BAB I
PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Lansia merupakan individu yang telah memasuki usia 60 tahun atau lebih. Tahap ini ditandai dengan proses penuaan yang berlangsung secara bertahap Lansia merupakan individu yang telahmemasuki usia 60 tahun atau dan mencakup kemunduran pada aspek fisik maupun mental. Proses tersebut tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan berlangsung sepanjang kehidupan manusia sejak awal kelahirannya. Pada fase lanjut usia, tubuh mengalami perubahan fungsional serta penurunan daya tahan yang meningkatkan kerentanan terhadap berbagai gangguan Kesehatan (Siregar,2023).

Menurut (WHO), usia lanjut diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori, yaitu usia pertengahan, lanjut usia tua, dan usia sangat tua. Pengelompokan ini menunjukkan bahwa proses penuaan memiliki tahapan perkembangan yang berbeda-beda (Siregar, 2023).

Secara global, populasi lansia terns mengalami peningkatan diberbagai negara. Kondisi ini berimplikasi pada meningkatnya kejadian penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif merupakan gangguan kronis yang muncul akibat penurunan fungsi organ dan jaringan tubuh, seperti hipertensi, Alzheimer, Parkinson, dandiabetes melitus tipe2. Penyakit-penyakittersebut berpotensi menimbulkan komplikasi serius, termasuk penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal ginjal (Romana dkk,2024).

Perkembangan penyakit degeneratif dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko,antara lain pola hidup tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok,stres,sertaobesitas.Walaupun proses penuaan tidak dapat dihindari, penerapan gaya hidup sehat sejak dini dapat memperlambat munculnya Penyakit tersebut (Akbar dkk,2020).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang banyak dialami oleh lansia.Kondisi ini ditandai dengan peningkatan tekanan darah diatas batas normal dan dapat menimbulkan gangguan pada sistem kardiovaskular serta meningkatkan risiko kematian dini. Apabila tidak ditangani secara tepat, hipertensi dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, gagal jantung, dan gangguan

ginjal. Gejala yang sering muncul pada penderita hipertensi meliputi nyeri kepala dan rasa tidak nyaman dibagian tengkuk.Oleh karena itu, diperlukan penatalaksanaan yang komprehensif melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis (Waryantini 2024).

Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah relaksasi otot progresif. Teknik ini melibatkan serangkaian gerakan menegangkan dan melemaskan otot secara sistematis untuk menciptakan efek relaksasi menyeluruh. Relaksasi otot progresif bekerja dengan vasosilatasi pada sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas parasimpatis, sehingga membantu menurunkan denyut jantung, memperlebar pembuluh darah, serta mengurangi ketegangan otot. Dengandemikian, teknikini berkontribusi dalam menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kenyamanan pada lansia dengan hipertensi (Alda *et* a/,2025).

Lansia didefinisikan sebagai individu berusia >60 tahun. Berdasarkan klasifikasi dariWHO, rentangusia lanjutdibagi menjadi empat kategori, yaitu: usia pertengahan(45-59)tahun,lanjtutusia(60-74tahun),lanjut usia tua(75-90 tahun) dan usia sangat tua > (90 tahun) (Arifin 2022).

Jumlah populasi lansia mengalami peningkatan hampir diseluruh negara di dunia. Berdasarkan dataWHO, wilayah asia Tenggara berkontribusi sebesar 9,8% terhadap total populasi lansia global, dengan angka tersebut diperkirakan akan meningkat menjadi 13,7% pada tahun 2030dan 20,3% pada tahun 2050 (Arifin 2022).Secara global sekitar 1,28 miliar penduduk dunia menderira hipertensi, dengan dua pertiga di antaranya tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Di amerika serikat, pravelensi hipertensi pada populasi dewasa mencapai 45^{o}/odan tiga dari empat orang dewasa berusia > 60 tahun mengalami hipertensi. Pravelensi tertinggi tercatat di wilayah Afrika sebesar 27%sedangkanAsia Tenggara berada pada posisi ketiga dengan angka 25%.

Pada tahun 2022, prevalensi hipertensi di Indonesia tercatat sebesar 34,1%, mengalami peningkatan dibandingkan dengan tahun2013yangsebesar 25,8%. Di Provinsi Sumatera Utara, sebanyak 12,30% penderita hipertensi telah mendapatkan pelayanan kesehatan, dengan rincian 10,83% pada laki-laki dan 13,74%pada perempuan.Sementara itu, di Kota Medan,jumlah kasus hipertensi

menunjukkan kecenderungan meningkat, yaitu dari 79.192 kasus pada tahun 2019, menjadi 97.636kasus padatahun 2020,danmencapai 99.865 kasuspada tahun2021.Hipertensi sendiri di definisikan sebagai kondisi tekanan darah yang melebihi 140/90 mmHg, dengan tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg (Kemenkes RI, 2022).

Berdasarkan penelitian menurut yudanari dan puspita sari (2022), penerapan selama 6 hari berturut-turut dalam 2 minggu pada 17 responden menunjukkan pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah didesa asinan, kecamatan bawen, kabupaten semarang.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Naufal pada tahun 2022, penerapan selama 4 hari berturut turut selama 3 minggu pada 18 responden menunjukkan perubahan tekanan darah sistolik pada lansia Perempuandengan hipertensi. Warga RT03/RW09,Jebres, Surakarta.hasil Survei awal yang dilakukan penulis pada tanggal 16 desember Sampai 17 desember di wilayah kerja Puskesmas Kedai Durian mencata trata-rata 89 kunjungan lansia penderita hipertensi setiap bulan. Dari 10 lansia yang di wawancarai, Sebagian besar mengeluhkan pusing dan nyeri tengkuk meskipun telah mendapatkan terapi antihipertensi. Selain itu, belum terdapat penerapan terapi komplementer sepereti relaksasi otot progresif, dan Sebagian besar lansia belum mengetahui manfaat Teknik tersebut dalam menurunkan tekanan darah (wahyuningsihdkk,2024).

B. Rumusan masalah

Berdasarkan permasalahan dari latar belakang diatas maka yang menjadi rumusan masalah dalam studi kasus ini adalah ”Apakah penerapanterapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah pada lansia ?

C. Tujuan

a. Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh senam relaksasi otot rogresif terhadap penurunan tekanan darah pada lanjut usia yang menderita hipertensi dipuskesmas kedai durian tahun 2026

b. Tujuan khusus

1. Melakukan pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan latihan relaksasi otot progresif
2. Melakukan pengukuran tekanan darah sesudah dilakukan latihan relaksasi otot progresif
3. Membandingkan perbedaan tekanan darah lansia sebelum dan sesudah melakukan terapi relaksasi otot progresif.

D. Manfaat Studi Kasus

a. Bagi Penulis

Diharapkan dapat menambah pengetahuan, memperluas wawasan serta memperdalam pengalaman peneliti dilapangan tarapi nonfarmakologis khususnya penerapan relaksasi ototprogresif mengenai sebagai strategi untuk penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi

b. Bagi Puskesmas Kedai Durian

Sebagai masukan dalam pemberian terapi komplementer, khususnya terapi relaksasi otot progresif, kepada lansia yang menderita hipertensi, dengan menurunkan tekanan darah pada populasi lansia

c. Bagi Institusi Kemenkes Medan

Sebagai bahan referensi dan sumber informasi bagi mahasiswa yang berminat untuk menjalankan penelitian mengenai terapi komplementer. Khususnya teknik penelitian mengenai terapi komplementer, khususnya teknik relaksasi otot progresif.

d. Bagi lansia

Memberikan terapi nonfarmakologis seperti terapi relaksasi otot progresif dan dapat menambah peningkatan pengetahuan bagi lansia, serta dapat dilakukan secara mandiri untuk menurunkan tekanan darah.