BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok usia yang mengalami proses penuaan secara alami, ditandai dengan berbagai perubahan fisiologis, termasuk pada sistem kardiovaskular. Perubahan tersebut meliputi penurunan elastisitas pembuluh darah dan peningkatan resistensi vaskular perifer, yang menyebabkan lansia lebih rentan mengalami hipertensi (Novizar et al., 2024). Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia merupakan fenomena demografi yang terda di berbagai negara di dunia. Hal ini dipengaruhi oleh meningkatnya angka harapan hidup serta menurunnya angka kelahiran dalam beberapa dekade terakhir. Data menunjukkan bahwa pada tahun 2020 jumlah penduduk dunia yang berusia 60 tahun ke atas mencapai sekitar 1 miliar orang dan diperkirakan akan meningkat menjadi sekitar 1,4 miliar pada tahun 2030 serta mencapai lebih dari 2 miliar pada tahun 2050 (WHO, 2025).

Penduduk lansia di Indonesia mengalami peningkatan setiap tahunnya. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik, persentase penduduk lanjut usia di Indonesia pada tahun 2023 mencapai sekitar 11,75% dari total populasi. Angka ini menunjukkan bahwa Indonesia mulai memasuki fase masyarakat menua atau *ageing population* (Statistik, 2023). Jumlah lansia di Indonesia diperkirakan telah mencapai sekitar 29 juta jiwa. Peningkatan jumlah tersebut dipengaruhi oleh meningkatnya kualitas pelayanan kesehatan, perbaikan taraf hidup masyarakat, serta meningkatnya angka harapan hidup sehingga jumlah penduduk yang mencapai usia lanjut semakin besar (Statistik, 2023).

Provinsi Jawa Tengah termasuk wilayah dengan proporsi penduduk lansia yang cukup tinggi di Indonesia. Data menunjukkan bahwa pada tahun 2024 persentase penduduk berusia 60 tahun ke atas mencapai sekitar 13,94% dari total jumlah penduduk (Jawa Tengah, 2024). Angka tersebut menunjukkan bahwa Jawa Tengah telah memasuki kategori wilayah dengan struktur penduduk menua (Jawa Tengah, 2024). Kota Surakarta sebagai salah satu kota di Provinsi Jawa Tengah juga mengalami peningkatan jumlah penduduk lansia.Berdasarkan data Badan Pusat Statistik, jumlah penduduk Kota Surakarta pada tahun 2024 mencapai sekitar 520.966 jiwa dengan proporsi lansia yang terus meningkat seiring bertambahnya angka harapan hidup masyarakat (BPS Surakarta, 2024).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak dialami oleh lansia dan menjadi masalah kesehatan utama karena berhubungan erat dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal. Pada lansia, hipertensi tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga memengaruhi kualitas hidup, kemandirian, serta kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, pengelolaan hipertensi pada lansia menjadi fokus penting dalam pelayanan kesehatan, khususnya dalam asuhan keperawatan gerontik (Campbell et al., 2022).

World Health Organization (WHO) menyatakan, Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar atau dua pertiga tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut. Kurang dari separuh orang dewasa (42%) dengan didiagnosis hipertensi dan diobati. Sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengendalikannya. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Salah satu target global

penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2023).

Berdasarkan data terbaru Kementerian Kesehatan, prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2023 sebesar 30,8% pada penduduk usia ≥18 tahun. Prevalensi meningkat seiring usia dan mencapai sekitar 63,2% pada kelompok lansia ≥60 tahun (Kemenkes, 2023). Provinsi Jawa Tengah termasuk wilayah dengan prevalensi hipertensi yang tinggi. Pada tahun 2024, jumlah penderita hipertensi usia >15 tahun mencapai 7.985.534 orang atau sebesar 26,9% dari total penduduk (Dinkes Jateng, 2024). Kota Surakarta merupakan salah satu kota di Provinsi Jawa Tengah dengan jumlah kasus penderita hipertensi pada tahun 2024 sebanyak 67.623 kasus (Dinkes Surakarta, 2024).

Penderita hipertensi ditandai dengan adanya peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥90 mmHg yang di dapatkan dari hasil pemeriksaan dengan menggunakan alat *sphygmomanometer* baik yang berupa *cuff*, air raksa, atau tensi digital lainnya. Hipertensi jika tidak di tangani dapat menyebabkan stroke, infark miokard, gagal ginjal dan kerusakan otak.Oleh karena itu, pengendalian tekanan darah sangat penting untuk mencegah komplikasi (Yuniati & Sari, 2022).

Penatalaksanaan hipertensi pada lansia umumnya dilakukan melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Tindakan yang dapat dilakukan pada terapi farmakologis seperti pemberian obat anti hipertensi.Terapi non farmakologi seperti penyuluhan mengenai diet rendah garam dan pengecekan tekanan darah secara rutin yang dilakukan pada kegiatan prolanis. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan terapi relaksasi otot progresif (Yuniati & Sari, 2022).

Penerapan terapi relaksasi otot progresif terbukti menjadi intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam mengendalikan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Hal ini sejalan dengan temuan Yuniati dan Sari, (2022)

dalam studinya melaporkan adanya penurunan tekanan darah pada lansia setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif secara teratur di Posyandu Lansia Ngudi Saras Desa Kemiri, dengan tekanan darah awal sebelum intervensi sebesar 160 mmHg (sistolik) dan 90 mmHg (diastolik). Sejalan dengan hasil tersebut, (Novizar et al., 2024) juga menemukan adanya pengaruh signifikan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada lansia hipertensi. Penelitian lain oleh Aminiyah et al., (2022) turut memperkuat hasil tersebut, dimana terapi ini terbukti mampu menurunkan tekanan darah setelah dilakukan secara rutin di Wisma Sakura UPT PSTW Jember. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, terapi relaksasi otot progresif dapat menjadi salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu mengontrol tekanan darah pada lansia.

Berdasarkan data Program Penyakit Tidak Menular Dinas Kesehatan Kota Surakarta tahun 2024, jumlah penderita hipertensi di Kota Surakarta mencapai 67.623 kasus, dengan 39,2% kasus di wilayah kerja Puskesmas Ngoresan,Jebres.Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada lansia di Posyandu Lansia Menur X,Kelurahan Jebres pada tanggal 7 Maret 2026, diperoleh data bahwa jumlah lansia yang terdaftar sebanyak 50 orang. Dari jumlah tersebut ditemukan sebanyak 35 lansia yang mengalami hipertensi dengan rata-rata usia lansia berada pada kisaran 60 tahun. Hasil wawancara yang dilakukan kepada 4 orang lansia yang menderita hipertensi menunjukkan bahwa mereka belum pernah menerapkan terapi relaksasi otot progresif sebagai salah satu metode nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah.Hasil pengukuran tekanan darah pada 4 lansia tersebut menunjukkan bahwa lansia pertama memiliki tekanan darah 150/90 mmHg, lansia kedua 160/95 mmHg, lansia ketiga 140/85 mmHg, dan lansia keempat 165/90 mmHg. Kondisi tersebut menunjukkan tekanan darah lansia masih tergolong tinggi dan belum terkontrol dengan baik. Hal tersebut mengindikasikan bahwa masih terdapat lansia yang belum memanfaatkan terapi nonfarmakologis sebagai

upaya membantu mengendalikan tekanan darah.Teknik relaksasi otot progresif dipilih karena gerakannya terstruktur dan dapat dipelajari melalui latihan berulang. Dibandingkan terapi nonfarmakologis lainnya, teknik ini lebih sesuai untuk lansia karena tidak membutuhkan alat khusus, berisiko minimal, serta bekerja melalui penurunan aktivitas saraf simpatis yang membantu mengendalikan tekanan darah.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk menerapkan terapi relaksasi otot progresif sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Oleh karena itu, penulis mengangkat judul "Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi" sebagai penerapan intervensi dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis dapat merumuskan masalah "Bagaimanakah penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi?".

C. Tujuan Penerapan

1. Tujuan Umum

   Mendeskripsikan hasil implementasi terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

2. Tujuan Khusus
   a. Mendeskripsikan hasil pengukuran tekanan darah lansia dengan hipertensi sebelum penerapan terapi relaksasi otot progresif.
   b. Mendeskripsikan hasil pengukuran tekanan darah lansia dengan hipertensi sesudah penerapan terapi relaksasi otot progresif.
   c. Mendeskripsikan perbandingan hasil akhir tekanan darah antara dua responden yang dilakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Lansia

   Memberikan manfaat sebagai terapi nonfarmakologis yang aman dan mudah dilakukan untuk membantu menurunkan tekanan darah serta meningkatkan kenyamanan pada lansia dengan hipertensi.

2. Bagi Institusi Kesehatan

   Menjadi bahan pertimbangan dalam penerapan intervensi keperawatan mandiri, khususnya terapi relaksasi otot progresif, sebagai bagian dari asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi.

3. Bagi Institusi Pendidikan

   Menjadi sumber referensi dan bahan pembelajaran dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya terkait intervensi nonfarmakologis pada keperawatan gerontik dan medikal bedah.