

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Secara demografis, berdasarkan sensus penduduk pada tahun 1971, jumlah penduduk lansia sebesar 5,3 juta (4,5%) dari jumlah penduduk. Selanjutnya, pada tahun 1980, jumlah lansia bertambah menjadi ±8 juta (5,5%) dari jumlah penduduk, pada tahun 1990 jumlah lansia meningkat menjadi ±11,3 juta (6,4%). Pada tahun 2005 angka lansia meningkat ±18,3 juta (8,5%).

Data di atas dapat disimpulkan bahwa angka masyarakat lanjut usia meningkat secara terus menerus. Angka tersebut juga membuktikan bahwa Indonesia mengalami peningkatan angka kehidupan pada lansia. Agar tetap atau meningkatkan angka kehidupan kepada lansia, kesehatan para lansia harus dijaga. Salah satu menjaga kesehatan lansia dengan melakukan cek kesehatan di posyandu lansia atau pusat pelayanan kesehatan yang lainnya.

Menjadi tua itu pasti akan terjadi, dan saat manusia bertambah usianya akan mengalami penurunan fungsi. Proses degenerasi pada lansia menyebabkan terjadi beberapa masalah kesehatan dan penyakit. Hipertensi, nyeri sendi, tidak dapat menahan buang air, insomnia, pikun adalah beberapa masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia (Erpendi, 2015). Dari berbagai penyakit lansia tersebut salah satunya yaitu hipertensi yang menjadi keluhan paling sering terjadi.

Hipertensi atau lebih dikenal sebagai penyakit darah tinggi yaitu suatu keadaan seseorang yang mengalami peningkatan tekanan darah melebihi nilai normal (Paskah, 2015). Hipertensi adalah tekanan darah persisten tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg (Arif, 2009).

Penderita hipertensi Lansia di Asia menunjukkan berjumlah 38,4 juta pada tahun 2000 dan di prediksi akan meningkat 67,4 juta di tahun 2025 (Muhammadun, 2010 dalam Kenia dkk, 2013). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Boedi Darmojo pada 2011 di Indonesia lansia yang menderita hipertensi sekitar 50% dan 42,6% terletak di pulau Jawa (Kenia dkk, 2013). Dari data tersebut penderita hipertensi lansia masih banyak, hingga membutuhkan penanganan yang serius.

Berbagai macam cara dilakukan untuk menurunkan tekanan darah tinggi diantaranya menggunakan farmakologi maupun non-farmakologi. Farmakologi menggunakan obat-obatan dan non-farmakologi menggunakan aktivitas fisik misalnya relaksasi progresif (Triyanto, 2014). Saat di puskesmas, perawat biasanya melakukan tindakan hanya secara farmakologi, memberikan obat penurun tekanan darah dan tidak pernah memberikan terapi relaksasi progresif. Terapi relaksasi adalah sebuah latihan yang dilakukan untuk mendapat sensasi ketegangan di kelompok otot dan menghentikan ketegangan (Mashudi. 2012). Menurut penelitian Siti Nur Azizah (2015) dan Oki Shofiatun Nasihah (2012) di dapatkan hasil bahwa terapi relaksasi progresif dapat mengurangi tekanan darah.

Menurut survei yang dilakukan peneliti pada 20 oktober 2016 di desa Gumpang, masyarakat yang terdaftar di posyandu lansia berjumlah 83 orang.

Dari masyarakat yang hadir, lansia yang mengalami hipertensi berjumlah 35 orang, namun yang memiliki kriteria inklusi sebesar 30 orang. Posyandu lansia di RW 1 ini belum pernah melakukan relaksasi progresif.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik ingin mengambil judul yaitu efektifitas terapi relaksasi progresif terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di posyandu lansia daerah gumpang wilayah kerja kota kartasura.

## **B. Rumusan Masalah**

Hipertensi di Indonesia sangat tinggi penderitanya, terutama pada lansia masih sangat tinggi. Kurang pengetahuan pada masyarakat dalam menjaga kesehatan agar tidak terjadi kekambuhan masih rendah.

Lansia pada umumnya hanya mengonsumsi obat saat kambuh. Aktivitas seperti relaksasi progresif belum dilakukan terutama di posyandu lansia di daerah gumpang kartasura.

Dari uraian di atas pertanyaan dari peneliti adalah apakah ada “efektifitas terapi relaksasi progresif terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di posyandu lansia daerah gumpang wilayah kerja kota kartasura” ?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk meneliti apakah ada efektifitas terapi relaksasi progresif terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di posyandu lansia daerah gumpang wilayah kerja kota kartasura.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum perlakuan relaksasi progresif dengan tekanan darah sesudah perlakuan relaksasi progresif
- b. Menganalisa efektifitas terapi relaksasi progresif terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di posyandu lansia daerah gumpang wilayah kerja kota kartasura

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Bagi Instansi

Penelitian ini dapat digunakan untuk menambah kegiatan para lansia di posyandu lansia di gumpang. Kegiatan relaksasi progresif tersebut di harapkan dapat menurunkan angka kekambuhan tekanan darah pada lansia hipertensi.

#### 2. Bagi Penderita

Relaksasi progresif tersebut dapat mencegah kekambuhan hipertensi dan menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi di posyandu lansia di wilayah kerja kota katasura.

#### 3. Bagi Peneliti

Penelitian ini bertujuan untuk menambah pengalaman dalam menjaga dan merawat kesehatan lansia serta agar dapat di lanjutkan untuk penelitian jenjang selanjutnya.

4. Bagi instansi pendidikan

Penelitian tersebut dapat dijadikan sebagai tambahan referensi tentang bagaimana intervensi pada lansia penderita hipertensi selain pengobatan. Dapat juga di gunakan untuk acuan penelitian selanjutnya.

**E. Keaslian Penelitian**

1. Penelitian Siti Nur Azizah (2015) yang berjudul Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer Di Dusun Gondang. Penelitian ini menggunakan *Quasi eksperimen* dengan rancangan *pre and post test one group design*. Sampel yang di gunakan dengan metode *purposive sampling* berjumlah berjumlah 15 orang. Kelompok dengan nilai awal rata-rata 164,86/96,60 mmHg menjadi 157,40/92,86 mmHg. Dari hal tersebut dapat di simpulkan bahwa relaksasi progresif dapat mengurangi tekanan darah.
2. Penelitian Oki Shofiatun Nasihah (2012) yang berjudul Pengaruh relaksasi progresif Terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di posyandu lansia desa sindutan temon kulon progo. Peneliti menggunakan penelitian *quasy eksperimen* dengan tipe rancangan *one grub pretest postest*. Peneliti menggunakan *paired t-test* dengan mengambil 12 lansia dari nilai awal rata-rata 160,33/92 mmHg menjadi 157,75/90 mmHg. Teknik sampling yang di gunakan *nonprobability sampling*.