

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Prevalensi hipertensi menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 meningkat seiring bertambahnya usia yaitu sebesar 63.1%, dengan peningkatan yang signifikan terjadi di negara yg berpenghasilan rendah dan menengah. *World Health Organization* (WHO) mengestimasi 1.28 milyar orang dewasa berusia 30 – 79 tahun diseluruh dunia menderita hipertensi. Di Amerika Serikat, pada tahun 2010 diperkirakan sekitar 77,9 juta atau 1 dari 3 penduduknya mengalami penyakit hipertensi. Prevalensi hipertensi pada tahun 2030 diperkirakan akan meningkat sekitar 7,2% dari tahun 2010 (WHO, 2021). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) tahun 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia meningkat dari tahun 2013 (25,8%) menjadi 34,1% tahun 2018 pada golongan umur > 18 tahun (Kemenkes, 2018). Data Dinkes Provinsi Jambi (2022) menyatakan hipertensi menempati peringkat kedua dari 10 daftar penyakit terbanyak di Puskesmas Provinsi Jambi. Jumlah penderita hipertensi di Provinsi Jambi mengalami peningkatan setiap tahunnya. Prevalensi kasus hipertensi yang ada di Provinsi Jambi pada tahun 2018 yaitu 13,50% kasus penyakit hipertensi, pada tahun 2019 mengalami peningkatan menjadi 18,50% dan di tahun 2020 mengalami peningkatan 23,63% dan ditahun 2021 juga mengalami kenaikan dengan jumlah presentase yaitu 31,70%. Berdasarkan data Dinkes Kota Jambi Tahun 2023 didapatkan lansia yang menderita hipertensi sebanyak 10.103 orang dimana Prevalensi lansia yang menderita hipertensi di Puskesmas Aur Duri Kota Jambi pada tahun 2023 sebanyak 1.408 orang dan tahun 2024 sebanyak 1.467 orang.

Lanjut usia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahap akhir dari fase kehidupannya. Dalam perkembangannya kelompok lansia ini mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap yang diakibatkan oleh proses penuaan. Proses penuaan merupakan akumulasi secara progresif dari berbagai perubahan fisiologi organ tubuh yang berlangsung seiring berlalunya waktu, selain itu proses penuaan akan

meningkatkan kemungkinan terserang penyakit bahkan kematian (Azizah, 2016). Proses penuaan ini juga mengakibatkan elastisitas arteri berkurang. Arteri tidak dapat lentur dan cenderung kaku sehingga menyebabkan tekanan darah tinggi atau hipertensi (Isnaini, 2023).

Hipertensi sering terjadi pada usia lanjut. Lansia akan mengalami proses penuaan biologis secara terus menerus, ditandai dengan penurunan daya tahan fisik dan rentan terhadap serangan penyakit. Data Badan Pusat Statistik merilis data jumlah lansia berdasarkan hasil Survei Penduduk Antar Sensus Tahun 2016 diperkirakan jumlah lansia (usia 60 tahun ke atas). di Indonesia sebanyak 22.630.882 jiwa. Angka ini diperkirakan akan meningkat menjadikan 31.320.066 jiwa pada tahun 2022. Pada kelompok lansia prevalensi penyakit tidak menular tertinggi adalah hipertensi sebesar 32,5% (Isnaini, 2023)

Pasien yang mengalami hipertensi akan semakin memburuk bila pasien mengalami ansietas. Ansietas adalah suatu pengalaman subjektif dari individu dan tidak dapat diobservasi secara langsung serta merupakan keadaan emosi tanpa objek yang spesifik. Ansietas berbeda dengan rasa takut, karakteristik rasa takut adalah adanya objek atau sumber yang spesifik dan dapat diidentifikasi serta dapat dijelaskan oleh individu, cemas selalu melibatkan komponen psikis (afektif, kognitif, perilaku) dan biologi (somatik, neurologis) (Suliswati, 2015). Tanda dan gejala pasien ansietas terdiri dari dua komponen yaitu psikis dan fisik. Tanda dan gejala psikis yaitu mengalami peningkatan tekanan darah, khawatir, was – was, apabila fisik yaitu tangan dan kaki merasa dingin dan ketegangan otot, nafas semakin cepat, jantung berdebar, mulut kering, keluhan lambung itu terjadi karena adanya peningkatan adrenalin kondisi ini akan membahayakan pasien hipertensi. (PH, Livana; Keliat, Budi Anna; & Putri, 2016).

Pasien ansietas akan mengalami peningkatan hormon adrenalin sehingga juga akan mengalami peningkatan tekanan darah, kondisi ini dapat membahayakan bagi penderita hipertensi. Oleh karena itu, pasien hipertensi yang mengalami ansietas memerlukan penanganan yang baik dalam menurunkan ansietasnya (Pome et al., 2019). Kecemasan (*ansietas/anxiety*) adalah gangguan perasaan (*affective*) yang ditandai dengan

perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang berlebihan dan berkelanjutan. Di Indonesia jumlah yang menderita ansietas ini baik akut maupun kronik mencapai 5% dari jumlah penduduk, dengan perbandingan antara wanita dan pria sebesar 2 berbanding 1 dan diperkirakan antara 2 - 4% di antara penduduk di suatu saat dalam kehidupannya pernah mengalami gangguan cemas (Indrajaya, 2018).

Pasien hipertensi yang mengalami ansietas perlu penanganan yang khusus selain untuk menurunkan tingkat ansietas juga tingkat hipertensinya. Tingginya angka kejadian ansietas tersebut, berpengaruh secara signifikan pada fungsi dan kualitas hidup manusia. Dalam segi kejiwaan pasien ansietas akan kesulitan dalam hubungan interpersonal baik di dalam rumah ataupun di luar rumah dan ancaman terhadap harga diri rendah dan isolasi sosial. (PH, Livana; Keliat, Budi Anna; & Putri, 2016). Sehingga dilakukan tindakan khusus untuk menurunkan ansietas pada pasien hipertensi seperti teknik farmakologi maupun nonfarmakologi. Beberapa penelitian telah melakukan beberapa teknik non farmakologi seperti teknik nafas dalam, distraksi relaksasi, hipnotis 5 jari, relaksasi generalisasi, terapi ayat-ayat suci AlQuran, PMR dll dan didapatkan hasil bahwa teknik-teknik yang dilakukan itu mampu menurunkan tingkat ansietas dan hipertensi pada pasien namun secara bertahap (Tyani, Endar Sulis & Utomo, 2015).

Teknik relaksasi otot progresif (*Progressive Muscle Relaxation*) PMR adalah salah satu teknik relaksasi non farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi gejala seperti insomnia, stress, penurunan tekanan darah dan nyeri (Megawati, 2020). Nyeri adalah ketidaknyamanan yang disebabkan oleh kerusakan jaringan yang terdapat pada area tertentu. Nyeri merupakan suatu pengalaman sensorik multidimensi pada intensitas ringan sedang dan berat dengan kualitas tumpul, terbakar dan tajam, dengan penyebaran dangkal, dalam atau lokal dan durasi sementara, intermiten dan persisten yang beragam tergantung penyebabnya (Ningtyas, 2023).

Teknik relaksasi otot progresif (*Progressive Muscle Relaxation*) PMR adalah salah satu teknik relaksasi non farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi gejala seperti insomnia, stress, penurunan tekanan darah

dan nyeri. Teknik relaksasi otot progresif berfokus dalam mengarahkan perhatian pada saat otot beraktifitas dengan mengenali otot yang kaku, lalu menurunkan kekakuan otot dengan cara teknik relaksasi agar kembali rileks. Penurunan fisiologis, stimulasi perilaku, dan kognitif secara umum merupakan bagian dari respon teknik relaksasi otot progresif salah satunya merangsang zat kimia muncul dan mirip dengan beta blocker yang berada disaraf tepi. Salah satu fungsi relaksasi dapat memberikan simpul pada saraf simpatis untuk meredakan kekakuan dan menurunkan tekanan darah

Progressive Muscle Relaxation merupakan salah satu metode relaksasi sederhana yang melalui dua proses yaitu menegangkan dan merelaksasikan otot tubuh dan menjadi rileks sehingga dapat menjadi terapi komplementer dalam menurunkan tekanan darah. Pada saat melakukan relaksasi otot progresif, terjadi penurunan pengeluaran CRH (*Corticotropin Releasing Hormone*) dan ACTH (*Adrenocorticotrophic Hormone*) dihipotalamus. Penurunan pelepasan kedua hormone tersebut dapat mengurangi aktivitas saraf simpatis, mengurangi pengeluaran adrenalin dan nonadrenalin. Hal tersebut menyebabkan penurunan denyut jantung, pelebaran pembuluh darah, penurunan resistensi pembuluh darah, penurunan pompa jantung dan penurunan tekanan arteri di jantung sehingga terjadi penurunan tekanan darah (Yunding, 2021)

Hal yang sama diungkapkan (Lestari, 2020), menyatakan bahwa efek dari relaksasi otot progresif adalah penurunan nadi, tekanan darah dan pernapasan, penurunan konsumsi oksigen, penurunan ketegangan otot, penurunan kecepatan metabolisme, peningkatan kesadaran global, kurang perhatian terhadap stimulasi lingkungan, tidak ada perubahan posisi yang volunter, perasaan damai dan sejahtera, periode kewaspadaan yang santai dan terjaga. Terapi PMR akan menghasilkan adanya relaksasi pada tubuh sehingga dapat menghambat peningkatan saraf simpatetik yang diharapkan agar hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Winarti (2021) didapatkan pemberian terapi relaksasi progresif pada pagi dan sore hari selama 45 menit. Evaluasi dilakukan setelah 7 hari pelaksanaan terapi didapatkan bahwa gangguan kecemasan sebelum menderita hipertensi dengan gangguan

kecemasan sebelum diberikan terapi sebagian besar memiliki kecemasan ringan dan sedang, setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif mengalami penurunan kecemasan. Penerapan ini terbukti efektif untuk menurunkan kecemasan pada penderita hipertensi.

Berdasarkan hasil survey awal dengan 5 lansia usia dengan hipertensi di Puskesmas Aur Duri Kota Jambi diketahui sebanyak 5 lansia usia dengan hipertensi tersebut mengatakan khawatir dengan keadaannya (penyakit hipertensinya) untuk mengatasi hipertensi lansia jarang minum obat dan tidak melakukan tindakan non farmakologi seperti teknik relaksasi. Lansia juga mengatakan tidak tahu apa itu relaksasi otot progresif dan belum pernah melakukannya.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk mengambil penelitian tentang “Asuhan Keperawatan Dengan Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk menurunkan kecemasan pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Aur Duri Kota Jambi Tahun 2025”.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah ”Bagaimana asuhan keperawatan dengan penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada lanjut usia dengan hipertensi di Puskesmas Aur Duri Kota Jambi Tahun 2025

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Diketahui gambaran asuhan keperawatan dengan penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada lanjut usia dengan hipertensi di Puskesmas Aur Duri Kota Jambi Tahun 2025

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui gambaran pengkajian pada kasus lanjut usia dengan hipertensi di Puskesmas Aur Duri Kota Jambi Tahun 2025.

2. Diketahui gambaran diagnosa keperawatan pada kasus lanjut usia dengan hipertensi di Puskesmas Aur Duri Kota Jambi Tahun 2025.
3. Diketahui gambaran intervensi pada kasus lanjut usia dengan hipertensi di Puskesmas Aur Duri Kota Jambi Tahun 2025.
4. Diketahui gambaran implementasi pengkajian pada kasus lanjut usia dengan hipertensi di Puskesmas Aur Duri Kota Jambi Tahun 2025.
5. Diketahui gambaran evaluasi keperawatan pada kasus lanjut usia dengan hipertensi di Puskesmas Aur Duri Kota Jambi Tahun 2025.

1.4 Manfaat

1.4.1 Masyarakat

Dapat mengetahui informasi dan pengetahuan tentang untuk penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada lanjut usia dengan hipertensi.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai media pembelajaran dan sumber referensi tentang pengaruh penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada lanjut usia dengan hipertensi

1.4.3 Bagi peneliti

Penelitian ini mempunyai manfaat yaitu salah satu ilmu yang didapat oleh peneliti tentang hipertensi pada klien serta menambah wawasan dan pengalaman dibidang penelitian dan penulisan ilmiah dan sebagai pertimbangan untuk penelitian lain yang dilakukan baik yang sejenis dan lebih khusus.