

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menua diawali dengan proses perkembangan yang dimulai dari sebelum lahir, bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua (Fatimah, 2010). Lanjut usia adalah seseorang yang berusia lebih dari 60 tahun. Dengan bertambahnya usia, fungsi fisiologis tubuh mengalami penurunan sehingga penyakit tidak menular banyak terjadi pada usia lanjut. Penyakit tidak menular yang kebanyakan diderita oleh penduduk lansia antara lain hipertensi, stroke, diabetes mellitus dan radang sendi atau rematik. Masalah penuaan juga menurunkan daya tahan tubuh sehingga menjadi rentan terkena infeksi penyakit menular seperti tuberkulosis, diare, pneumonia, dan hepatitis (Kemenkes RI, 2012). Dalam keadaan tersebut maka sangat dibutuhkan peran keperawatan untuk menjaga kesehatan lansia agar terhindar dari berbagai penyakit atau gangguan kesehatan, sehingga lansia tersebut masih bisa memenuhi kebutuhan hidup dengan mandiri.

Lansia yang berumur 80 tahun sering mengalami hipertensi persistensi dengan tekanan sistolik menetap di atas 160 mmHg (Depkes RI, 2009). Hasil dari Riset Kesehatan Dasar (2013) menunjukkan bahwa provinsi DIY masuk dalam lima besar provinsi dengan kasus hipertensi terbanyak,

Hipertensi merupakan penyebab kematian no 3 setelah stroke (15,4 %) dan tuberculosis (7,5%), yakni mencapai 6,8% dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia. Menurut JNC (Joint National Commite) VII dalam Riskesdas (2013), hipertensi ditemukan sebanyak 60-70% pada populasi berusia diatas 65 tahun. Dengan menggunakan unit analisis individu menunjukkan bahwa ditemukan kasus hipertensi secara nasional sebanyak 25,8%.

Rata-rata kasus hipertensi di Yogyakarta pada tahun 2008 adalah 6.550,54 kasus. Berdasarkan survei penyakit tidak menular pada tahun 2009 di Yogyakarta, hipertensi merupakan penyakit yang menempati urutan pertama dengan jumlah kasus sebesar 7.064 (Dinkes DIY, 2014)

Tekanan darah merupakan tekanan dimana darah beredar secara konstan dalam pembuluh darah (Santoso, 2010). Pengukuran tekanan darah sangat penting untuk deteksi awal terjadinya masalah pada pembuluh darah arteri, Dinding pembuluh darah pada lansia umumnya sudah mengalami penebalan dan pengerasan yang terjadi karena penimbunan jaringan ikat dan penimbunan lemak sehingga pembuluh darah menjadi kaku, diameter rongga pembuluh darah juga mengecil atau menyempit yang menyebabkan aliran darah tidak lancar dan elastisitas (kelenturan) pembuluh darah berkurang, dalam jangka panjang akan menyebabkan perenggangan dinding arteri dan mengakibatkan pecahnya pembuluh darah yang dapat

menyebabkan terjadinya stroke. Tekanan darah juga dipengaruhi oleh volume darah dan elastisitas pembuluh darah (Rusdi, 2009).

Hipertensi juga sering disebut *The Silent Killer* atau pembunuh tersembunyi, karena menyerang orang tanpa disadari dan tidak menampakkan gejala. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi dimana aliran darah pada arteri bertekanan terlalu tinggi untuk tubuh yang sehat (Santoso, 2010). Ada dua faktor yang mempengaruhi hipertensi, yaitu faktor yang tidak dapat di kontrol dan yang dapat di kontrol. Faktor yang tidak dapat di kontrol misalnya keturunan, usia, jenis kelamin dan ras atau etnis, sedangkan faktor yang dapat di kontrol misalnya perubahan gaya hidup yang tidak sehat antara lain mengkonsumsi makanan tidak sehat, kurang aktifitas fisik, merokok dan mengkonsumsi minuman beralkohol, kafein dan konsumsi garam tinggi (Dewi & Familia, 2010). Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi tekanan darah tinggi adalah mengubah pola hidup menjadi lebih sehat, seperti berolahraga, hindari merokok dan minuman beralkohol dan cara lain yang dapat dilakukan adalah melakukan teknik relaksasi secara rutin.

Relaksasi adalah salah satu teknik untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan (Prawitasari, 2011). Sedangkan terapi relaksasi adalah suatu bentuk terapi dengan menekankan upaya mengajarkan pasien cara beristirahat dan bersantai, dengan asumsi bahwa beristirahatnya otot-otot

dapat membantu mengurangi tegangan psikologis. Teknik relaksasi terdiri dari 4 macam yaitu, relaksasi otot (*progressive muscle relaxation*), pernafasan (*diaphragmatic breathing*), meditasi (*attention-focussing exercises*) dan relaksasi perilaku (*behavioral relaxation training*).

Menurut Prawitasari (2011) teknik relaksasi otot progresif dapat digunakan untuk mengatasi ketegangan otot dan sakit kepala dengan cara melakukan peregangan otot. Selain itu relaksasi juga efektif untuk mengatasi insomnia serta penyakit Renauld yang menyerang sistem vaskular. Cara kerja relaksasi otot progresif dengan melemaskan otot-otot badan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan yang di rasakan pasien.

Berdasarkan studi awal yang dilakukan oleh peneliti pada 11 April 2016 di Balai PSTW Abiyoso Sleman Yogyakarta didapatkan jumlah lansia sebanyak 120 orang. Menurut hasil studi dokumentasi dan wawancara yang dilakukan peneliti dengan pembimbing di Balai PSTW Abiyoso Sleman Yogyakarta didapatkan data bahwa keluhan yang paling sering dialami oleh lansia di Balai PSTW Abiyoso Sleman Yogyakarta adalah asam urat, diabetes dan darah tinggi, dengan jumlah penderita darah tinggi sebanyak 56 orang lansia. Sebelumnya pernah dilakukan penelitian yang serupa tetapi terdapat beberapa perbedaan misalnya pada metode, desain, sampel serta tempat untuk penelitian. Sesuai masalah tersebut maka

peneliti meneliti perbedaan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi sebelum dan sesudah melakukan teknik relaksasi otot progresif di Balai PSTW Abiyoso Sleman Yogyakarta tahun 2016.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian data latar belakang, permasalahan yang hendak diteliti yaitu “Apakah ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Balai PSTW Abiyoso Sleman Yogyakarta tahun 2016”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui adakah pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Balai PSTW Abiyoso Sleman Yogyakarta tahun 2016

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden: jenis kelamin responden, usia responden, tingkat pendidikan lansia yang mengalami hipertensi di Balai PSTW Abiyoso Sleman Yogyakarta tahun 2016.
- b. Mengetahui tekanan darah pada lansia sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif di Balai PSTW Abiyoso Sleman Yogyakarta tahun 2016.

- c. Mengetahui tekanan darah pada lansia sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif di Balai PSTW Abiyoso Sleman Yogyakarta tahun 2016.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Ilmu Keperawatan

Sebagai referensi pengetahuan tentang pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dalam upaya pencegahan komplikasi lebih lanjut.

2. Bagi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Sebagai referensi bagi mahasiswa untuk mengetahui tentang teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

3. Bagi Lansia yang mengalami Hipertensi di Balai PSTW Abiyoso, Sleman

Memberikan alternatif untuk mengurangi resiko peningkatan tekanan darah secara berlanjut yaitu dengan melakukan latihan teknik relaksasi otot progresif dengan teratur.

4. Bagi Peneliti selanjutnya

Sebagai sumber referensi yang dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya.

E. Keaslian penelitian

Penelitian tentang “Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Balai PSTW Abiyoso, Sleman Yogyakarta tahun 2016” berdasarkan pengetahuan peneliti belum pernah dilakukan penelitian tersebut sebelumnya namun ada beberapa penelitian yang berhubungan dengan penelitian ini. Tentang keaslian penulisan dijelaskan pada tabel 1 hal 8.

STIKES BETHESDA YAKKUM

Tabel 1

Keaslian Penelitian

No.	Nama / Tahun	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Sholihatul Maghfirah / 2014	Relaksasi Otot Progresif Terhadap Strés Psikologis dan Perilaku Perawatan Diri Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Poli Penyakit Dalam RSUD Dr. Harjono Ponorogo.	Metode : <i>quasy experiment</i> Desain : <i>pre and post test without control</i> Sampel : 30 orang. Uji statistik : <i>Chi-Square Test</i>	Karakteristik responden berdasarkan kadar glukosa darah acak terakhir menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan sebagian besar ≥ 200 mg/dl yaitu sejumlah 10 orang (71,4%), sedangkan pada kelompok kontrol masing-masing setengahnya < 200 mg/dl dan ≥ 200 mg/dl yaitu sejumlah 8 orang (50%). Hasil analisis <i>Chi-Square Test</i> didapatkan nilai $p=0,232$ ($p>0,050$)	Variabel independen pemberian latihan teknik relaksasi otot progresif, dan design yang digunakan <i>One Group Pra-Post test</i>	Metode yang di gunakan yaitu <i>quasy experiment</i> sedangkan penulis menggunakan <i>pra eksperimental</i> , responden yang di ambil adalah dengan diabetes mellitus tipe 2 di poli penyakit dalam RSUD Dr. Harjono Ponorogo dengan jumlah responden 30 orang sedangkan penulis menggunakan responden lansia yang menderita hipertensi di Balai PSTW Abiyoso Sleman

				sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan kadar glukosa darah acak terakhir diantara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.			Yogyakarta dengan jumlah 16 orang responden
2.	N.A. Triwijaya / 2014	Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Intranatal Kala I di RSUD Salatiga	Metode : <i>single-case experimental designs</i> Desain : <i>pre and post test without control</i> Sampel : 46 orang. Uji statistik : <i>Wilcoxon Sign Rank Test</i>	Hasil uji normalitas data dengan <i>Saphiro Wilk</i> didapatkan <i>p-value</i> <0.05. Secara statistik diperoleh nilai <i>p-value</i> 0.000 atau < 0.05 maka H_0 diterima, artinya ada pengaruh yang signifikan pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan kecemasan pada ibu	Variabel independen pemberian latihan teknik relaksasi otot progresif, dan desain penelitian yang digunakan adalah <i>One Group Pra-</i>	Metode yang di gunakan adalah <i>single-case experimental designs</i> sedangkan penulis menggunakan metode <i>pra-experimental</i> , jumlah sampel yang digunakan juga berbeda yaitu 46 orang dengan responden Ibu Intranatal Kala I sedangkan penulis menggunakan sampel 16 orang dengan responden	

				<p>intranatal kala I. Penolong persalinan diharapkan lebih meningkatkan peran serta dalam memberikan salah satu terapi perilaku yaitu teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat kecemasan dalam persalinan.</p>	<p><i>Post test.</i></p>	<p>lansia yang mengalami hipertensi</p>
3.	Yuliana Kanender / 2015	<p>Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Werdha</p>	<p>Metode : <i>Pra eksperimental</i> Desain : <i>One Group Pretest-Posttest design</i> Sampel : 36 orang. Uji statistik : <i>Wilcoxon</i></p>	<p>Hasil penelitian menggunakan uji statistik <i>Wilcoxon</i> didapatkan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$. Kesimpulan hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat</p>	<p>Variabel independen yaitu menggunakan latihan teknik relaksasi otot progresif, Metode yang digunakan</p>	<p>Jumlah sampel yang digunakan yaitu 36 orang dengan responden lansia yang mengalami insomnia sedangkan penulis menggunakan</p>

			Manado	<i>Signed Ranks Test</i>	insomnia pada lansia Di Panti Werdha Manado.	adalah <i>Pra-eksperimental</i> dan design yang digunakan <i>One Group Pra-Post test</i>	sampel 16 orang dengan responden lansia yang mengalami hipertensi
--	--	--	--------	--------------------------	--	--	---

STIKES BETHESDA YAKKUM