

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Meningkatnya penduduk lanjut usia dibutuhkan perhatian dari semua pihak dalam mengantisipasi berbagai permasalahan yang ada. Penuaan penduduk membawa berbagai implikasi baik dari aspek sosial, ekonomi, hukum, politik dan terutama kesehatan (Komnas Lansia, 2010). Negara Indonesia merupakan salah satu Negara berkembang yang memiliki jumlah lansia pada tahun 2018 sebesar 9,3%, atau 22,4 juta jiwa lansia (BPS, 2018).

Meningkatnya populasi lansia ini tidak dapat dipisahkan dari masalah kesehatan yang terjadi pada lansia, menurunnya fungsi organ memicu terjadinya berbagai penyakit degeneratif (Azizah, 2011). Menurut Darmojo (2015) status kesehatan para lanjut usia penyakit atau keluhan yang umum diderita adalah penyakit reumatik hipertensi penyakit jantung, penyakit paru, diabetes melitus, TBC paru. Hipertensi telah menjadi masalah utama dalam kesehatan dunia. Hipertensi merupakan salah satu penyakit *non-communicable disease* atau sering disebut dengan penyakit tidak menular utama tapi sering dijumpai di Indonesia.

Di Indonesia sendiri 55,2% penderita Hipertensi didominasi oleh lansia (Risksdakes 2018). Lebih dari separuh lansia mempunyai tekanan darah diatas normal. Tekanan darah yang lebih dari normal akan mudah

mengalami resiko penyakit kardiovaskular (Santoso, 2010). Menurut WHO, di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang diseluruh dunia mengidap hipertensi. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara berkembang, termasuk indonesia (Yonata, 2016). Data di wilayah Jawa Tengah (2018) di kutip dari buku profile Jawa Tengah 2018 penyakit hipertensi masih menempati proporsi terbesar dari seluruh PTM yang dilaporkan yaitu sebesar 57,10%.

Dalam waktu lama Hipertensi tidak tertangani akan merusak pembuluh darah di seluruh tubuh yaitu mata, jantung , ginjal dan otak. Terjadinya pembesaran pada jantung karena dipaksa meningkatkan beban kerja saat memompa melawan tingginya tekanan darah (Smeltzer & Bare 2001).

Pengobatan bagi penderita hipertensi dapat dilakukan dengan cara medis/farmakologi melalui dokter dan tenaga medis lainnya, serta dengan cara nonfarmakologi (Muhammad, 2010). Salah satu cara nonfarmakologis yaitu dengan mengontrol tekanan darah, diet rendah garam, menurunkan berat badan pada obesitas, olahraga secara teratur, meditasi, yoga, relaksasi otot progresif (LIPI 2009). Pemberian terapi non Farmakologis relatif praktis, efisien dan dapat menekan pengeluaran. Beberapa jenis terapi non farmakologis diantaranya akupresure terapi jus, pijat, yoga, pengobatan herbal, pernafasan dan relaksasi.

Relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik relaksasi (Bulechek, dkk 2013 dalam Erwanto, dkk 2017). Herodes mengatakan bahwa teknik relaksasi otot progresif memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks (Setyoadi dan Kushariyadi, 2011).

Teknik relaksasi otot progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktifitas otot, dengan mengidentifikasikan otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks (Purwanto, 2013). Respn relaksasi merupakan bagian dari penurunan umum kongnitif, fisiologis, dan stimulasi perilaku. Relaksasi dapat merangsang munculnya zat kimia yang mirip dengan *beta blocker* disarap tepi yang dapat menutup simpul-simpul saraf simpatis yang bergna untuk mengurangi ketegangan dan menurunkan tekanan darah (Hartono, 2007).

Cara pencegahan yang dapat dilakukan oleh lansia agar terhindar dari penyakit hipertensi dengan semboyan SEHAT yaitu Seimbangkan gizi, Hindari rokok, Hindari stress, Awasi tekanan darah dan Teratur berolahraga. Teratur berolahraga dapat dilakukan dengan cara latihan fisik yang sesuai dengan lansia diantaranya berjalan-jalan, bersepeda, berenang, melakukan pekerjaan rumah dan senam hipertensi (Maryam, 2008)

Senam hipertensi merupakan olahraga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam

otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot janrung. Mahardani (2010) mengatakan dengan senam atau olahraga kebutuhan oksigen dalam sel akan meningkat untuk proses pembentukan energi sehingga terjadi peningkatan denyut jantung, sehingga curah jantung dan isi sekuncup bertambah. Dengan demikian tekanan darah akan meningkat setelah beristirahat pembuluh darah akan berdilatasi atau meregang dan aliran darah akan turun sementara waktu, sekitar 30-120 menit kemudian akan kembali pada tekanan darah sebelum senam. Senam hipertensi adalah bagian dari usaha untuk mengurangi berat badan dan mengelola stress yang merupakan dua factor yang mempertinggi resiko hipertensi (Vitahealth, 2004)

Senam Hipertensi lansia adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia dalam bentuk latihan fisik yang berpengaruh terhadap kemampuan fisik lansia. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran dalam tubuh (Widiantri, 2010).

Berdasarkan Studi Pendahuluan yang Peneliti lakukan di Posyandu Lansia Melati Karangasem pada tanggal 20 Desember 2020, peneliti melakukan wawancara terhadap pengurus posyandu dan lima orang penderita hipertensi, hasil wawancara di dapatkan jumlah lansia di posyandu sekitar 78 lansia. Hasil observasi pada lima orang penderita hipertensi, tekanan darah dari ke lima lansia rata-rata 160/90 mmHg. Ke

lima penderita hipertensi tidak mengkonsumsi obat anti hipertensi tiga diantaranya diet rendah garam dan dua orang lainnya tidak melakukan apapun. Ke lima penderita hipertensi belum pernah melakukan senam hipertensi maupun terapi relaksasi otot progresif.

Melihat tingginya jumlah kasus penderita hipertensi di Posyandu Lansia Melati Karangasem dan Penderita belum pernah melakukan senam maupun terapi untuk pencegahan hipertensi maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Efektifitas Senam Hipertensi Lansia di bandingkan dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap tekanan darah Lansia dengan Hipertensi”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan di atas, masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah “efektifitas senam hipertensi lansia dibandingkan dengan terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi“

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini terdiri dari tujuan umum dan Khusus. Berikut adalah tujuan umum dan khusus penelitian ini :

1. Tujuan umum

- a. Untuk membandingkan tingkat efektifitas antara Senam Hipertensi dan Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Lansia dengan Hipertensi

- b. Untuk mengetahui Efektifitas Senam Hipertensi dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Lansia dengan Hipertensi

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tekanan darah pada lansia di Posyandu Lansia sebelum diberikan Senam Hipertensi.
- b. Untuk mengetahui tekanan darah pada Lansia di Posyandu Lansia setelah diberikan senam Hipertensi.
- c. Untuk mengetahui tekan darah pada Lansia di Posyandu Lansia sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif.
- d. Untuk mengetahui tekanan darah pada Lansia di Posyandu Lansia setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif.
- e. Untuk membandingkan Tingkat Efektifitas Senam Hipertensi dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap tekanan darah Lansia dengan Hipertensi

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini terdiri dari manfaat teoritis dan manfaat praktis. Berikut adalah manfaat Teoritis dan manfaat Praktis dari penelitian ini :

a. Manfaat Teoritis

Menambah informasi mengenai tingkat efektifitas senam hipertensi lansia dibandingkan dengan terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah Lansia di Posyandu Lansia Melati.

b. Manfaat praktis

1. Bagi Responden

Diharapkan responden dapat melakukan Terapi Relaksasi Otot progresif Dan senam Hipertensi secara mandiri dirumah sebagai upaya pencegahan hipertensi.

2. Bagi Masyarakat

Diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat tentang efektifitas Senam Hipertensi dibandingkan dengan Terapi Relaksasi otot progresif.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk peneliti selanjutnya tentang hipertensi dengan intervensi keperawatan lain

4. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai langkah awal untuk penelitian selanjutnya dalam bidang ilmu keperawatan khususnya menyangkut peran perawat sebagai educator.

E. Keaslian Penelitian

Berikut adalah beberapa penelitian yang menjadi acuan peneliti:

Tabel. 1. Keaslian penelitian

Nama dan Tahun Penelitian	Judul	Metode penelitian	Hasil penelitian	Persamaan dan Perbedaan Penelitian
Sri Mulyanti Rahayu (2020)	Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi	Jenis penelitian ini menggunakan Pra Eksperimental dengan pendekatan one group pre-test , post-test	terdapat pengaruh terapi teknik relaksasi otot progresif terhadap nilai tekanan darah sistolik pada lansia penderita hipertensi	<p>a. Persamaan Variabel dependen pada penelitian ini adalah hipertensi dan variabelnya manusia</p> <p>b. Perbedaan variabel independen pada penelitian ini adalah perubahan tekanan darah tinggi pada lansia dan lokasi</p>
Zatul Haefa(2019)	Senam hipertensi kerja terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di wilayah kerja puskesmas Bontonyeleng	Penelitian ini menggunakan metode desain <i>quaisy eksperimental one group pre dan post test</i>	Terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi..	<p>a. persaman Variabel dependen pada penelitian ini adalah hipertensi dan variabelnya manusia</p> <p>b. Perbedaan variabel independen dari penelitian ini adalah penurunan tekanan darah pada lansia dan lokasi penelitian</p>
Salvita Fitiranti (2018)	progrePemberian relaksai otot progresif pada lansia dengan Hipertensi di kota	Design penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah <i>pre-</i>	terd.pat pengaruh latihan teknik relaksasi otot progresif terdapat	a. Persamaan Variabel dependen pada penelitian ini

Jambi	<i>experiment dengan metode pendekatan one group pre-post test design.</i>	perubahan tekanan darah dan sistole diastole.	adalah hipertensi dan variabelnya manusia
			b.Perbedaan Variabel Independen dari penelitian ini adalah penurunan hipertensi pada lansia dan lokasi
Rojan Jose(2019)	<i>Effectiveness of Jacobson's Progressive Muscle Relaxation (jpmr) on Blood Pressure and Health Related Stress Level Among Patient with Hypertension in a Selected Hospital of Manglore</i>	Metode yang digunakan adalah <i>pra eksperimen, One Group pre test post test</i>	Terdapat penurunan tekanan darah yang signifikan setelah pemberian Terapi relaksasi otot progresif.
			a.Persamaan Variabel Dependen pada penelitian ini adalah hipertensi . b.Perbedaan Variabel Independen dari penelitian ini adalah penurunan hipertensi dan lokasi penelitian
Iswarabuana (2017)	<i>The Effect Of Ederly Gymnastic on The Blood Pressure of Ederly With Hypertension in The Elderly Gymnastics Group</i>	Metode penelitian ini adalah penelitian dengan racangan <i>pre experiment design One Group Pre test-post test.</i>	Terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah lansia
			a.Persamaan variabel Dependen penelitian ini adalah Hipertensi b.perbedaan Variabel Independen pada penelitian ini adalah penurunn tekanan darah dan lokasi penelitian

