

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi atau yang dikenal masyarakat sebagai tekanan darah tinggi masih menjadi masalah kesehatan yang signifikan di seluruh dunia. Kondisi ini berhubungan erat dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, yang merupakan salah satu dari sepuluh penyebab utama kematian (Patricia, Venny, Yani, 2022). Hipertensi lebih sering terjadi pada kelompok lansia karena proses penuaan yang menyebabkan penurunan aktivitas fisik dan perubahan fisiologis lainnya (Kusuma, 2021).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi menjadi masalah kesehatan utama di Indonesia dan dunia. Menurut data Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai sekitar 34,1% pada penduduk usia di atas 18 tahun. Jawa Barat sebagai provinsi dengan populasi terbesar kedua di Indonesia juga mencatat prevalensi hipertensi yang signifikan, sekitar 31,5% pada penduduk dewasa. Di tingkat Kabupaten Garut, data menunjukkan peningkatan kasus hipertensi yang sejalan dengan tren nasional dan provinsi, menandakan perlunya perhatian khusus terhadap kondisi ini terutama pada kelompok usia lanjut (Kemenkes RI, 2018; Dinkes Jawa Barat, 2023).

Data dari beberapa Puskesmas di Kabupaten Garut memperlihatkan bahwa Puskesmas Guntur mencatat jumlah kasus hipertensi tertinggi

dibandingkan dengan Puskesmas lainnya. Berikut tabel perbandingan jumlah kasus hipertensi di lima Puskesmas teratas di wilayah tersebut

Tabel 1.1 Jumlah Kasus Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kabupaten Garut Tahun 2024

No	Puskesmas	Jumlah Kasus Hipertensi
1.	Guntur	4.239
2.	Tarogong	3.548
3.	Cilawu	3.049
4.	Pasundan	2.952
5.	Cisompet	2.638

Sumber : *Dinas Kesehatan Kabupaten Garut Tahun 2024*

Dalam satu tahun terakhir, data kasus hipertensi di Puskesmas Guntur menunjukkan pola peningkatan dengan puncak tertinggi pada bulan April dan Oktober 2024, masing-masing dengan 551 dan 518 kasus. Jumlah kasus per bulan adalah sebagai berikut:

Tabel 1.2 Jumlah Kasus Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Guntur Tahun 2024

No	Bulan	Jumlah
1.	Januari	276
2.	Februari	342
3.	Maret	271
4.	April	551
5.	Mei	198
6.	Juni	326
7.	Juli	386
8.	Agustus	351
9.	September	367
10.	Oktober	518
11.	November	451
12.	Desember	202

Jumlah	4.239
Sumber : <i>Puskesmas Guntur Tahun 2024</i>	

Kasus hipertensi pada lansia menjadi perhatian utama mengingat proses penuaan menyebabkan berbagai perubahan fisiologis, seperti penurunan elastisitas pembuluh darah dan fungsi ginjal, serta perubahan sensitifitas hormonal yang mempengaruhi sistem kardiovaskular. Oleh karena itu, lansia lebih rentan mengalami tekanan darah tinggi dibanding usia muda, dengan risiko komplikasi yang lebih besar (Marbun & Hutapea, 2022). Faktor risiko hipertensi pada lansia meliputi genetika, kondisi fisik yang menurun karena penuaan, pola hidup tidak sehat, dan penyakit penyerta seperti diabetes.

Gaya hidup seperti konsumsi garam berlebihan, kurang bergerak, merokok, stres, konsumsi alkohol, dan pola makan tinggi lemak menjadi faktor modifikasi utama pada lansia untuk mengendalikan tekanan darah (Widayanti, 2023). Selain itu tak sedikit lansia yang masih mengkonsumsi nikotin dalam rokok yang memicu pelepasan epinefrin dan menyebabkan penyempitan pembuluh darah hingga peningkatan tekanan darah. Konsumsi garam berlebih yang menyebabkan penahanan cairan dan peningkatan volume darah, sehingga meningkatkan tekanan darah (Widayanti, 2023).

Lansia dengan hipertensi memiliki risiko tinggi mengalami gangguan fisik dan psikologis, seperti nyeri kepala, pusing, kelelahan, dan gangguan tidur. Penurunan kemampuan beradaptasi terhadap stres dan kondisi tubuh menurunkan daya tahan mereka, sehingga hipertensi sering menimbulkan berbagai keluhan. Dalam praktik keperawatan, dapat teridentifikasi melalui diagnosa keperawatan seperti nyeri akut, defisit pengetahuan, intoleransi aktivitas, dan gangguan pola tidur.

Nyeri akut muncul akibat tekanan darah yang tinggi, defisit pengetahuan disebabkan kurangnya pemahaman lansia terhadap hipertensi dan cara pengelolaannya,

intoleransi aktivitas terjadi karena kelelahan dan sesak napas saat bergerak, sedangkan gangguan pola tidur disebabkan oleh ketidaknyamanan fisik maupun kecemasan tentang kondisi kesehatan (Fatmawati et al., 2020). Dengan pendekatan yang komprehensif dan berkelanjutan, intervensi keperawatan pada lansia dengan hipertensi diharapkan dapat mengurangi angka kejadian komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup lansia di wilayah seperti Kabupaten Garut, khususnya di Puskesmas Guntur yang menjadi salah satu wilayah dengan angka kasus tertinggi.

Penatalaksanaan hipertensi tidak hanya melalui obat-obatan, tetapi juga melalui terapi non-farmakologis seperti pengaturan diet (DASH), olahraga teratur, pengendalian berat badan, manajemen stres (napas dalam, meditasi, yoga), penghentian merokok dan alkohol, *sleep hygiene*, serta terapi komplementer seperti mendengarkan murotal atau musik terapi (Fauziyyah et al., 2022). Namun, Relaksasi Otot Progresif (ROP) dipilih karena mudah dilakukan, tidak memerlukan peralatan khusus, aman tanpa efek samping, serta efektif menurunkan tekanan darah melalui mekanisme relaksasi otot, penurunan stres dan kecemasan, peningkatan vasodilatasi, dan perbaikan kualitas tidur, sehingga dinilai praktis, murah, dan bermanfaat bagi lansia hipertensi Reza Novizar Syah (2023).

Terapi ROP dilakukan sebanyak tiga kali per minggu dengan durasi 20 menit setiap sesi. Selama terapi, pasien fokus pada sensasi otot yang rileks setelah kontraksi, yang merangsang aktivasi saraf parasimpatik dan pelepasan asetilkolin. Hal ini menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan penurunan tekanan darah (Sri Handayani, 2023). Berbagai penelitian mendukung efektivitas terapi ROP, termasuk penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan.

Penurunan ini juga didukung oleh peningkatan produksi serotonin dan endorfin yang berfungsi sebagai vasodilator, membantu memperbaiki aliran darah dan

meningkatkan suasana hati pasien (Gianevan & Puspita, 2024). Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Puskesmas Guntur pada Maret 2025 menunjukkan bahwa dari delapan lansia yang diperiksa, enam mengalami hipertensi dengan keluhan nyeri kepala, kelelahan, dan gangguan tidur. Sebagian besar belum memahami pengelolaan hipertensi secara mandiri dan belum pernah menerima terapi non-farmakologis seperti ROP.

Peran perawat sangat penting dalam asuhan lansia dengan hipertensi. Perawat bertugas sebagai *care provider, educator*, serta menjalankan fungsi preventif dan kuratif. Sebagai *care provider*, perawat melakukan pemantauan tekanan darah dan terapi relaksasi otot progresif. Sebagai educator, perawat memberikan edukasi tentang pengelolaan hipertensi dan perubahan gaya hidup. Selain itu, perawat mendukung promosi hidup sehat dan mencegah komplikasi hipertensi lewat intervensi berkelanjutan (Pokhrel, 2024).

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk menyusun karya tulis ilmiah dengan judul “Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Asuhan Keperawatan Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskemas Guntur Tahun 2025”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Bagaimana penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap Asuhan Keperawatan pada lansia dengan hipertensi?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan umum

Tujuan umum pada penelitian ini yaitu untuk melakukan asuhan keperawatan melewati penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap Asuhan Keperawatan pada lansia dengan hipertensi

1.4.2. Tujuan khusus

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan khusus pada penelitian ini yaitu :

- a. Melakukan pengkajian keperawatan pada lansia dengan hipertensi berdasarkan riwayat Kesehatan, data umum, hasil pemeriksaan, dan pemeriksaan penunjang di Puskesmas Guntur Kabupaten Garut 2025.
- b. Merumuskan diagnosa keperawatan pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Guntur.
- c. Menetapkan intervensi keperawatan yang tepat terhadap pasien lansia dengan hipertensi di Puskesmas Guntur.
- d. Melaksanakan implementasi keperawatan berupa pemberian terapi relaksasi otot progresif sesuai kebutuhan dan kondisi pasien lansia dengan hipertensi di Puskesmas Guntur.
- e. Melakukan evaluasi hasil asuhan keperawatan terhadap perubahan tekanan darah dan respon setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif yang diberikan pada pasien lansia dengan hipertensi di Puskesmas Guntur.
- f. Melakukan dokumentasi hasil penerapan terapi relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Guntur.

1.4 Manfaat

1.4.1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, studi ini diharapkan dapat memperkaya wawasan dan mendukung pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi melalui penerapan relaksasi otot progresif yang bertujuan mendukung otonomi pasien. Penelitian ini juga dapat menjadi rujukan dalam meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan dengan pendekatan yang berbasis bukti di Puskesmas Guntur.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Responden dan keluarga

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat menambah informasi dan pengetahuan klien maupun keluarga dalam melaksanakan terapi relaksasi otot progresif pada klien dengan hipertensi.

2. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi peneliti dalam memperdalam pemahaman dan pengalaman dalam melakukan penelitian berbasis ilmu keperawatan, khususnya terkait relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi. Penelitian ini juga dapat menjadi landasan untuk mengembangkan studi lebih lanjut, serta memberikan kontribusi terhadap literatur ilmiah yang dapat mendukung inovasi dalam praktik keperawatan, khususnya pada intervensi relaksasi otot progresif untuk lansia hipertensi.

3. Bagi institusi pendidikan

Hasil studi kasus ini diharapkan memberikan manfaat bagi institusi Pendidikan dalam menyediakan referensi ilmiah yang dapat digunakan

sebagai bahan ajar, memperkaya literatur terkait penerapan relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi, serta menjadi acuan dalam mengintegrasikan praktik berbasis bukti dalam kurikulum Pendidikan keperawatan. Selain itu, hasil studi ini dapat mendorong penelitian lanjutan yang mendukung pengembangan ilmu keperawatan secara akademik.

4. Bagi fasilitas pelayanan Kesehatan

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman dan meningkatkan pemanfaatan terapi relaksasi otot progresif dalam asuhan keperawatan lansia dengan hipertensi, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Guntur. Selain itu hasil studi kasus ini diharapkan menjadi acuan dalam penatalaksanaan non-farmakologis yang efektif, aman, dan aplikatif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dan dapat dikembangkan lebih lanjut dengan metode yang lebih sempurna.