gagal ginjal, dan gangguan penglihatan. Hipertensi pada lansia dapat terjadi karena berbagai faktor, termasuk faktor risiko seperti usia, riwayat keluarga, dan kondisi medis tertentu. Gaya hidup lansia yang tidak sehat, seperti pola makan yang tidak sesuai, kurang aktivitas fisik, dan kebiasaan kurang tidur dikarenakan memikirkan sesuatu yang tidak jelas, juga meningkatkan risiko hipertensi. Selain itu, tingkat stres yang tinggi pada lansia dapat memicu peningkatan tekanan darah.

Hipertensi adalah apabila tekanan sistoliknya diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg. Hipertensi merupakan penyebab utama gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal (Brunner & Suddarth, 2023). Hipertensi sering terjadi pada lansia akibat kelemahan otot yang disebabkan oleh usia yang sudah menua, sehingga pompa darah ke jantung menjadi lambat. Hipertensi adalah suatu kondisi medis yang kronis dimana tekanan darah meningkat di atas tekanan darah yang disepakati normal. Nilai sistolik  $>140$  mmHg dsn nilai diastolik  $> 90$  mmHg (Ilham, M., Armina.,& Kadri, H. 2024).

Penyakit hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan utama di Indonesia maupun dunia sebab diperkirakan sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi terutama terjadi di Negara berkembang.pada tahun 2000 terdapat 639 kasus hipertensi, sedangkan hipertensi di Indonesia menunjukan bahwa di daerah pedesaan masih banyak penderita hipertensi yang belum terjangkau oleh layanan kesehatan dikarenakan tidak adanya keluhan dari sebagian besar penderita hipertensi (Adriansyah, 2021).

Faktor penyebab dari hipertensi itu seperti perubahan gaya hidup sebagai contohnya merokok, obesitas, inaktivitas fisik dan stres. Stress yang berlangsung lama dapat mengakibatkan peningkatan tekanan darah yang menetap, sehingga penanganan dengan manajemen yang tepat sangat diperlukan. Penanganan yang tidak diberikan akan mengakibatkan semakin tinggi tekanan darah sehingga menimbulkan komplikasi kondisi darurat seperti penyakit jantung koroner, stroke, penyakit ginjal hingga kematian (Kemenkes RI,2023).

Penyakit hipertensi yang meningkat setiap tahunnya mengindikasi bahwa hipertensi harus segera diatasi karena dampak dari Hipertensi berupa nyeri pada kepala bagian belakang (Pudiastuti, 2021). Penanganan nyeri pada penyakit hipertensi dapat dilakukan dengan cara farmakologis dan non farmakologis. Bentuk dari penanganan farmakologis dengan penanganan obat-obatan, Penanganan nyeri dengan terapi non farmakologis yaitu dapat melalui teknik distraksi, terapi kognitif, prilaku dan teknik relaksasi (Wahit, 2024). Terapi non farmakologis menjadi pilihan penderita hipertensi karena pengobatan farmakologis menimbulkan efek samping. Langkah awal pengobatan non farmakologis dengan menjalani pola hidup sehat dan melakukan relaksasi salah satunya teknik relaksasi otot progresif.

Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2024) menyatakan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif nyeri yang dirasakan pada keluhan sakit kepala dikatakan memiliki efek positif. Secara finansial terapi relaksasi otot progresif lebih murah, tidak menimbulkan efek samping, mudah dilakukan dan dapat dilakukan secara mandiri. Penelitian Anggraeni (2022) relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah lansia yang menderita hipertensi. Latihan relaksasi otot progresif dapat dijadikan aktivitas rutin yang dilakukan lansia setiap hari

Menurut penelitian Basri (2022) relaksasi otot progresif ini sebaiknya dilakukan dengan benar seperti benar urutan, benar gerakan, dilakukan dengan fokus sehingga individu yang melakukan relaksasi otot progresif benar-benar mendapatkan perasaan rileks. Relaksasi otot progresif dapat dilakukan secara mandiri maupun dikombinasikan dengan teknik non-

farmakologi lainnya.

Berdasarkan uraian di atas mengenai jumlah angka kejadian dari kasus Hipertensi pada lansia dan pentingnya menjaga kesehatan lansia, maka penulis tertarik untuk melakukan studi kasus berjudul “ASUHAN KEPERAWATAN HIPERTENSI PADA LANSIA DENGAN MASALAH NYERI DAN PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DI PUSKESMAS JERUKLEGI I CILACAP”.

## **B. Tujuan**

### 1. Tujuan Umum

Mampu melaksanakan Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Masalah Nyeri dan Penerapan Relaksasi Otot Progresif.

### 2. Tujuan Khusus

a) Mampu melakukan pengkajian Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Masalah Nyeri dan Penerapan Relaksasi Otot Progresif.

b) Mampu merumuskan diagnosa Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Masalah Nyeri dan Penerapan Relaksasi Otot Progresif.

c) Mampu menyusun rencana Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Masalah Nyeri dan Penerapan Relaksasi Otot Progresif.

d) Mampu melakukan implementasi Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Masalah Nyeri dan Penerapan Relaksasi Otot Progresif.

e) Mampu melakukan evaluasi Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Masalah Nyeri dan Penerapan Relaksasi Otot Progresif.

f) Mampu memaparkan hasil analisis inovasi keperawatan/penerapan Relaksasi Otot Progresif pada klien Hipertensi.

### C. Manfaat

#### 1. Manfaat Keilmuan

- a. Sebagai masukan dalam ilmu pengetahuan khususnya keperawatan gerontik
- b. Karya ilmiah ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi bagi pendidikan keperawatan mengenai Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

#### 2. Manfaat Aplikatif

##### a. Bagi Penulis

Menjadikan pengalaman tersendiri bagi penulis dalam melakukan analisis penerapan teknik non farmakologis dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

##### b. Bagi Tenaga Kesehatan

Karya ilmiah ini dapat dijadikan sebagai bukti nyata akan efek Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sehingga dapat dijadikan sebagai suatu Standar Operasional Prosedur (SOP) atau Standar Asuhan Keperawatan (SAK) untuk lansia dengan hipertensi.

##### c. Manfaat Bagi Pasien/Masyarakat

Karya Ilmiah ini dapat menambah pengetahuan lansia/masyarakat tentang Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dan dapat dilakukan terapi secara mandiri.