

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menua merupakan suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Nugroho, 2016). Usia lanjut dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia dan menurut UU no. 13 tahun 1998 tentang kesehatan dikatakan bahwa usia lanjut adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun (Maryam, 2016).

Data dari *The United Nations Population Fund* (UNFPA) tahun 2022, laju pertumbuhan lansia secara global didapatkan 727 juta orang yang berusia 65 tahun atau lebih pada tahun 2020. Jumlah tersebut diproyeksikan akan berlipat ganda menjadi 1,5 miliar jiwa lansia pada 2050 di seluruh dunia (*World Health Organization* (WHO), 2022). Indonesia sendiri pada tahun 2022 diperkirakan jumlah lansia sekitar 80.000.000. Umur harapan hidup (UHH) penduduk Indonesia saat lahir mencapai 71,85 tahun pada 2022. Angka tersebut meningkat 0,28 tahun dibandingkan pada tahun sebelumnya yang sebesar 71,57 tahun (Kemenkes RI, 2021).

Lansia pada umumnya mengalami berbagai masalah kesehatan akibat terjadinya perubahan fisik, psikologis, psikososial dan spiritual (Nasrullah, 2016). Perubahan fisik yang terjadi pada lansia akan mempengaruhi sistem

kekebalan tubuh terhadap beberapa penyakit. Penambahan usia pada manusia sampai menjadi tua terjadi resiko peningkatan penyakit antara lain kelainan jantung, dan pembuluh darah. Meningkatnya usia seseorang akan diikuti dengan meningkatnya kejadian hipertensi, hal ini disebabkan karena adanya perubahan alami jantung, pembuluh darah dan kadar hormon. Akibatnya, masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia adalah hipertensi atau tekanan darah tinggi (Junaidi, 2017).

Pada lansia hipertensi didefinisikan sebagai tekanan sistolik lebih dari 160 mmhg dan tekanan diastolik 90 mmHg (Suddarth, 2016). Hipertensi merupakan manifestasi gangguan keseimbangan hemodinamik sistem kardiovaskular. Hipertensi adalah interaksi *cardiac output* (CO) dan *total peripheral resistance* (TPR) (Setiati, 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2021 menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang cukup besar. Hipertensi pada lansia mengalami peningkatan di dunia pada tahun 2019 sekitar 1,13 juta orang, meningkat pada tahun 2020 sebanyak 1,6 juta penderita hipertensi dan pada tahun 2021 sebanyak 9,4 juta. Indonesia terdapat kejadian hipertensi yang cukup tinggi (WHO, 2021).

Data Kementerian Kesehatan tahun 2021 menunjukkan prevalensi hipertensi pada lanjut usia tahun 2018 yaitu 28,1%, pada tahun 2019 kejadian hipertensi pada lansia mengalami peningkatan menjadi 30,29% dan pada tahun 2020 kembali mengalami peningkatan yaitu 31,7% (Kementerian Kesehatan, 2021).

Provinsi Sumatera Barat menempati posisi ke 20 dengan penderita hipertensi terbanyak dari Provinsi yang ada di Indonesia. Penderita hipertensi di Sumatera Barat lebih banyak pada usia 60 tahun keatas terjadi peningkatan setiap tahunnya 152.2.182 kasus tahun 2019 dan tahun 2020 kasus lansia terdektesi hipertensi sebanyak 184.873 kasus serta tahun 2021 berjumlah 969.000 kasus (Profil Dinas Kesehatan Sumatera Barat, 2021). Menurut data Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2021, dari 23 puskesmas yang ada di Kota Padang, angka kejadian hipertensi pada lansia ini terbanyak terdapat di *Puskesmas* Andalas Kota Padang menempati urutan pertama dengan kejadian hipertensi pada lansia sebanyak 887 orang (Profil Dinas Kesehatan Kota Padang, 2021).

Hipertensi disebabkan oleh faktor yang tidak dapat di ubah dan faktor yang dapat diubah. Faktor hipertensi pada lansia tidak dapat di ubah yaitu riwayat keluarga, usia, jenis kelamin, etnis. Faktor risiko yang dapat diubah yaitu diabetes, hipertensi sekunder, stres, obesitas, konsumsi makanan dan penyalahgunaan obat (Black & Hawks, 2014).

Stres merupakan reaksi tubuh kepada kondisi yang menyebabkan stres, perubahan, dan ketegangan emosional. Lansia dengan penyakit kronis menunjukkan stres dan depresi yang ditandai dengan kesedihan, keputusasaan, pesimisme, perasaan gagal, ketidakpuasan dalam hidup, perasaan lebih buruk dari orang lain, penilaian tubuh yang buruk dan ketidakberdayaan (Fathoni, 2020).

Kunjungan lansia hipertensi sekitar 75-90% di Amerika Serikat adalah berkaitan dengan stres. Stres terbukti menjadi salah satu masalah penting pada penderita hipertensi. Selain itu dalam studi *Mental Health Foundation* tahun 2020, sekitar 74% orang merasa sangat stres dalam satu tahun terakhir sehingga mereka kewalahan atau tidak mampu menghadapinya (Delavera, 2021). Indonesia sekitar 83,1% penderita hipertensi mengalami stres diantaranya 49,2% mengalami tingkat stres sedang hingga sangat berat dan 33,9% berada dalam tingkat stres ringan (Wedri, 2020). Penelitian Cahyaningtyas (2021) tentang hubungan tingkat stres dengan tingkat tekanan darah pada lansia ditemukan hasil 44,7% lansia hipertensi mengalami stres.

Lansia dengan hipertensi tetap berisiko mengalami komplikasi penyakit yang lebih serius. Seperti stroke, kerusakan ginjal, penyakit jantung, kebutaan, diabetes. Komplikasi hipertensi ini akan berdampak pada stres pada lansia akibat hipertensi ini akan berpengaruh terhadap kualitas hidup dan kesejahteraan lansia dalam hal perawatan dirinya yang berpusat pada kepatuhan dalam pengobatan serta manajemen diri dan motivasi untuk sembuh, jika kondisi ini dibiarkan berlarut-larut maka memiliki dampak yang fatal karena mempunyai efek yang luas bahkan bisa berujung pada kematian (Perrin et al, 2017).

Penatalaksanaan yang dapat diberikan pada lansia hipertensi yang mengalami stres dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi adalah penatalaksanaan hipertensi dengan menggunakan obat-obatan. Penggunaan obat stres pada hipertensi modern seperti obat-obatan

golongan *benzodiazepine* seperti diazepam, lorazepam, alprazolam dan anti depresi (anti depressant) golongan SSRI seperti fluoxetine, sertraline (Zoloft). Mengonsumsi obat stres saat hipertensi terlalu lama memiliki efek samping yaitu sering pusing, mual, muntah, diare, sembelit, jantung berdebar, bengkak-bengkak tungkai dan gagal ginjal. Sedangkan pengobatan secara non farmakologi dapat dilakukan dengan mengubah gaya hidup yang lebih sehat, latihan fisik, terapi musik, terapi relaksasi progresif, *slow deep breathing*, *autogenic suggestion*, *imagery*, *relaxating self talk* dan meditasi dan hipnotis. Relaksasi ada 5 macam yaitu relaksasi otot (*progressive muscle relaxation*), pernafasan (*diaphragmatic breathing*), meditasi (*attention-focccusing exercises*), relaksasi perilaku (*behavioral relaxation training*) (Khoirul, 2017).

Teknik relaksasi progresif merupakan teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan dan sugesti. Tubuh manusia berespon terhadap stres dan kejadian yang merangsang pikiran dan ketegangan otot. Teknik ini dilakukan dengan cara memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang, dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan dan kondisi tubuh yang relaks (Kushariyadi, 2019).

Tujuan dari teknik relaksasi adalah mencapai keadaan rileks menyeluruh, mencakup keadaan relaks secara fisiologis, secara kognitif dan secara *behavioral*. Secara fisiologis, keadaan relaks ditandai dengan penurunan kadar *epinefrin* dan *non-epinefrin* dalam darah, penurunan

frekuensi denyut jantung (sampai mencapai 24 kali per menit), penurunan frekuensi napas (sampai 4-6 kali per menit), penurunan ketegangan otot, metabolisme menurun, *vasodilatasi* dan peningkatan temperatur pada ekstremitas. *Relaksasi progresif* sampai saat ini menjadi metode relaksasi termurah, tidak memerlukan imajinasi, tidak ada efek samping, mudah untuk dilakukan, serta dapat membuat tubuh dan pikiran terasa tenang, rileks, melawan ketegangan dan stres serta lebih mudah untuk tidur (Gunardi, 2019).

Pada saat kondisi rileks tercapai maka aksi hipotalamus akan menyesuaikan dan terjadi penurunan aktifitas sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Urutan efek fisiologis dan gejala maupun tandanya akan terputus dan stres psikologis akan berkurang (Smeltzer, 2018). Perubahan akibat teknik relaksasi adalah menurunkan tekanan darah, menurunkan frekuensi jantung, mengurangi disritmia jantung, mengurangi kebutuhan oksigen dan konsumsi oksigen, mengurangi ketegangan otot, menurunkan laju metabolik, meningkatkan gelombang alfa otak yang terjadi ketika klien sadar, tidak memfokuskan perhatian dan rileks, meningkatkan kebugaran, meningkatkan konsentrasi dan memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stresor (Lemone, 2018).

Penelitian Setyaningrum (2018) tentang efektivitas *progressive muscle relaxation* (PMR) terhadap penurunan tekanan darah dan penurunan tingkat stres penderita hipertensi ditemukan hasil rata-rata tingkat stres sebelum pemberian PMR 12,1 dan setelah PMR rata-rata tingkat stres 15,85. Ada

pengaruh pemberian PMR terhadap penurunan tingkat stres pada lansia hipertensi. Penelitian Irawan (2018) tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap stres pada pasien hipertensi ditemukan hasil tingkat stres sebelum rata-rata 2 dan setelah intervensi rata-rata 1,05. Ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap stres pada pasien hipertensi ($pvalue=0,000$).

Berdasarkan survey awal peneliti di Puskesmas Andalas Padang pada tanggal 06 Juni 2023, peneliti mewawancarai 10 orang lansia dengan tekanan darah tinggi, dimana 8 orang mengalami stres diantaranya 3 orang mengalami stres ringan, 4 orang mengalami stres sedang dan 1 orang mengalami stres parah. Dari 10 orang lansia 2 orang tidak mengalami stres. Lansia mengatakan stres yang dialaminya dikarenakan penyakit hipertensi yang dihadapinya harus kontrol dan minum obat yang berkelanjutan hal ini dapat menyebabkan komplikasi seperti gagal ginjal. Selain itu stres pada lansia hipertensi dapat dilihat lansia menjadi marah karena hal kecil atau sepele, tidak sabaran, mudah marah dan mudah gelisah dan lansia tidak pernah mencoba terapi komplementer seperti relaksasi otot progresif yang dapat menurunkan stres. Lansia mengatakan hanya minum jus timun, jus tomat dan rendam kaki air hangat.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stres lansia hipertensi di Kelurahan Andalas Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stres lansia hipertensi di Kelurahan Andalas Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang” ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stres lansia hipertensi di Kelurahan Andalas Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui rerata stres sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif di Kelurahan Andalas Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang.
- b. Diketahui rerata stres sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif pada lansia hipertensi di Kelurahan Andalas Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang.
- c. Diketahui rerata stres sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif pada lansia hipertensi di Kelurahan Andalas Wilayah Kwrja Puskesmas Andalas Kota Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Sebagai pengembangan kemampuan peneliti sehingga dapat mengaplikasikan ilmu yang telah didapati dibangku perkuliahan dan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan tentang riset metode penelitian.

2. Bagi Pelayanan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan, sumber pengetahuan dan usaha untuk mengurangi stres pada lansia hipertensi.

3. Bagi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian dapat menambah pengetahuan dan wawasan ilmu pendidikan serta pengalaman belajar bagi peneliti dalam mengaplikasikan ilmu yang didapatkan dalam mata pelajaran riset keperawatan, peneliti dapat secara langsung mempraktekkan teknik pengumpulan data, pengolahan, dan menganalisa serta menginformasikan data yang ditemukan dilapangan tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres pada lansia hipertensi di Kelurahan Andalas Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang.

4. Bagi Penelitian Keperawatan

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya sehingga dapat mengembangkan penelitian dengan intervensi yang lain terhadap tingkat stres pada lansia hipertensi.