

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar belakang**

Lanjut usia (lansia) adalah proses penuaan hal yang tak terelakkan, yang berlangsung terus-menerus dan berkesinambungan, serta mengakibatkan perubahan anatomi dan fisiologi pada tubuh secara menyeluruh. Penuaan juga ditandai dengan peningkatan harapan hidup setiap tahunnya . Rentang usia lanjut menurut WHO dibagi menjadi 4 kategori yaitu usia pertengahan (45-59 tahun), lanjut usia (60-74 tahun), lanjut usia tua (75-90 tahun), dan usia sangat tua (lebih dari 90 tahun) (Rosiska, 2024).

Jumlah penduduk lansia mengalami kenaikan hampir di seluruh negara di dunia. Menurut data WHO, Asia Tenggara berkontribusi sebesar 9,8% terhadap total populasi lansia global, dan angka ini diprediksi akan meningkat menjadi 13,7% pada tahun 2030 serta 20,3% pada tahun 2050 (Arifin *et al.*, 2022).

Pada usia lanjut, terjadi penurunan fungsi tubuh, salah satunya adalah penurunan fungsi pembuluh darah. Salah satu penyakit yang sering dialami oleh lansia akibat kemunduran fungsi pembuluh darah adalah hipertensi atau tekanan darah tinggi. Proses penuaan ini disertai dengan penurunan kemampuan fisik, yang ditandai dengan berkurangnya massa otot dan kekuatannya, penurunan laju denyut jantung maksimal, peningkatan lemak tubuh, serta penurunan fungsi otak (Akbar *et al.*, 2020)

Menurut WHO 2021 Hipertensi adalah kondisi yang dapat menyebabkan gangguan pada sistem kardiovaskular, meningkatkan risiko kematian dini, serta meningkatkan kemungkinan terjadinya penyakit pada sistem saraf, ginjal, dan organ lainnya (Anggraini & Haryanti, 2022). Hipertensi merupakan kondisi medis jangka panjang yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah di atas batas normal yang telah ditentukan. Tekanan darah dianggap tinggi jika melebihi 140/90 mmHg, dengan nilai sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg (Margiyati & Setiawan, 2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi penderita hipertensi meliputi usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, tempat tinggal, obesitas, kebiasaan merokok, tingkat stres, serta kurangnya aktivitas fisik, yang semuanya terbukti memiliki hubungan erat dan mempengaruhi perkembangan hipertensi

secara klinis. Hipertensi dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu faktor genetik, lingkungan, dan perubahan struktural pada jantung serta pembuluh darah. Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji yang tinggi lemak dan garam, serta kurangnya olahraga, juga merupakan salah satu penyebab terjadinya hipertensi (Waryantini *et al.*, 2021).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 1,13 miliar orang di dunia mengalami hipertensi, dengan dua pertiga di antaranya tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (Arisandy *et al.*, 2024). Di Amerika Serikat, prevalensi pasien hipertensi dewasa sebanyak 45% dan meningkat berdasarkan umur. Tiga Orang dewasa berumur 60 tahun ke atas terkena penyakit hipertensi dan berdasarkan warna kulit, pasien hipertensi paling banyak pada kulit hitam non hispanik (Osthega *et al.*, 2020). Prevalensi hipertensi tertinggi mencapai 27% di wilayah Afrika, sementara Asia Tenggara berada di peringkat ketiga dengan prevalensi sebesar 25% dari total populasi (Anggraini & Haryanti, 2022).

Menurut data riskesdas RI pada tahun 2018, di Indonesia terdapat 63.303.620 jiwa penderita hipertensi dan prevalensi kematian akibat tekanan darah tinggi ada sebanyak 427.218 jiwa. Saat ini prevalensi orang yang menderita hipertensi mencapai 34,1%, dengan prevalensi tertinggi berada di Kalimantan selatan sebesar 44,1% dan terendah berada di Papua sebesar 22,2%. Berdasarkan data profil kesehatan Sumatra utara pada tahun 2019 prevalensi penderita hipertensi tercatat sebanyak 3.200.454, dengan prevalensi tertinggi berada di kota Medan sebesar 662.021 jiwa dan prevalensi terendah berada di Pakpak Barat sebesar 3.726 jiwa (Oktarina & Ayu, 2024).

Berdasarkan data di Kemenkes (2019) prevalensi kejadian hipertensi pada lansia di Indonesia sebesar 45,9% pada umur 55 – 64 tahun, 57,6% umur 65 – 74 tahun dan 63,8% umur >75 tahun (Berta Afriani *et al.*, 2023). Menurut Riskesdas Sumatera Utara 2018 data penderita hipertensi pada usia 55-64 sebanyak 13,02%, usia 65-74 tahun sebanyak 18,07% dan usia 75 tahun keatas sebanyak 16,21% (Simanjuntak *et al.*, 2022).

Dalam perawatan pasien hipertensi, diagnosis keperawatan yang digunakan oleh perawat adalah Perfusi Perifer Tidak Efektif yang berkaitan dengan hipertensi.

Selain itu, masalah keperawatan lainnya yang digunakan meliputi gangguan kenyamanan, nyeri akut, dan nyeri kronis (Anggraini & Haryanti, 2022).

Peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi sering disertai dengan nyeri pada kepala dan tengkuk, yang dapat bervariasi dari ringan hingga berat. Nyeri sering dirasakan di area tengkuk akibat peningkatan tekanan pada dinding pembuluh darah di sekitar leher, yang menyebabkan peningkatan tekanan darah ke otak dan menekan serabut otot leher (Wahyu Utami Mauliddia *et al.*, 2022). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pendekatan non-farmakologis, seperti relaksasi otot progresif, dapat diterapkan pada penderita hipertensi (Rosmin & Manggasa, 2023).

Relaksasi otot progresif merupakan suatu teknik relaksasi yang menggunakan serangkaian gerakan tubuh yang bertujuan untuk melemaskan dan memberi efek nyaman pada seluruh tubuh. Relaksasi otot progresif ialah suatu keterampilan yang dapat dipelajari dan digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan dan nyeri sehingga menimbulkan rasa nyaman tanpa tergantung pada hal/subjek diluar dirinya (Tono & Dinarsi, 2023). Tindakan relaksasi otot progresif ini adalah suatu intervensi yang memakai otot dengan cara menegangkan dan merenggangkan agar ketegangan otot, kecemasan dan nyeri menurun serta kenyamanan, konsentrasi dan kebugaran bertambah (Anggraini & Haryanti, 2022).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Ferdisa & Ernawati, 2021) dalam studi berjudul “Penerapan Hidroterapi dan Relaksasi Otot Progresif Pada Asuhan Keperawatan Lansia dengan Hipertensi,” hasil penerapan relaksasi otot progresif menunjukkan penurunan tekanan darah, peningkatan rasa rileks dan penurunan tingkat nyeri tengkuk pada pasien.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Arisandy *et al.*, 2024). yang berjudul "Penerapan Teknik Relaksasi otot Progresif Pada hipertensi Dalam menurunkan nyeri akut" menunjukkan bahwa setelah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif, pasien 1 dan 2 yang mengalami nyeri akut, mengalami perubahan signifikan, di mana nyeri pada tengkuk berkurang dan tekanan darah kembali dalam batas normal.

Berdasarkan studi kasus yang dilakukan oleh (Kesdam *et al.*, 2024). dengan judul "Pemenuhan Rasa Aman dan Nyaman pada Nyeri Kepala pada Pelayanan Sosial Lansia Binjai dengan Teknik Relaksasi Otot Progresif di UPT Pelayanan

Sosial Lansia Binjai," pelaksanaan asuhan keperawatan pada kasus 1 dan kasus 2 selama 5 hari menunjukkan hasil positif. Pada kasus 1, yang bernama Ny. S, dengan masalah keperawatan nyeri akut, setelah dilakukan tindakan selama 5 hari, masalah tersebut teratasi sebagian. Hal ini terlihat dari pernyataan klien dan hasil observasi perawat, di mana klien menyatakan bahwa setelah pemenuhan kebutuhan rasa aman dan nyaman melalui teknik relaksasi otot progresif, nyeri kepala berkurang, namun masih merasakan nyeri saat tekanan darahnya naik. Sedangkan pada kasus 2 bernama Ny. A dengan masalah keperawatan Nyeri akut setelah dilakukan selama 5 hari, dikatakan teratasi.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai jumlah penderita hipertensi ada sebanyak 62 jiwa dari 200 lansia yang berada di UPTD pelayanan social lanjut usia binjai.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Skala Nyeri Pada Lansia Penderita Hipertensi Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai .

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan paparan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam studi kasus ini adalah “Bagaimana Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Skala Nyeri Pada Lansia Penderita Hipertensi Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai?”

## **C. Tujuan Studi Kasus**

1. Tujuan Umum :
  - a. Menggambarkan pemberian terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat nyeri pada lansia penderita hipertensi
2. Tujuan Khusus :
  - a. Menggambarkan karakteristik lansia penderita hipertensi dengan masalah nyeri
  - b. Menggambarkan tingkat nyeri sebelum tindakan terapi relaksasi otot progresif
  - c. Menggambarkan tingkat nyeri setelah tindakan terapi relaksasi otot progresif

- d. Membandingkan tingkat nyeri sebelum dan sesudah tindakan terapi relaksasi otot progresif

#### **D. Manfaat Studi Kasus**

Studi Kasus ini diharapkan memberi manfaat bagi:

##### **1. Bagi subjek penelitian (Pasien, Keluarga Masyarakat)**

Studi Kasus ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan menambah pengetahuan bagi pasien, keluarga serta masyarakat luas, tentang Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk mengurangi tingkat nyeri pada lansia penderita Hipertensi.

##### **2. Bagi Tempat Peneliti**

Studi Kasus ini diharapkan dapat menambah keuntungan bagi UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai, untuk menambahkan petunjuk tentang terapi relaksasi otot progresif agar dapat mengurangi tingkat nyeri pada lansia penderita Hipertensi.

##### **3. Bagi Institusi Pendidikan**

Menjadi sumber informasi dan referensi khususnya di bidang keperawatan dalam pelaksanaan penelitian tentang terapi relaksasi otot progresif pada lansia dengan Hipertensi, serta sebagai bahan bacaan di perpustakaan Poltekkes Kemenkes Medan .