

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Usia Lanjut merupakan seseorang yang berusia lebih dari enam puluh tahun. Seiring dengan bertambahnya usia, kesehatan seseorang cenderung menurun, sehingga mereka menjadi lebih rentan terhadap berbagai penyakit. Akibatnya, lansia memiliki risiko tinggi untuk mengalami penyakit degeneratif, yang disebabkan oleh kerusakan pada jaringan atau organ tubuh. Proses penuaan akan menyebabkan perubahan pada kesehatan fisik, mental, sosial, finansial, dan fisiologis lansia. Perubahan struktur pembuluh darah vena utama yang dapat menyebabkan hipertensi merupakan salah satu perubahan yang terjadi (Kristiawan, 2020).

Proses penuaan memiliki dampak fisiologis pada sejumlah sistem tubuh, termasuk masalah sendi dan penyakit metabolik hormonal, yang mengakibatkan masalah sirkulasi darah (Waryatini, 2021). Bagi orang lanjut usia, masalah sirkulasi darah merupakan masalah yang paling serius dari sudut pandang ilmiah (Waryatini, 2021). Hipertensi merupakan salah satu penyakit peredaran darah yang memerlukan perawatan. Hipertensi adalah salah satu dari sepuluh penyebab kematian teratas secara global dan merupakan penyebab kematian ketiga setelah kanker. (Waryatini, 2021).

Menurut WHO (*World Health Organization*) di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi. Dari 972 juta

pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara berkembang, termasuk Indonesia juga menempati peringkat ke-2 dari 10 penyakit (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021)

Prevalensi hipertensi di Indonesia telah meningkat menjadi 34,1%, naik dari 25,8% menurut Riskesdas tahun 2018 maka adanya peningkatan angka prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Barat dari 34,5% menjadi 39,6% (Dinas Kesehatan Jawa Barat, 2021). Menurut data dari Puskesmas Kota Bandung, prevalensi hipertensi pada tahun 2023 tercatat sebanyak 1.098 orang, sedangkan pada tahun 2024 jumlahnya meningkat menjadi 2.295 orang yang terdiagnosis hipertensi. Berdasarkan hasil pengkajian dan data kesehatan yang diperoleh di Pondok Lansia Tulus Kasih Bandung, diketahui bahwa prevalensi hipertensi di kalangan penghuni lansia sangat tinggi. Hampir seluruh lansia yang tinggal di pondok tersebut terdiagnosis menderita hipertensi, baik dalam kategori hipertensi tahap awal maupun lanjut. Tingginya angka kejadian ini mencerminkan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan utama yang perlu mendapatkan perhatian serius, mengingat komplikasi yang dapat ditimbulkan, salah satunya adalah gangguan perfusi perifer yang berdampak pada penurunan kualitas hidup lansia. Kondisi ini menuntut adanya intervensi keperawatan yang tepat dan berbasis bukti untuk mencegah risiko yang lebih lanjut.

Hipertensi berdampak pada lansia dalam berbagai cara, termasuk kualitas hidup yang buruk akibat kecemasan, kegelisahan, stres, dan kesedihan, serta peningkatan risiko penyakit kardiovaskular dan penurunan fungsi kognitif. Selain itu, hipertensi juga menyebabkan sejumlah penyakit, termasuk stroke, gagal

jantung, ginjal, dan jantung koroner. Oleh karena itu, terapi harus segera diberikan untuk menghindari konsekuensi tambahan (Hamidah, 2020).

Tenaga kesehatan di Indonesia telah melakukan berbagai upaya untuk mengurangi hipertensi di kalangan lansia, termasuk pengobatan untuk menurunkan tekanan darah. Namun, beberapa studi menunjukkan bahwa penggunaan obat antihipertensi secara jangka panjang dapat berdampak negatif pada kesehatan ginjal. (Hamidah, 2020). Hal ini mendorong para perawat untuk menerapkan terapi non-farmakologis, termasuk teknik relaksasi yang merupakan bagian dari terapi pelengkap, untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan cara relaksasi otot progresif. Setyoadi (2020) menjelaskan teknik ini bertujuan untuk mengenali otot-otot yang mengalami ketegangan dan mengurangi ketegangan tersebut melalui metode relaksasi, sehingga menghasilkan perasaan tenang. Terapi relaksasi otot progresif ini dirancang bukan untuk menggantikan pengobatan dengan obat-obatan, tetapi untuk melengkapi terapi yang sudah ada untuk menurunkan tekanan darah.

Menurut penelitian (Azizah, 2021) Teknik relaksasi otot progresif dapat berkontribusi pada penurunan tekanan darah melalui pengaruh psikologis. Ketika seseorang mengalami relaksasi, hal ini dapat menghasilkan ketenangan yang merangsang baroreseptor untuk memberikan sinyal di hipotalamus, sehingga mengurangi kadar kortisol dan epinefrin yang berperan dalam penurunan tekanan darah dan frekuensi detak jantung. Kadar kortisol yang tinggi dalam darah dapat mengakibatkan vasokonstriksi pembuluh darah, sementara penurunan kadar epinefrin dan norepinefrin dapat menyebabkan vasodilatasi. Penurunan total

resistensi perifer akibat epinefrin dan norepinefrin ini berkontribusi pada penurunan tekanan darah.

Penelitian oleh Deno et al., (2022) menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif dapat mengurangi tekanan darah sistolik dan diastolik, baik sebelum maupun setelah melakukan sesi latihan. Hal Ini menandakan bahwa metode ini dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatik, yang kemudian menyebabkan pelepasan neurotransmitter asetilkolin, menginstruksikan sel otot polos untuk rileks dan menurunkan detak jantung. Dari wawancara yang dilakukan penulis dengan 4 lansia penderita hipertensi di Pondok Lansia Tulus Kasih Bandung, terungkap bahwa 3 di antaranya tidak mengetahui tentang terapi relaksasi otot progresif, sementara 1 orang sudah tahu tetapi belum dapat mempraktikkannya. Di tengah fenomena ini, penulis tertarik untuk menganalisis kasus "Asuhan Keperawatan Risiko Perifer Tidak Efektif pada Kasus Hipertensi dengan Pendekatan *Evidence Based Nursing*: Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tekanan Darah di Pondok Lansia Tulus Kasih Bandung."

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dapat dimaknai sebagai deklarasi yang muncul dari adanya suatu isu. Dengan demikian, rumusan masalah dalam karya ilmiah ini adalah: “Bagaimana teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia hipertensi di Pondok Lansia Tulus Kasih Bandung?”

C. Tujuan Penulisan

Tujuan penulisan mengacu pada konsep atau pemikiran yang disampaikan dalam suatu karya tulis untuk mencapai tujuan tersebut. Berikut adalah tujuan dari penulisan karya ilmiah ini.

1. Tujuan Umum

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk memberikan asuhan keperawatan secara langsung dan menyeluruh dengan pendekatan proses keperawatan, yang mencakup aspek biopsikososial pada lansia dengan hipertensi di Pondok Lansia Tulus Kasih Bandung. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Evidence Based Nursing* dengan menerapkan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia.

2. Tujuan Khusus

- a. Dapat melakukan pengkajian terhadap lansia yang mengalami hipertensi di Pondok Lansia Tulus Kasih Bandung dengan pendekatan *Evidenve Based Nursing*

- b. Dapat membuat rencana untuk lansia yang mengalami hipertensi di Pondok Lansia Tulus Kasih Bandung dengan menggunakan pendekatan *Evidence Based Nursing*
- c. Dapat mengimplementasikan pendekatan *Evidence Based Nursing* dalam mengelola hipertensi pada lansia di Pondok Lansia Tulus Kasih Bandung.
- d. Dapat mengevaluasi terhadap tindakan yang telah dilakukan untuk lansia yang mengalami hipertensi di Pondok Lansia Tulus Kasih Bandung dengan menggunakan pendekatan *Evidence Based Nursing*
- e. Dapat menganalisis dampak pendekatan *Evidence Based Nursing* dalam terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

D. Manfaat Penulisan

1. Manfaat Teoritis

Karya ilmiah akhir ini bertujuan untuk memberikan kontribusi dan menjadi sumber informasi dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam bidang keperawatan gerontik, dengan fokus pada penggunaan terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Pondok Lansia Tulus Kasih Bandung

Temuan dari analisis ini dapat memberikan pemahaman tentang pengembangan SPO intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan

kesehatan lansia dengan menangani masalah yang berkaitan dengan hipertensi.

b. Bagi Perawat Pelaksana

Hasil dari analisis ini dapat memberikan wawasan yang penting mengenai layanan bagi lansia, terutama dalam hal pemanfaatan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien usia lanjut yang mengalami hipertensi.

c. Bagi Penulis Selanjutnya

Hasil analisis ini diharapkan dapat berfungsi sebagai penelitian yang signifikan dan sebagai acuan untuk perbaikan penulisan di masa mendatang yang terkait dengan hipertensi pada orang lanjut usia.