

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Hipertensi adalah suatu peningkatan tekanan darah arteri dimana tekanan darah sistol lebih atau sama dengan 140 mmHg atau tekanan diastol lebih atau sama dengan 90 mmHg atau keduanya. Hipertensi juga penyakit yang timbul akibat adanya interaksi dari berbagai faktor risiko yang dimiliki seseorang (Oktaviarini et al, 2019).

Menurut Data *World Health Organization* (WHO) (2015) menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, yang berarti setiap 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi, hanya 36,8% di antaranya yang minum obat. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya. Diperkirakan pada 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi serta setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi (WHO, 2015).

Prevalensi kejadian hipertensi tahun 2018 di Indonesia adalah sebesar 63.309.620 orang, dengan kematian akibat hipertensi sebesar 427.218 (Kemenkes RI, 2018). Menurut Riskesdas tahun 2018 prevalensi penyakit hipertensi yang diderita lansia umur 55-64 tahun (55,2%), umur 65-74 tahun (63,2%), umur 75+ tahun (69,5%). Hipertensi juga merupakan penyakit tertinggi yang terjadi pada usia 55-64 tahun di Jawa Barat (21, 26%). (Kemenkes RI, 2018). Di Kota Tasikmalaya penyakit hipertensi

menduduki peringkat 2 penyakit terbanyak dengan jumlah kasus 36.466. (Dinkes Kota Tasikmalaya 2020).

Lansia merupakan kelompok yang rentan sekali terkena penyakit menular ataupun tidak menular karena dengan bertambahnya umur seseorang akan mengalami penurunan atau perubahan fungsi seperti fisik, psikis, biologis, spiritual, serta hubungan sosialnya, dan tentunya memberikan pengaruh terhadap berbagai aspek kehidupannya, salah satunya kondisi kesehatannya, *World Population Prospect* (2010) dalam KemenKesRI (2013) menyebutkan bahwa populasi lansia di dunia pada tahun 2010 mencapai 14,35% dari total penduduk dunia (Fitrianti, 2018).

Masa tua merupakan fase tahapan hidup yang paling akhir, dimana pada masa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial sedikit demi sedikit, pada fase ini manusia kembali ke posisi lemah. Kondisi kembali ke titik lemah seperti di awal kehidupan telah Allah gambarkan melalui firman-Nya dalam Al-Qur'an surat Ar-Nur ayat 54.

اللّٰهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ ۗ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ. (سورة النور: 54)

*“Allah, Dialah yang menciptakan kamu dari Keadaan lemah, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah Keadaan lemah itu menjadi kuat, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah kuat itu lemah (kembali) dan beruban. Dia menciptakan apa yang dikehendaki-Nya dan Dialah yang Maha mengetahui lagi Maha Kuasa”.* (QS. An-Nur: 54)

Proses menua merupakan proses yang terus menerus (berlanjut) secara alamiah, dimulai sejak lahir dan umumnya dialami pada semua

mahluk hidup. Pada usia lanjut sangat rentan terhadap penyakit karena penurunan aktivitas tubuh dan kognitif. Proses menua sudah mulai sejak seseorang mencapai usia dewasa., misalnya dengan terjadinya kehilangan jaringan pada otot, susunan saraf, dan jaringan lain sehingga tubuh “mati” sedikit demi sedikit. Adapun akibat dari berkurangnya fungsi tubuh menyebabkan timbulnya berbagai penyakit yang terjadi pada lansia antara lain pneumonia, gastritis, infeksi saluran kemih, arthritis rheumathoid, osteoporosis, diabetes mellitus, stroke, katarak, herpes zoster, dan hipertensi. Salah satu penyakit yang sering diderita oleh lansia yaitu hipertensi (Maria T, 2017).

Faktor - faktor yang mempengaruhi usia cenderung mengalami masalah kesehatan yang disebabkan oleh penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan. Pada perubahan fisiologis terjadi penurunan sistem kekebalan tubuh dalam menghadapi gangguan dari dalam maupun luar tubuh. Salah satu gangguan kesehatan yang paling banyak dialami oleh lansia adalah pada pasien gangguan kardiovaskuler. Secara alamiah lansia akan mengalami penurunan fungsi organ dan mengalami labilitas tekanan darah. Oleh sebab itu, lansia dianjurkan untuk selalu memeriksakan tekanan darah secara teratur agar dapat mencegah penyakit kardiovaskuler khususnya hipertensi (Maria T, 2017).

Penyebab hipertensi hingga saat ini secara pasti belum dapat diketahui, tetapi gaya hidup berpengaruh besar terhadap kasus ini. Terdapat beberapa faktor yang menjadi risiko terjadinya hipertensi, seperti usia, jenis

kelamin, merokok, dan gaya hidup kurang aktivitas yang dapat mengarah ke obesitas. Mengurangi faktor resiko tersebut menjadi dasar pemberian intervensi oleh tenaga kesehatan (Tirtasari & Kodim, 2019).

Terapi non farmakologis selalu menjadi hal yang penting dilakukan pada penderita hipertensi, salah satu terapi yang dapat dilakukan adalah terapi relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif merupakan salah satu keadaan relaksasi yang dikembangkan oleh Edmund Jacobson. Teknik relaksasi otot progresif adalah terapi yang memusatkan perhatian pada suatu aktifitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan perasaan relaks (Rohandi, 2016).

Teknik relaksasi otot progresif ini akan mengaktifasi kerja sistem saraf parasimpatis dan memanipulasi hipotalamus melalui pemusatan pikiran untuk memperkuat sikap positif sehingga rangsangan stres terhadap hipotalamus berkurang. Aktivasi dari sistem saraf parasimpatis disebut juga Trophotropic yang dapat menyebabkan perasaan ingin istirahat, dan perbaikan fisik tubuh. Respon parasimpatik meliputi penurunan denyut nadi dan tekanan darah serta meningkatkan aliran darah. Oleh sebab itu, melalui latihan relaksasi lansia dilatih untuk dapat memunculkan respon relaksasi sehingga dapat mencapai keadaan tenang dan rileks sehingga lansia mengalami penurunan tekanan darah. Relaksasi dilakukan secara bertahap dan dipraktikkan dengan berbaring atau duduk di kursi dengan kepala ditopang dengan bantal. Setiap kelompok otot ditegangkan selama 5-7 detik

dan direlaksasikan selama 10- 20 detik. Prosedur ini diulang paling tidak satu kali (Sucipto, 2014; Maria T, 2017).

Islam memberikan tuntunan kepada ummatnya agar menjalani kehidupan ini dengan penuh ketenangan, jiwa yang menuh dengan ketentraman. Salah satu cara yang disampaikan dalam firmanNya adalah dengan memperbanyak dzikir kepada Allah Swt. sebagaimana Allah sampaikan dalam firmanNya:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ. (سورة الرعد: 28)

*“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”*. (QS. Ar-Ra’du [13]: 28)

Dari ayat diatas dapat diambil kesimpulan bahwa terapi relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi yang sejalan dengan perintah untuk terus berdzikir agar mendapatkan ketenangan jiwa dalam kehidupan sebagaimana dapat dilakukan dengan terapi relaksasi otot progresif.

Dengan latihan yang benar dan didukung dengan teori bahwa melakukan latihan relaksasi otot progresif 7x selama seminggu secara teratur selama 20-30 menit mampu membantu lansia pada kondisi yang lebih relaks dan tenang sehingga dapat mempengaruhi tingkat stress sehingga dapat memicu aktivitas memompa jantung berkurang dan arteri mengalami pelebaran, sehingga banyak cairan yang keluar dari sirkulasi peredaran darah. Hal tersebut akan mengurangi beban kerja jantung karena penderita hipertensi mempunyai denyut jantung yang lebih cepat untuk

memompa darah akibat dari peningkatan darah. Diperoleh hasil perhitungan z-hitung sebesar 2,595 dan z-tabel sebesar 1,96 dengan demikian  $H_1$  diterima, yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan relaksasi otot progresif terhadap perubahan tekanan darah pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi (Ahwati Siti, 2016).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan kader kesehatan kelurahan sukarindik menyatakan bahwa Hipertensi merupakan penyakit yang selalu meningkat setiap bulannya dan menempati peringkat 1 penyakit tidak menular dengan penderita lansia hipertensi sebanyak 36 orang. Beberapa intervensi yang sudah dilakukan di kelurahan Sukarindik yaitu dengan diet dan pendidikan kesehatan. Teknik relaksasi otot progresif ini belum pernah dilakukan di Kelurahan Sukarindik.

Peran perawat diantaranya sebagai konselor, pendidikan kesehatan, peneliti, pemberi pelayanan kesehatan langsung, koordinator dan sebagai advokat. Perawat memberikan terapi non farmakologis teknik relaksasi otot progresif, sebagai upaya memberikan terapi pendukung farmakologi yang dapat meminimal efek samping untuk memunculkan respon relaksasi pada lansia sehingga dapat mencapai keadaan tenang, rileks dan akan mengalami penurunan tekanan darah. Berdasarkan hal diatas maka peneliti tertarik untuk mengambil penelitian dengan judul pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di posbindu ptm sauyunan rw 02 pamijahan kelurahan sukarindik.



## B. Rumusan Masalah

Hipertensi merupakan salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan penting di seluruh dunia karena distribusinya yang tinggi dan terus meningkat. Penyakit hipertensi paling banyak di derita oleh lansia. Pada orang lanjut usia hipertensi disebabkan karena terjadinya perubahan pada penurunan elastisitas dinding aorta, katup jantung menebal dan menjadi kaku, kemampuan jantung memompa darah, kehilangan elastisitas pembuluh darah dan meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer. Salah satu intervensi non farmakologis untuk menurunkan hipertensi yaitu teknik relaksasi otot progresif. Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ Apakah ada Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progressif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Posbindu PTM Sauyunan Rw 02 Pamijahan Kelurahan Sukarindik?”

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Posbindu PTM Sauyunan Rw 02 Pamijahan Kelurahan Sukarindik.

### 2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dalam penelitian ini adalah :

- a. Diketuainya tekanan darah sebelum pemberian teknik relaksasi otot progresif pada lansia hipertensi di Posbindu PTM Saayunan Rw 02 Pamijahan Kelurahan Sukarindik.
- b. Diketuainya tekanan darah sesudah diberikan latihan relaksasi otot progresif pada lansia hipertensi di Posbindu PTM Saayunan Rw 02 Pamijahan Kelurahan Sukarindik.
- c. Diketuainya pengaruh terhadap tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan latihan relaksasi otot progresif pada lansia hipertensi di Posbindu PTM Saayunan Rw 02 Pamijahan Kelurahan Sukarindik.

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Kota Tasikmalaya

Dengan penelitian ini menjadi masukan bagi civitas akademika Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya dalam mendukung catur dharma perguruan tinggi tentang materi terapi non farmakologi teknik relaksasi otot progressif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi untuk menambah wawasan dalam peningkatan kualitas pendidikan khususnya dalam dunia keperawatan.

2. Bagi Peneliti

Sebagai pengalaman, latihan, penambah pengetahuan dan wawasan bagi peneliti dalam mengadakan suatu penelitian serta mengetahui



pengaruh teknik relaksasi otot progressif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

3. Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai *Evidence Based Practice* bagi perawat dalam melakukan asuhan keperawatan pada pasien lansia dengan hipertensi berkaitan dengan Teknik Relaksasi Otot Progresif.

4. Bagi Puskesmas Sukalaksana

Sebagai pertimbangan terapi non farmakologi teknik relaksasi otot progressif untuk pasien lansia hipertensi disamping meminum obat dan melakukan diet.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai data dasar untuk peneliti lain yang berminat dalam menggali masalah dalam menurunkan tekanan darah atau pengaruh teknik relaksasi otot progresif.

