

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Lansia merupakan seseorang yang berusia lebih dari 65 tahun dan melewati tahap akhir dari kehidupan, yang dikenal sebagai proses masa lanjut usia menjadi tua (*aging process*) (Lestari, 2021). Proses menua lansia mengalami satu fase penurunan setiap fungsi organ tubuh, seperti kemampuan sosial, fisik, psikologi, dan emosional yang semakin melemah dan dapat menyebabkan penurunan pada daya tahan tubuh lansia sehingga lansia rentan terhadap berbagai macam penyakit salah satunya hipertensi, di kawasan asia tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa pada tahun 2015, pada tahun 2022 di proyeksi naik menjadi 1,05 juta jiwa dan jumlah lansia kembali naik menjadi 1,1 juta jiwa pada 2023 (WHO, 2019).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2019, menunjukkan sekitar 1,13 juta orang di dunia mengalami hipertensi dan paling banyak dialami oleh negara-negara dengan pendapatan rendah. Tingkat pendidikan, pengetahuan, dan pendapatan yang rendah serta sedikitnya akses terhadap program pendidikan kesehatan menyebabkan penduduk di negara-negara dengan pendapatan rendah memiliki pengetahuan yang rendah pula terhadap hipertensi. Prevalensi penderita hipertensi di Indonesia, mencapai 34,1% dengan estimasi jumlah kasus sebesar 63.309.620 orang. Terdapat prevalensi hipertensi pada penduduk lansia umur 65 – 74 tahun sebesar 63,2. Di Jawa Tengah prevalensi penyakit hipertensi sebanyak 8.070.378 penderita atau sebesar 37,5 % (dinas kesehatan jawa tengah, 2020). Prevalensi hipertensi pada lansia usia 55 – 64 (22,3%), usia 65 – 74 (29,5%) dan usia > 75 sebesar (33,6%) (Riskesdas, 2018).

Banyaknya komplikasi akibat hipertensi pada lansia di atas maka tingginya kasus hipertensi menunjukkan bahwa hipertensi harus segera di tindak lanjuti. Jika tidak segera dilakukan penanganan, hipertensi dapat

menimbulkan resiko morbiditas atau mortalitas dini yang meningkat saat tekanan darah sistolik dan diastolik mulai meningkat. Peningkatan tekanan darah yang berkepanjangan dapat menimbulkan kerusakan pembuluh darah di beberapa organ tertentu misalnya jantung, ginjal, otak sekaligus mata. Tindakan yang dapat dilakukan pada pasien hipertensi yaitu berupa terapi farmakologi seperti pemberian obat anti hipertensi dan terapi non - farmakologi seperti terapi komplementer yaitu pijat refleksi, yoga, terapi musik, terapi akupunktur, dan terapi herbal seperti konsumsi rebusan daun salam atau bunga rosella. Tetapi, penderita hipertensi juga membutuhkan relaksasi yang cukup. Salah satu terapi yang berupa relaksasi seperti terapi relaksasi otot progresif juga bisa mengatasi masalah perfusi perifer tidak efektif pada penderita hipertensi (Rahayu et al., 2020).

Terapi relaksasi otot progresif merupakan terapi non-farmakologi yang dilakukan dengan cara merelaksasikan otot secara berurutan untuk meningkatkan kualitas tidur, mengurangi stress. Teknik ini bekerja meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke otot-otot rangka, khususnya otot jantung. Saraf parasimpatis akan melepaskan asetilkolin menghambat aktivitas saraf simpatis dengan menurunkan kontraktilitas otot jantung, vasodilatasi arteriol dan vena (Soesmalijah, 2020). Relaksasi otot progresif juga efektif menurunkan tekanan darah penderita hipertensi (Sijabat et al., 2020).

Terapi relaksasi otot progresif bertujuan untuk mengidentifikasi otot yang mengalami ketegangan dengan ini pasien akan mendapatkan perasaan relaks dengan merangsang munculnya zat kimia yang mirip dengan beta blocker di saraf tepi yang dapat menutup simpul-simpul saraf simpatis sehingga mampu memberikan stimulasi tubuh untuk memproduksi molekul-molekul oksida nitrat. Molekul-molekul ini bekerja pada tonus pembuluh darah sehingga tekanan darah penderita hipertensi bisa menurun (Purwanto, 2020). Penelitian lain yang dilakukan oleh (Ratnawati & Rosiana, 2020) mengenai Terapi Komplementer Relaksasi Otot Progresif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Kelurahan Ragajaya Jakarta menunjukan hasil bahwa terapi relaksasi otot progresif

mampu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh (Masruroh & Setianingsih, 2019) mengenai penerapan relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi di IGD RSUD Kebumen menunjukkan hasil bahwa penerapan terapi relaksasi otot progresif lebih efektif menurunkan tekanan darah dibanding hanya dengan terapi farmakologi saja. Hal ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif memiliki manfaat yang baik untuk membantu menurunkan tekanan darah tinggi pada pasien tanpa menggunakan terapi farmakologi yang memiliki efek samping. Hal ini dibuktikan oleh penelitian Lorentina et al., (2024) dengan hasil tekanan darah sebelum intervensi, dengan rata-rata tekanan darah MAP tertinggi pada nilai MAP 128, dan penurunan setelah dilakukan intervensi yaitu nilai MAP 83.

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif yang diintervensi pada orang lanjut usia dengan hipertensi dapat menurunkan tekanan darah (Sri Handayani et al., 2023) bahwa relaksasi otot progresif yang dilakukan pada orang lanjut usia dengan hipertensi menyebabkan respon relaksasi, yang merupakan kondisi umum di mana terjadi penurunan kognitif, fisiologis, dan perilaku. Proses relaksasi dapat memperpanjang serabut otot, menghasilkan lebih banyak pengiriman ke otak, dan mengurangi katifitas otak dan sistem tubuh lainnya (Syah et al., 2023).

Berdasarkan dari latar belakang yang telah diuraikan oleh peneliti diatas, peneliti akan meneliti terkait Asuhan Keperawatan Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap.

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Perfusi Perifer Tidak Efektif Di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap?

### **C. Tujuan**

#### **1. Tujuan Umum**

Menggambarkan Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Perfusi Perifer Tidak Efektif Di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap

#### **2. Tujuan Khusus**

- a. Memaparkan hasil pengkajian keperawatan pada lansia dengan hipertensi dan penerapan terapi relaksasi otot progresif di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia di Dewanata Cilacap.
- b. Memaparkan hasil diagnosa keperawatan pada lansia dengan hipertensi dan penerapan terapi relaksasi otot progresif di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap.
- c. Memaparkan hasil intervensi keperawatan pada lansia dengan hipertensi dan penerapan terapi relaksasi otot progresif di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap.
- d. Memaparkan hasil implementasi keperawatan pada lansia dengan hipertensi dan penerapan terapi relaksasi otot progresif di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap.
- e. Memaparkan hasil evaluasi keperawatan pada lansia dengan hipertensi dan penerapan terapi relaksasi otot progresif di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap.
- f. Memaparkan hasil analisis penerapan EBP pada lansia dengan hipertensi dan penerapan terapi relaksasi otot progresif di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap.

### **D. Manfaat Karya Ilmiah Akhir Ners**

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

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan teori serta menambah wawasan ilmu pengetahuan dan juga memberikan informasi sehingga dapat menggambarkan bagaimana penerapan terapi relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi dengan masalah perfusi

perifer tidak efektif di panti pelayanan sosial lanjut usia di Dewanata Cilacap

## 2. Manfaat Praktis

### a. Penulis

Hasil Penelitian Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini diharapkan memberikan pengetahuan dan memperkaya pengalaman bagi penulis dalam memberikan dan menyusun asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Studi Pendidikan Profesi Ners Universitas Al-Irsyad Cilacap.

### b. Institusi Pendidikan

Hasil Penelitian Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi bahan ajar bagi institusi, terutama untuk mata ajar perkuliahan keperawatan gerontik dan meningkatkan mutu pendidikan juga menambah wawasan bagi mahasiswa dalam mengaplikasikan tindakan Keperawatan Gerontik.

### c. Panti Sosial Dewanata Cilacap

Hasil Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini diharapkan dapat sebagai dasar pengembangan manajemen Kesehatan serta dapat menjadi masukan dalam peningkatan pelayanan asuhan keperawatan di Panti Sosial Dewanata Cilacap khususnya untuk mengatasi masalah hipertensi yaitu dengan penerapan terapi relaksasi otot progresif