

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Lanjut usia (lansia) adalah tahap akhir dari siklus kehidupan manusia. Menurut UU No. 13/ Tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia disebutkan bahwa lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Masa lansia akan terjadi kemunduran fungsi kerja pembuluh darah yaitu hipertensi (Kusdiana & Maryoto, 2023). Hipertensi mengacu kepada kondisi tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan diastolik  $\geq 90$  mmHg pada dua kali pengukuran (Jelmila et.al, 2023).

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 % (Riskesdas, 2018). Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2021, lebih dari 1,13 miliar orang hidup dengan hipertensi (WHO, 2021). Jumlah kasus hipertensi di Indonesia tahun 2018 mencapai 34,1%, meningkat dari tahun 2013 pada angka 25,8% (Kemenkes RI, 2019). Urutan pertama dengan jumlah kasus hipertensi terbanyak adalah Kalimantan Selatan dengan jumlah kasus 44,13%. Sedangkan Kalimantan Barat 36,9% diurutan ke-5 (Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan data Puskesmas Teluk Batang (2022), hipertensi menempati urutan kedua penyakit terbanyak (57%), namun intervensi nonfarmakologis seperti Terapi Relaksasi Otot Progresif (TROP) belum secara rutin diterapkan dalam tatalaksana pasien (Data Puskesmas Teluk Batang, 2022).

Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi yang mengenai berbagai organ target, seperti jantung, otak, ginjal, mata, dan arteri perifer. Kerusakan organ-organ diatas bergantung pada seberapa tinggi tekanan darah dan seberapa lama tekanan darah tinggi tersebut terkontrol dan tidak diobati (Putra & Susilawati, 2022). Salah satu upaya penanganan untuk menurunkan tekanan darah adalah terapi relaksasi otot progresif (TROP), terapi ini bertujuan untuk memunculkan respon relaksasi yang dapat merangsang

aktivitas saraf simpatik dan parasimpatik sehingga terjadi penurunan tekanan darah pada lanjut usia (Waryantini et.al, 2021).

TROP adalah salah satu bentuk penanganan nonfarmakologis yang dilakukan untuk mengurangi tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi. Relaksasi otot progresif adalah terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada satu bagian tubuh pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik. Gerakan mengencangkan dan melemaskan secara progresif kelompok otot ini dilakukan secara berturut-turut. Ketika mengetahui lokasi dan merasakan otot yang tegang, maka kita dapat merasakan hilangnya ketegangan sebagai salah satu respons kecemasan dengan lebih jelas (Atmanegara et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Khasanah et al. (2024) tentang pengaruh TROP terhadap tekanan darah lansia disimpulkan bahwa tindakan tersebut dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Penelitian lainnya dilakukan oleh Pratiwi dan Soesanto (2023) menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif efektif sebagai penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Menurut Nurjannah dan Jayanti (2024) ada pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia. Berdasarkan data prevalensi dan urgensi penanganan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Teluk Batang, serta bukti efektivitas TROP dari berbagai penelitian, analisis penerapan terapi ini menjadi relevan untuk dikaji. Studi ini tidak hanya mengukur dampak TROP terhadap penurunan tekanan darah, tetapi juga mengevaluasi faktor pendukung dan penghambat dalam implementasinya di tingkat layanan primer, sehingga dapat menjadi dasar rekomendasi kebijakan bagi Puskesmas Teluk Batang.

## **B. Batasan Masalah**

Batasan masalah pada laporan ini berupa menganalisis asuhan keperawatan pada Lansia dengan penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Teluk Batang.

### **C. Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah pada laporan ini yaitu bagaimana analisis asuhan keperawatan pada Lansia dengan penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Teluk Batang?.

### **D. Tujuan**

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

Penulisan Karya Ilmiah Akhir (KIA) ini bertujuan mengetahui Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Teluk Batang.

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

- a. Memberikan gambaran asuhan keperawatan pada pasien lansia dengan hipertensi melalui penerapan terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah di wilayah kerja Puskesmas Teluk Batang.
- b. Mengidentifikasi kesenjangan antara teori dan praktik dalam pelaksanaan asuhan keperawatan pada lansia hipertensi yang diberikan terapi relaksasi otot progresif di wilayah kerja Puskesmas Teluk Batang.
- c. Menganalisis efektivitas penerapan terapi relaksasi otot progresif dalam asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi sebagai upaya pengendalian tekanan darah.

### **E. Manfaat**

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

Sebagai dasar pengembangan dan referensi terkait penerapan terapi relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi.

#### **2. Manfaat Praktis**

Pasien dapat memahami dan melakukan terapi relaksasi otot progresif untuk mengontrol tekanan darah.