BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Hipertensi merupakan keadaan meningkatnya tekanan darah seseorang melebihi batas normal, hal ini dapat menyebabkan naiknya angka kematian (mortabilitas) dan angka kesakitan (morbiditas) Hipertensi yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko komplikasi seperti stroke, infark miokard, gagal ginjal, ensefalopatik. (Pratiwi & Soesanto, 2023)

Menurut *World Health Organization*, (2025), hipertensi merupakan salah satu penyebab utama penyakit kardiovaskular dan kematian dini di dunia. Diperkirakan sekitar 1,4 miliar orang dewasa usia 30–79 tahun menderita hipertensi, dengan sebagian besar kasus terjadi di negara berpendapatan rendah dan menengah. WHO juga menyebutkan bahwa banyak penderita belum menyadari kondisi yang dialaminya, sehingga hipertensi sering terlambat ditangani dan dapat menyebabkan komplikasi seperti stroke, penyakit jantung, gagal ginjal, serta gagal jantung. Oleh karena itu, deteksi dini, penerapan gaya hidup sehat, dan kepatuhan terhadap pengobatan sangat penting untuk mengendalikan hipertensi (WHO, 2025).

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan tidak menular dengan prevalensi yang tinggi di Indonesia. Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada penduduk usia ≥18 tahun, Provinsi Kalimantan Tengah menempati urutan pertama dengan prevalensi hipertensi sebesar 40,7%, diikuti Kalimantan Selatan sebesar 35,8%, dan Jawa Barat sebesar 34,4%. Sementara itu, prevalensi hipertensi terendah ditemukan di Aceh, Papua, dan Maluku Utara. Data tersebut menunjukkan bahwa Jawa Barat masih termasuk dalam tiga provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi di Indonesia, sehingga upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi perlu terus ditingkatkan, terutama pada kelompok lanjut usia yang memiliki risiko lebih tinggi mengalami komplikasi akibat hipertensi. Selanjutnya, di Kabupaten Garut, hipertensi juga masih menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi sehingga

diperlukan intervensi keperawatan yang efektif, termasuk terapi nonfarmakologis seperti relaksasi otot progresif.

Tabel 1.1 Jumlah Penderita Lansia Hipertensi di Jawa Barat Tahun 2026

No	Wilayah	Jumalah Penderita
1	Bogor	830.741 orang
2	Cianjur	192.787 orang
3	Bandung	146.150 orang
4	Sukabumi	138.890 orang
5	Garut	100.836 orang

Sumber: Profil Kesehatan Data Jabar 2026

Berdasarkan data perbandingan tersebut diantara 5 Kabupaten/Kota di Provinsi Jawa Barat Tahun 2023, Kabupaten Bogor menduduki peringkat paling atas dengan 830.741 kasus Hipertensi sedangkan terendah berada di Kabupaten Garut dengan 100.836 kasus Hipertensi.

Tabel 1.2 Data Penyakit di SATPEL Griya Lansia Garut tahun 2025

Kategori	Frekuensi(f)	Persentase (%)
Hipertensi	43	49,4
Osteoarthritis	24	27,6
Pasca Stroke	17	19,5
Gastritis	6	6,9
Asma	2	2,3

Sumber: Satpel PPSGL Griya Lansia (2025)

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa hipertensi merupakan penyakit dengan jumlah kasus terbanyak, yaitu sebanyak 43 orang (49,4%). Hal ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari seluruh lansia yang berada di Satpel Griya Lansia Kabupaten Garut menderita hipertensi, sehingga penyakit ini menjadi masalah kesehatan utama yang memerlukan perhatian dan penatalaksanaan secara berkelanjutan.

Penyakit terbanyak kedua adalah osteoarthritis sebanyak 24 orang (27,6%), yang menunjukkan bahwa gangguan pada sistem muskuloskeletal

juga cukup sering dialami oleh lansia. Selanjutnya, pasca stroke menempati urutan ketiga dengan 17 orang (19,5%), menggambarkan masih tingginya jumlah lansia yang mengalami dampak sisa stroke dan memerlukan rehabilitasi serta pemantauan kesehatan secara rutin.

Sementara itu, gastritis ditemukan pada 6 orang (6,9%), dan asma merupakan penyakit dengan jumlah kasus paling sedikit, yaitu 2 orang (2,3%). Secara keseluruhan, data tersebut menunjukkan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan yang paling dominan di Satpel Griya Lansia Kabupaten Garut. Oleh karena itu, diperlukan upaya pengendalian hipertensi melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis, seperti penerapan terapi relaksasi otot progresif, untuk membantu mengontrol tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang sering dijumpai pada lansia dan dapat berkembang menjadi kondisi kegawatdaruratan apabila tidak ditangani dengan baik. Peningkatan tekanan darah yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai keluhan, seperti nyeri kepala, pusing, tengkuk terasa berat, mudah lelah, pandangan kabur, hingga sesak napas. Pada kondisi yang lebih berat, hipertensi dapat menyebabkan komplikasi serius, seperti stroke, gagal jantung, infark miokard, dan gagal ginjal yang mengancam keselamatan pasien. Selain itu, keluhan nyeri kepala dan rasa tidak nyaman akibat peningkatan tekanan darah dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, serta meningkatkan kecemasan pada lansia. Oleh karena itu, penderita hipertensi memerlukan penatalaksanaan yang komprehensif, baik melalui terapi farmakologis maupun intervensi nonfarmakologis.

Penatalaksanaan hipertensi dilakukan melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis diberikan dengan menggunakan obat antihipertensi, seperti diuretik, *Angiotensin-Converting Enzyme Inhibitor* (ACE-I), *Angiotensin Receptor Blocker* (ARB), *Calcium Channel Blocker* (CCB), dan *beta blocker*, yang bertujuan untuk mengendalikan tekanan darah, mencegah terjadinya komplikasi, serta mempertahankan

fungsi organ target. Selain terapi farmakologis, terapi nonfarmakologis juga berperan penting sebagai pendamping dalam pengendalian hipertensi. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah terapi relaksasi otot progresif, yaitu teknik relaksasi yang dilakukan dengan mengencangkan dan melemaskan kelompok otot secara bergantian. Terapi ini bertujuan untuk menurunkan ketegangan otot, memberikan efek relaksasi, mengurangi nyeri atau ketidaknyamanan, membantu menurunkan aktivitas saraf simpatis sehingga tekanan darah lebih terkontrol, serta meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup lansia.

Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya pemberian asuhan keperawatan yang komprehensif untuk membantu mengendalikan tekanan darah, mengurangi keluhan, serta mencegah terjadinya komplikasi. Dalam asuhan keperawatan, selain terapi farmakologis, terdapat intervensi nonfarmakologis yang dapat diberikan, salah satunya terapi relaksasi otot progresif (*Progressive Muscle Relaxation*/PMR). Terapi ini dilakukan dengan menegangkan dan merilekskan kelompok otot secara bertahap sehingga membantu meningkatkan relaksasi, mengurangi ketegangan otot, menurunkan aktivitas saraf simpatis, dan membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian Cahyono dkk. (2025) menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi sehingga dapat diterapkan sebagai intervensi pendamping dalam asuhan keperawatan.

Relaksasi otot progresif adalah teknik untuk merelaksasi sekelompok Spacing otot dan membuat tubuh merasa lebih rileks. Terapi relaksasi otot progresif bermanfaat untuk menurunkan resistensi perifer dan meningkatkan elastisitas pembuluh darah. Pada saat melakukan relaksasi otot progresif, terjadi penurunan pengeluaran CRH (*Corticotropin Releasing Hormone*) dan ACTH (*Adrenocorticotropic Hormone*) dihipotalamus. Penurunan pelepasan kedua hormone tersebut dapat mengurangi aktivitas saraf simpatis, mengurangi pengeluaran adrenalin dan non-adrenalin. Hal tersebut menyebabkan penurunan denyut jantung pelebaran pembuluh darah,

penurunan resistensí pembuluh darah, penurunan pompa jantung dan penurunan tekanan arteri di jantung sehingga terjadi penurunan tekanan darah (Handayani dkk., 2022).

Adapun hasil penelitian Arifin dkk. (2025) menunjukkan bahwa penerapan terapi relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Terapi ini dilakukan dengan menegangkan dan merilekskan kelompok otot secara bertahap sehingga memberikan efek relaksasi, mengurangi ketegangan otot, serta membantu menurunkan aktivitas saraf simpatis yang berperan dalam peningkatan tekanan darah. Selain itu, penerapan terapi relaksasi otot progresif juga dapat meningkatkan rasa nyaman dan membantu lansia merasa lebih tenang selama menjalani perawatan. Oleh karena itu, penerapan terapi relaksasi otot progresif dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi.

Peran perawat dalam pemberian asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi meliputi peran sebagai *care provider* (pemberi asuhan), *health educator* (pendidik kesehatan), kolaborator, advokat, dan koordinator. Sebagai care provider, perawat melakukan pengkajian, menetapkan diagnosis keperawatan, menyusun rencana tindakan, melaksanakan intervensi, serta mengevaluasi hasil asuhan keperawatan. Sebagai health educator, perawat memberikan edukasi mengenai hipertensi, faktor risiko, modifikasi gaya hidup, serta mengajarkan terapi relaksasi otot progresif sebagai salah satu terapi nonfarmakologis untuk membantu mengendalikan tekanan darah. Sebagai kolaborator, perawat bekerja sama dengan dokter dan tenaga kesehatan lainnya dalam memberikan pelayanan yang komprehensif kepada pasien hipertensi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan April 2026 di Satpel Griya Lansia Kabupaten Garut, diperoleh gambaran bahwa sebagian besar lansia yang tinggal di panti mengalami hipertensi dengan keluhan yang sering dirasakan, seperti nyeri kepala, pusing, tengkuk terasa berat, mudah lelah, serta tekanan darah yang masih berada di atas batas normal. Keluhan

tersebut menyebabkan lansia mengalami ketidaknyamanan, keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, serta penurunan kualitas hidup. Penatalaksanaan yang diberikan selama ini lebih banyak berfokus pada terapi farmakologis berupa pemberian obat antihipertensi dan pemantauan tekanan darah secara berkala. Selain itu, edukasi mengenai pola hidup sehat juga telah diberikan kepada lansia. Namun, penerapan intervensi nonfarmakologis berupa terapi relaksasi otot progresif sebagai intervensi keperawatan mandiri masih belum dilakukan secara optimal. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masih diperlukan optimalisasi penerapan intervensi keperawatan berbasis *evidence* untuk membantu mengendalikan tekanan darah, mengurangi keluhan yang dialami lansia, serta meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup lansia dengan hipertensi di Satpel Griya Lansia Kabupaten Garut.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Bagaimana penerapan terapi relaksasi otot progresif dalam asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi untuk membantu menurunkan tekanan darah di Satpel Griya Lansia Kabupaten Garut Tahun 2026?"

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mampu melaksanakan Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Hipertensi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mampu melaksanakan pengkajian keperawatan pada lansia dengan hipertensi
2. Mampu merumuskan diagnosa keperawatan pada lansia dengan hipertensi
3. Mampu membuat rencana keperawatan pada lansia dengan hipertensi
4. Mampu mengimplementasikan tindakan keperawatan pada lansia dengan hipertensi, termasuk penerapan terapi relaksasi otot progresif.
5. Mampu melaksanakan evaluasi pada lansia dengan hipertensi

1.4 Manfaat

1.4.1 Teoritis

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmu pengetahuan di bidang keperawatan, khususnya keperawatan gerontik mengenai penerapan terapi relaksasi otot progresif sebagai intervensi nonfarmakologis pada lansia dengan hipertensi.

1.4.2 Praktis

a. Bagi Pelayan Kesehatan

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi dan masukan bagi tenaga kesehatan dalam meningkatkan mutu pelayanan keperawatan, khususnya melalui penerapan terapi relaksasi otot progresif sebagai intervensi nonfarmakologis pada lansia dengan hipertensi.

b. Bagi pasien

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat memotivasi lansia dengan hipertensi untuk menerapkan terapi relaksasi otot progresif sebagai upaya nonfarmakologis dalam membantu mengendalikan tekanan darah, mengurangi keluhan yang dirasakan, serta mencegah terjadinya komplikasi hipertensi.

c. Bagi Tempat Penelitian

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi Satpel Griya Lansia Kabupaten Garut dalam mengembangkan pelayanan keperawatan, khususnya melalui penerapan terapi relaksasi otot progresif sebagai intervensi nonfarmakologis pendamping terapi farmakologis pada lansia dengan hipertensi.

d. Bagi Peneliti

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman peneliti dalam menerapkan proses asuhan keperawatan gerontik pada lansia dengan hipertensi, khususnya melalui penerapan terapi relaksasi otot progresif.

e. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan bahan pembelajaran bagi mahasiswa serta dosen dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya keperawatan gerontik dan penerapan intervensi keperawatan nonfarmakologis pada lansia dengan hipertensi.

f. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat menjadi referensi dan bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian mengenai efektivitas terapi relaksasi otot progresif maupun intervensi nonfarmakologis lainnya pada lansia dengan hipertensi dengan jumlah responden dan desain penelitian yang lebih luas.