

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peningkatan populasi lansia di seluruh dunia menjadi fenomena yang tidak dapat diabaikan, seiring dengan kemajuan di bidang kesehatan dan peningkatan angka harapan hidup. Menurut laporan *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019, angka harapan hidup lansia secara global diperkirakan akan terus meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2019, prevalensi populasi lansia di dunia mencapai 13,4%, dan diproyeksikan akan meningkat signifikan hingga mencapai 25,3% pada tahun 2050 (Putri, 2023). Di Indonesia, data menunjukkan tren serupa, dengan prevalensi lansia yang terus bertambah setiap tahun. Pada tahun 2016, prevalensi penduduk lansia tercatat sebanyak 8,69%. Angka ini meningkat menjadi 8,97% pada tahun 2020, 9,27% pada tahun 2018, dan mencapai 9,60% pada tahun 2019 (Adawiyah & Nurhayati, 2022).

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2020, jumlah lansia di Indonesia telah mencapai 28,8 juta jiwa atau sekitar 11,34% dari total populasi. Data ini mengindikasikan bahwa populasi lansia di Indonesia terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Peningkatan populasi lansia ini menjadi perhatian serius dalam sektor kesehatan, khususnya dalam upaya meningkatkan kualitas hidup lansia melalui berbagai intervensi kesehatan yang efektif dan holistik. (Manafe & Berhimpon, 2022).

Lansia, yang didefinisikan sebagai individu berusia 60 tahun ke atas, sering kali menghadapi berbagai masalah kesehatan, salah satunya adalah hipertensi. Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah di dalam arteri di atas nilai normal. Secara etimologi, istilah ini berasal dari kata "hiper," yang berarti berlebihan, dan "tensi," yang berarti tekanan (Musakkar & Djafar, 2021). Selain hipertensi, lansia juga rentan mengalami gangguan kecemasan (ansietas/anxiety), yaitu gangguan perasaan (affective) yang ditandai dengan rasa ketakutan atau kekhawatiran yang berlebihan dan berkelanjutan. Di Indonesia, prevalensi ansietas baik akut maupun kronis mencapai 5% dari jumlah penduduk, dengan perbandingan wanita lebih tinggi daripada pria (2:1). Diperkirakan 2-4% dari populasi pernah mengalami gangguan cemas pada suatu waktu dalam hidup mereka (Indrajaya, 2018).

Lansia mengalami hipertensi karena seiring pertambahan usia, pembuluh darah menjadi kaku dan kehilangan elastisitasnya, sehingga tekanan darah cenderung meningkat (Mubarak & Chayatin, 2019). Faktor penyebab Penyebab hipertensi pada orang dengan lanjut usia adalah terjadinya perubahan – perubahan pada , elastisitas dinding aorta menurun, katub jantung menebal dan menjadi kaku, kemampuan jantung memompa darah menurun 1% setiap tahun sesudah berumur 20 tahun kemampuan jantung memompa darah menurun menyebabkan menurunnya kontraksi dan volumenya, kehilangan elastisitas pembuluh darah. Hal ini terjadi karena kurangnya efektifitas pembuluh darah perifer untuk oksigenasi, meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer (Smeltzer, 2012). hipertensi pada lansia bukan hanya disebabkan oleh penuaan fisik, namun juga dipengaruhi oleh riwayat keluarga, pola makan tidak sehat, aktivitas fisik yang minimal, stres, serta kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol. faktor genetik berperan besar dalam memicu hipertensi meskipun tanpa riwayat sebelumnya, sehingga lansia memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami hipertensi (Smeltzer & Bare, 2020).

Relaksasi otot progresif (ROP) adalah salah satu intervensi psikoterapi nonfarmakologis yang efektif untuk mengelola kecemasan. ROP efektif untuk menurunkan kecemasan ketika dilakukan secara teratur dan berkelanjutan, khususnya pada kondisi di mana individu mengalami ketegangan otot dan gejala kecemasan ringan hingga sedang. teknik ini paling tepat diterapkan dalam lingkungan yang tenang dan dukungan terapeutik yang konsisten, sehingga hasil maksimal dapat dicapai pada lansia dengan hipertensi yang mengalami kecemasan (Kushariyadi, 2021; Utomo & Winarti, 2021).

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, merupakan salah satu masalah kesehatan global yang prevalensinya terus meningkat setiap tahun. Data World Health Organization (WHO) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa 26,4% populasi dunia menderita hipertensi, dengan prevalensi pada laki-laki sebesar 26,6% dan perempuan sebesar 26,1% (Ohorella & Achmad, 2022). Penyakit ini menjadi penyebab utama kematian, dengan sekitar 9,4 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat hipertensi dan komplikasinya (Kemenkes RI, 2019). Di Indonesia, menurut RiskesDas (2018), prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia, dengan lansia sebagai kelompok penderita terbesar. Pada rentang usia 55-64 tahun, prevalensi mencapai 55,2%, usia 65-74 tahun sebesar 63,2%, dan usia di atas 75 tahun sebesar 69,5%. (Ainurrafiq et al., 2019)

Berdasarkan Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2019, hipertensi dikategorikan sebagai penyakit tidak menular yang dapat menyebabkan komplikasi serius seperti gagal jantung, stroke, dan gangguan penglihatan jika tidak diobati secara tepat (Destria, 2023). Meski sebagian besar penderita tidak menunjukkan gejala, hipertensi tetap menjadi ancaman serius yang memengaruhi kualitas hidup, terutama pada lansia. Peran perawat dalam asuhan keperawatan hipertensi sangat penting, yaitu membantu pasien mempertahankan tekanan darah dalam batas normal, mencegah komplikasi, serta meningkatkan kualitas hidup pasien melalui intervensi keperawatan. Penatalaksanaan hipertensi mencakup pendekatan farmakologis dan non-farmakologis (Gea et al., 2023). Salah satu pendekatan non-farmakologis yang efektif untuk menangani hipertensi dan kecemasan pada lansia adalah dengan metode psikoterapi, seperti *relaksasi otot progresif (ROP)*

ROP adalah terapi relaksasi yang dilakukan dengan menegangkan otot-otot tertentu secara bertahap, kemudian merilekskannya untuk mengurangi ketegangan. Teknik ini membantu individu mengenali otot-otot yang tegang dan melepaskan ketegangan tersebut untuk mencapai keadaan rileks (Kushariyadi, 2021). Perasaan rileks yang dihasilkan dari ROP memiliki manfaat signifikan, termasuk menurunkan tekanan darah, denyut jantung, serta mengurangi nyeri, kecemasan, dan stres. Selain itu, ROP juga dapat meningkatkan kenyamanan dan kualitas tidur (Thomas Aquino, 2017). Dengan manfaat ini, ROP menjadi salah satu intervensi keperawatan yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia, khususnya yang menderita hipertensi dan mengalami kecemasan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Utomo & Winarti, 2021) menunjukkan bahwa terapi *Progressive Muscle Relaxation (ROP)* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi. Dari empat responden yang diberikan terapi ROP, seluruhnya mengalami penurunan tingkat kecemasan hingga menjadi tidak cemas, dengan skor kecemasan berkisar antara 10-13. Tanda dan gejala kecemasan yang sebelumnya dialami meliputi kehilangan minat, kesulitan berkonsentrasi, rasa sedih, bangun dini hari, kurangnya kesenangan pada hobi, nyeri dada, rasa lesu/lemas, mudah berkeribet, gelisah, tidak tenang, dan daya ingat yang buruk. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian terapi relaksasi otot progresif dapat secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan pada penderita hipertensi. Intervensi ini juga membantu meringankan gejala fisik dan emosional yang terkait dengan kecemasan, sehingga dapat meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup penderita hipertensi.

Penelitian yang dilakukan oleh (Arisandy et al., 2024) bahwa implementasi keperawatan menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi dengan masalah nyeri akut mampu mengurangi dan mengatasi nyeri. Kedua pasien yang menjadi subjek penelitian dapat melakukan teknik ini secara mandiri dan merasakan kenyamanan. Hasil ini menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk membantu mengurangi nyeri akut pada pasien hipertensi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan secara observasi dan wawancara serta melalui data dari RSUD Bagas Waras pada tanggal 1 Desember 2024, dilakukan studi pendahuluan di RSUD Bagas Waras yang melibatkan 10 orang lansia dengan hipertensi. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah observasi langsung dan wawancara dengan para lansia serta keluarga mereka. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa sebagian besar lansia yang terlibat dalam studi ini mengalami kecemasan yang signifikan terkait dengan kondisi kesehatan, terutama mengenai tekanan darah tinggi yang lansia alami. Dari 10 orang lansia tersebut, 8 di antaranya sering merasa cemas tentang dampak hipertensi terhadap kesehatan, dengan beberapa di antaranya merasa tertekan karena keterbatasan aktivitas fisik yang disebabkan oleh kondisi tersebut. Sebagian besar lansia ini telah mendapatkan pengobatan dengan obat antihipertensi, namun masih mengalami kecemasan yang cukup tinggi, yang menunjukkan adanya kebutuhan akan pendekatan intervensi yang lebih holistik dan terintegrasi. Selain itu, dalam wawancara ditemukan bahwa lansia kurang mendapatkan informasi atau edukasi terkait teknik relaksasi yang dapat membantu mengurangi kecemasan, dan belum ada penerapan program relaksasi atau terapi lainnya seperti relaksasi otot progresif yang diterapkan di RSUD Bagas Waras. Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penerapan relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada lansia hipertensi di RSUD Bagas Waras.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah yang telah diuraikan pada latar belakang maka rumusan masalah pada Karya Ilmiah Akhir Ners ini adalah “Bagaimana penerapan relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada lansia hipertensi”

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Mengetahui penerapan relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada lansia hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik pada lansia Tn.T dan Ny.M dengan Hipertensi di RSUD Bagas Waras
- b. Merumuskan diagnosa keperawatan pada lansia Tn.T dan Ny.M dengan Hipertensi di RSUD Bagas Waras
- c. Menyusun intervensi relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada lansia Tn.T dan Ny.M dengan Hipertensi di RSUD Bagas Waras
- d. Mengimplementasikan relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada lansia Tn.T dan Ny.M dengan Hipertensi di RSUD Bagas Waras
- e. Mengevaluasi tekanan darah pada lansia Tn.T dan Ny.M dengan Hipertensi di RSUD Bagas Waras

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Untuk memberikan informasi bagi para penulis lain dalam melakukan penulisan Studi Kasus yang sejenis dalam perawatan hipertensi pada lansia yang ada di RSUD

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

a. Lansia

Penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan lansia yang memiliki hipertensi tentang cara-cara yang efektif untuk mengelola dan menurunkan tekanan darah mereka, termasuk penerapan teknik relaksasi otot progresif.

b. Perawat

Memberikan keterampilan praktis kepada perawat gerontik dalam melakukan asuhan keperawatan yang efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Ini juga mendukung pengembangan keahlian dalam menangani masalah kesehatan yang spesifik pada kelompok usia lanjut.

c. Rumah Sakit

Memberikan informasi tentang pentingnya pencegahan dan penanganan hipertensi pada lansia. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan di rumah sakit, terutama dalam merawat pasien lansia dengan hipertensi.

d. Bagi Pendidikan

Penelitian ini dapat memperkaya ilmu pengetahuan, informasi, dan menjadi referensi yang berguna bagi pengajaran di bidang keperawatan gerontik. Ini juga dapat digunakan oleh mahasiswa untuk melakukan analisis lebih lanjut terkait terapi yang diterapkan pada lansia dengan hipertensi dan memperdalam pemahaman mereka tentang terapi yang efektif.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Memberikan informasi dan acuan yang berguna bagi peneliti lain yang tertarik untuk mengkaji lebih lanjut tentang penerapan relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada lansia hipertensi serta mengembangkan penelitian terkait asuhan keperawatan gerontik.

