

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia atau lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun keatas (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Lansia lebih memiliki risiko atau memungkinkan untuk mengalami berbagai penyakit khususnya penyakit degeneratif jika dibandingkan dengan usia muda. Penyakit degeneratif merupakan penyakit kronik menahun yang banyak mempengaruhi kualitas hidup serta produktivitas seseorang (Nisak R, Maimunah S, 2018). Salah satu penyakit degeneratif pada lansia yang sering timbul tanpa gejala adalah hipertensi (Kholifah, 2016). Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan darah diastolik sedikitnya 90 mmHg. Hipertensi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah pada pembuluh darah arteri secara terus menerus lebih dari satu periode. Hipertensi secara umum merupakan penyakit tanpa gejala dimana orang-orang menganggap bahwa gejala yang terjadi merupakan sakit biasa, karena gejala klinis yang timbul pada hipertensi antara lain tengkuk terasa pegal, pusing, mual muntah, tekanan darah tinggi, sakit kepala (Kowalak, 2017).

Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Penderita hipertensi diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia. Selain itu diperkirakan terdapat 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut. Penderita hipertensi yang terdiagnosis dan telah dilakukan pengobatan didapatkan sekitar

42%. Sedangkan hanya 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengontrol pola hidupnya. Salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2014 dan 2030 (WHO, 2021). Di Indonesia prevalensi hipertensi berdasarkan usia mengalami peningkatan yang signifikan dari 31,6% pada rentang usia 35-44 tahun meningkat sebanyak 13,7% menjadi 45,3% pada rentang usia 45-54 tahun. Sehingga semakin bertambahnya usia kejadian hipertensi terus mengalami peningkatan (Kemenkes RI, 2018). Prevalensi hipertensi lansia di Provinsi Jawa Tengah berdasarkan pengukuran tekanan darah secara rutin sebanyak 37,57% (Risikesdas, 2018). Kabupaten Cilacap sendiri berada di urutan ke 15 di Jawa Tengah dengan 41,7%. Jumlah estimasi penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun di kabupaten Cilacap tahun 2019 ada 493.342 yang diperoleh dari 226.232 laki-laki dan 267.110 perempuan.

Umumnya hipertensi tidak mempunyai penyebab yang spesifik. Hipertensi terjadi sebagai respon peningkatan cardiac output atau peningkatan tekanan perifer. Namun ada beberapa faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian hipertensi yaitu faktor genetik, obesitas, kebiasaan merokok, kebiasaan mengonsumsi alkohol, konsumsi garam, penggunaan minyak jelantah, stress, jenis kelamin dan olahraga (Arum, 2019). Gejala yang menggambarkan penyakit hipertensi adalah sakit kepala, jantung berdebar-debar, sakit di tengkuk, dan mudah lelah. Pasien hipertensi mengalami perubahan struktur dan fungsi di sistem dan pembuluh darah perifer yang bertanggung jawab pada perubahan tekanan darah yang terjadi. Perubahan tersebut seperti aterosklerosis, apabila arteri koroner yang aterosklerosis tidak

dapat menyuplai cukup oksigen ke miokardium atau apabila terbentuk trombus yang menghambat aliran darah melalui pembuluh darah, dimana penderita berisiko mengalami penurunan sirkulasi arteri koroner yang dapat mengganggu metabolisme miokard sehingga dapat terjadi risiko penurunan perfusi miokard tidak efektif (Qomariyah, 2021).

Tanda yang dirasakan oleh penderita hipertensi salah satunya yaitu nyeri kepala. Nyeri pada hipertensi disebabkan akibat perubahan struktur pembuluh darah sehingga terjadi penyumbatan pada pembuluh darah, kemudian terjadi vasokonstriksi dan gangguan sirkulasi pada otak yang membuat resistensi pembuluh darah otak meningkat (Murtiono, 2020). Penatalaksanaan nyeri pada penderita hipertensi dapat diatasi dengan dua cara yaitu secara farmakologi dan secara non farmakologi. Salah satu intervensi keperawatan yang dapat dilakukan secara non farmakologi yaitu teknik relaksasi. Relaksasi berfungsi untuk mempertahankan lingkungan yang stabil dalam tubuh, sehingga tubuh merespon dengan menurunkan detak jantung, tekanan darah, ketegangan otot skeletal, tingkat metabolisme dan konsumsi oksigen, dan bahkan penurunan dalam berpikir analitis. Proses relaksasi dapat dicapai dengan metode sederhana seperti bernapas dalam, relaksasi otot progresif *Jacobson*, pelatihan *Autogenik*, *biofeedback*, *citra mental*, *visualisasi*, *Guide imagery*, pijat, dan meditasi.

Relaksasi progresif adalah salah satu cara dari teknik relaksasi yang mengombinasikan latihan napas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu. Seperti hasil penelitian (Yudanari dan Puspitasari, 2022) menunjukkan terdapat penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif dari 161,06 mmHg menjadi

138,35 mmHg dan rata-rata tekanan diastolic dari 94,35 mmHg menjadi 85,76 mmHg, hasil uji beda pengaruh menggunakan Independent T-Test diperoleh tekanan darah sistolik $p=0,001 < \alpha=0,05$ dan tekanan darah diastolik $p = 0,009 < \alpha=0,05$. Hal ini dapat disimpulkan ada pengaruh terapi otot progresif terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi di desa asinan Kelurahan Bawen Kecamatan Bawen Kabupaten Semarang.

Berdasarkan hasil pengkajian kepada pasien dengan hipertensi didapatkan bahwa ketika pasien mengalami sakit kepala langsung berobat ke dokter atau puskesmas dan hanya menggunakan terapi obat saja. Pasien mengatakan hanya mengandalkan obat untuk menurunkan tekanan darah dan belum pernah mencoba alternatif non farmakologi untuk mengurangi sakitnya. Oleh karena itu, sebagai upaya mengurangi ketergantungan pasien terhadap obat-obatan farmakologis serta meningkatkan pengetahuan pasien tentang terapi non farmakologis guna menurunkan tekanan darah terhadap penderita hipertensi dilakukan dengan terapi relaksasi otot progresif. Terapi ini bukan hanya bisa menurunkan tekanan darah tetapi juga bisa mengatasi masalah seperti nyeri dan ketegangan otot lainnya.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan Asuhan Keperawatan pada Pasien Lansia dengan Hipertensi dan Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif di Desa Jeruklegi Wetan Kecamatan Jeruklegi.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Menggambarkan asuhan keperawatan pada pasien lansia dengan hipertensi dan penerapan teknik relaksasi otot progresif di Desa Jeruklegi Wetan

Kecamatan Jeruklegi.

2. Tujuan Khusus

- a. Memaparkan hasil pengkajian keperawatan pada pasien lansia dengan hipertensi di Desa Jeruklegi Wetan Kecamatan Jeruklegi.
- b. Memaparkan hasil diagnosa keperawatan pada pasien lansia dengan hipertensi di Desa Jeruklegi Wetan Kecamatan Jeruklegi.
- c. Memaparkan hasil intervensi keperawatan pada pasien lansia dengan hipertensi di Desa Jeruklegi Wetan Kecamatan Jeruklegi.
- d. Memaparkan hasil implementasi keperawatan pada pasien lansia dengan hipertensi dan penerapan teknik relaksasi otot progresif di Desa Jeruklegi Wetan Kecamatan Jeruklegi.
- e. Memaparkan hasil evaluasi keperawatan pada pasien lansia dengan hipertensi dan penerapan teknik relaksasi otot progresif di Desa Jeruklegi Wetan Kecamatan Jeruklegi.

C. Manfaat Karya Ilmiah Akhir Ners

1. Manfaat Teoritis

Hasil asuhan keperawatan ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pikiran dan informasi tentang asuhan keperawatan pada pasien lansia dengan hipertensi dan penerapan teknik relaksasi otot progresif.

2. Manfaat Praktis

a. Penulis

Diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan dan keterampilan dalam menelaah suatu masalah keperawatan pada pasien lansia dengan hipertensi dan penerapan teknik relaksasi otot progresif serta

pengembangan dari pembelajaran yang diperoleh selama perkuliahan.

b. Institusi Pendidikan

Diharapkan asuhan keperawatan ini dapat menjadi referensi bacaan ilmiah mahasiswa untuk mengaplikasikan asuhan keperawatan khususnya dibidang keperawatan stase gerontik.

c. Manfaat bagi pembaca

Diharapkan pembaca dapat memperoleh informasi, wawasan serta pengetahuan mengenai cara penanganan dan tindakan dalam asuhan keperawatan lansia dengan hipertensi.