

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Tekanan darah tinggi merupakan suatu penyakit akibat meningkatnya tekanan darah arterial sistemik baik sistolik maupun diastolik (Mega et al., 2023). Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, adalah kondisi umum yang sering dialami oleh lansia. Seiring bertambahnya usia, elastisitas dinding pembuluh darah menurun, yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, stroke, dan komplikasi kesehatan lainnya. Oleh karena itu, pengelolaan hipertensi menjadi sangat penting untuk menjaga kualitas hidup lansia (Pratiwi, 2020).

Menurut laporan terbaru dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2024, hipertensi tetap menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat global yang paling signifikan. Diperkirakan terdapat sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia antara 30 hingga 79 tahun yang menderita hipertensi di seluruh dunia. Yang mengkhawatirkan, sekitar dua pertiga dari jumlah tersebut berasal dari negara berpendapatan rendah hingga menengah, termasuk Indonesia. WHO mencatat bahwa hampir satu dari tiga orang dewasa (sekitar 33%) mengalami tekanan darah tinggi, yang didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau diastolik ≥ 90 mmHg, atau sedang mengonsumsi obat antihipertensi (WHO, 2024). Penyakit ini menjadi salah satu faktor risiko utama berbagai komplikasi

kesehatan, seperti penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal ginjal. Peningkatan angka kejadian hipertensi di berbagai negara, termasuk Indonesia, menunjukkan perlunya perhatian khusus dalam pencegahan dan pengelolaan kondisi ini. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dirilis Kementerian Kesehatan RI, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun di Indonesia mengalami penurunan dari 34,1% pada tahun 2018 menjadi 30,8% pada tahun 2023 (Riskesdas, 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga populasi dewasa di Indonesia mengalami tekanan darah tinggi, yang dapat meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular yang lebih serius di masa mendatang.

Di Indonesia, prevalensi hipertensi tertinggi tercatat di beberapa provinsi, salah satunya adalah Jawa Tengah. Menurut laporan terbaru dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, angka kejadian hipertensi di provinsi ini mencapai 37,57%, menjadikannya salah satu daerah dengan angka hipertensi tertinggi di Indonesia. Kota Semarang, sebagai ibu kota provinsi, juga mencatat angka kasus hipertensi yang cukup tinggi. Data dari Dinas Kesehatan Kota Semarang pada tahun 2023 menunjukkan bahwa terdapat sekitar 219.376 penderita hipertensi yang terdata di wilayah ini (Sifai & Wulandari, 2024). Di tingkat lokal, kasus hipertensi pada lansia juga menjadi perhatian. Berdasarkan data dari Puskesmas Desa Lereng Ungaran Barat tahun 2023, jumlah penderita hipertensi di wilayah tersebut cukup tinggi, tercatat lebih dari 150 lansia mengalami hipertensi. Studi yang dilakukan di wilayah Kecamatan Ungaran Barat, menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada kelompok usia lansia (≥ 60 tahun) cukup tinggi. Pola gaya hidup tidak sehat,

kurangnya aktivitas fisik, serta faktor usia menjadi penyebab utama meningkatnya kasus hipertensi.

Hipertensi pada lansia menjadi perhatian khusus karena kelompok usia ini lebih rentan mengalami komplikasi serius akibat tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol. Berdasarkan data Riskesdas 2023, prevalensi hipertensi tertinggi di Indonesia terdapat pada kelompok usia 55-64 tahun, yang mencapai 55,2%. Bahkan, pada usia di atas 65 tahun, angka kejadian hipertensi bisa mencapai 60-80% dari total populasi lansia. Hal ini menunjukkan bahwa semakin bertambahnya usia seseorang, semakin besar pula risiko terkena hipertensi. Faktor-faktor seperti penurunan elastisitas pembuluh darah, perubahan fungsi ginjal, serta peningkatan resistensi pembuluh darah perifer berkontribusi terhadap meningkatnya tekanan darah pada kelompok usia lanjut. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan khusus dalam menangani hipertensi pada lansia, salah satunya dengan terapi non-farmakologis yang lebih aman dan minim efek samping (Riskesdas, 2023).

Penanganan hipertensi tidak hanya terbatas pada terapi farmakologis, tetapi juga mencakup intervensi non-farmakologis seperti terapi relaksasi. Salah satu metode relaksasi yang efektif adalah terapi relaksasi otot progresif. Terapi ini bertujuan untuk memunculkan respon relaksasi yang dapat merangsang aktivitas saraf simpatis dan parasimpatis, sehingga terjadi penurunan tekanan darah pada lansia. Penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Mega et al., 2023).

Sebuah penelitian yang dilakukan di Perumahan Pondok Mutiara Asri Malang menemukan bahwa setelah latihan relaksasi otot progresif, tekanan darah

sistolik menurun dari 156,80 mmHg menjadi 125,67 mmHg, dan tekanan darah diastolik menurun dari 71,33 mmHg menjadi 61,33 mmHg. Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan pada lansia dengan hipertensi (Aldini et al., 2022).

Penelitian lain di Puskesmas Tanon II Kabupaten Sragen juga menunjukkan hasil yang serupa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai mean arterial pressure (MAP) adalah 0,000 ($P < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif dalam mengurangi tekanan darah arterial yang tinggi pada pasien lanjut usia yang menderita hipertensi (Isyti et al., 2024).

Terapi relaksasi otot progresif melibatkan pengencangan dan pelepasan otot-otot tertentu secara sistematis untuk mencapai relaksasi fisik dan mental. Proses ini membantu mengurangi ketegangan otot dan stres, yang pada gilirannya dapat menurunkan tekanan darah. Selain itu, terapi ini mudah dilakukan, tidak memerlukan peralatan khusus, dan dapat diterapkan sendiri oleh pasien atau dengan bantuan keluarga, sehingga lebih hemat biaya (Mega et al., 2023).

Implementasi terapi relaksasi otot progresif (Progressive Muscle Relaxation/PMR) sebagai intervensi non-farmakologis dalam pengelolaan hipertensi pada lansia terbukti memberikan alternatif maupun pelengkap terhadap terapi farmakologis yang biasa digunakan. Terapi ini dapat membantu menurunkan tekanan darah secara signifikan, sehingga mampu mengurangi ketergantungan lansia terhadap obat anti hipertensi dan menurunkan risiko terjadinya efek samping akibat penggunaan obat jangka panjang. Selain berperan dalam menstabilkan

tekanan darah, terapi relaksasi otot progresif juga berdampak positif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia, seperti mengurangi kecemasan, stres, serta gejala psikosomatik yang sering menyertai penderita hipertensi. Kegiatan ini pun terbilang mudah dilakukan secara mandiri maupun dengan pendampingan, sehingga meningkatkan partisipasi aktif lansia dalam upaya pengelolaan kesehatannya secara holistik (Anggraini & Prabhawaty, 2024).

Desa Lerep, yang terletak di Kecamatan Ungaran Barat, merupakan salah satu wilayah dengan jumlah lansia yang cukup tinggi. Berdasarkan data dari Puskesmas Ungaran Barat tahun 2023, tercatat lebih dari 150 lansia di Desa Lerep mengalami hipertensi. Hal ini diperkuat oleh studi gaya hidup hipertensi dewasa di Puskesmas Lerep yang menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat memiliki pola makan tinggi garam, kurang olahraga, dan tingkat stres yang cukup tinggi. Dengan mempertimbangkan faktor-faktor tersebut, intervensi melalui pendekatan relaksasi otot progresif sangat dibutuhkan. Kondisi ini menandakan perlunya upaya intervensi yang tidak hanya efektif namun juga mudah diterapkan dan diterima oleh masyarakat lansia. Terapi relaksasi otot progresif menjadi pilihan intervensi yang potensial karena dapat dilakukan secara mandiri maupun dalam kelompok, tanpa efek samping, serta berbiaya rendah. Dengan demikian, penelitian mengenai penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Desa Lerep menjadi penting untuk dilakukan guna memperoleh bukti ilmiah yang lebih kuat terkait efektivitas metode ini sebagai pendekatan non-farmakologis dalam pengelolaan hipertensi pada lansia.

Penerapan terapi relaksasi otot progresif di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitasnya dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengelolaan hipertensi pada lansia melalui pendekatan non-farmakologis. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi pengembangan program kesehatan yang lebih komprehensif untuk lansia. Dalam pelaksanaannya, terapi relaksasi otot progresif memerlukan panduan yang tepat dan konsistensi dalam praktiknya. Penting bagi tenaga kesehatan untuk memberikan edukasi dan pelatihan kepada lansia dan keluarga mereka mengenai teknik yang benar. Dengan demikian, terapi ini dapat dilakukan secara mandiri di rumah dan menjadi bagian dari rutinitas harian yang bermanfaat bagi kesehatan.

Meskipun terapi relaksasi otot progresif menunjukkan hasil yang menjanjikan, penting untuk diingat bahwa setiap individu memiliki respons yang berbeda terhadap intervensi ini. Oleh karena itu, evaluasi rutin dan pemantauan tekanan darah tetap diperlukan untuk memastikan efektivitas terapi dan menyesuaikan pendekatan pengelolaan hipertensi sesuai dengan kebutuhan individu.

Secara keseluruhan, terapi relaksasi otot progresif merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif dan praktis untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Dengan dukungan dan edukasi yang tepat, terapi ini dapat diintegrasikan ke dalam program pengelolaan hipertensi yang komprehensif,

sehingga meningkatkan kualitas hidup lansia dan mengurangi risiko komplikasi yang terkait dengan hipertensi.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui manfaat pada penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.

1.3 Tujuan Studi Kasus

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mendeskripsikan penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.
2. Mengidentifikasi manfaat terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.

1.4 Manfaat Studi Kasus

Hasil dari studi kasus ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi institusi pendidikan, profesi, dan mahasiswa/i untuk kepentingan bersama:

1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil studi kasus ini dapat menambahkan ilmu pengetahuan tentang terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia

1.4.2 Bagi Perawat

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan dalam memberikan asuhan keperawatan kepada klien penderita tekanan darah tinggi dengan penerapan terapi relaksasi otot progresif

1.4.3 Bagi Penulis

Hasil studi kasus ini dapat dijadikan sebagai tambahan keilmuan kepada penulis dan sebagai pemenuhan syarat kelulusan Profesi Ners Universitas Widya Husada Semarang



