

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Proses penuaan adalah kondisi alami yang terjadi setelah melalui tiga tahap kehidupan yaitu masa anak-anak, dewasa, dan tua yang tidak bisa dihindari oleh setiap orang (Astuti *et al.*, 2023). Pada usia lanjut, tubuh mengalami banyaknya perubahan fisiologis pada berbagai sistem tubuh, seperti psikologis, dermatologis kognitif, endokrin, penglihatan, pendengaran, vagina, kandung kemih, urin, genitourinary, gastrointestinal, musculoskeletal, saraf, pernafasan, peredaran darah, dan termasuk seluler (Miller, 2023). Penuaan pada lansia sendiri akan menyebabkan sistem kardiovaskuler pada lansia akan mengalami perubahan fisik. Katup jantung menjadi kurang elastis dan menjadi lebih tebal, sehingga mengurangi kemampuan dalam memompa darah karena volume yang menurun, dan kontraksi. Selain itu, elastisitas pembuluh darah yang menurun, yang dapat menyebabkan peningkatan resistensi pembuluh darah perifer sehingga tekanan darah tinggi atau hipertensi pada lansia (Miller, 2023).

World Health Organization (WHO) melaporkan pada tahun 2024 bahwa populasi lansia di dunia meningkat dari 1 miliar pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar di tahun 2024. Berdasarkan hasil proyeksi, jumlah lansia di dunia akan kembali mengalami peningkatan dua kali lipat (2,1 miliar) pada tahun 2050. Berdasarkan demografi, sebesar 12,00 % penduduk Indonesia pada tahun 2024 adalah lansia. Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta menjadi provinsi dengan proporsi lansia terbesar yaitu 16,28 % (BPS, 2024). Populasi lansia di Kabupaten Kulon Progo pada tahun 2024 berjumlah 83.588 jiwa (BPS Kabupaten Kulon Progo, 2024).

Hipertensi adalah suatu kondisi meningkatnya tekanan darah di dalam pembuluh darah, yang ditandai dengan tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg (WHO, 2023). Hipertensi yaitu suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik pada tubuh seseorang ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90

mmHg. Hipertensi atau biasanya disebut dengan tekanan darah tinggi ini salah satu penyakit cukup berbahaya sehingga mendapatkan julukan *the silent killer* (Kemenkes, 2021). Hal ini dikarenakan hipertensi bisa menyerang setiap orang tanpa adanya tanda dan gejala yang muncul pada tubuh.

Laporan *World Health Organization* (WHO) tahun 2023 diperkirakan terdapat 1,28 miliar orang dewasa berusia 20-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi. Sebagian besar penderita, sekitar dua pertiga, berasal dari negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan sebanyak 46% dari penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidap kondisi tersebut. Kurang dari setengahnya, yakni 42% telah mendapatkan diagnosis dan pengobatan, sementara hanya sekitar 21% atau satu dari lima penderita hipertensi yang berhasil mengendalikan tekanan darahnya. Sebagai respons terhadap situasi ini, komunitas global menetapkan target untuk menurunkan prevalensi penyakit tidak menular, khususnya hipertensi, sebesar 33% dalam rentang waktu tahun 2010 hingga 2030 (WHO, 2023).

Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi hipertensi pada penduduk Indonesia berusia di atas 15 tahun terdapat mencapai 638.178 kasus atau sekitar 29,2% (SKI, 2023). Pada umur 55-64 tahun berjumlah 49,5%, umur 65-74 tahun berjumlah 57,8% dan umur >75 tahun berjumlah 64%. Data ini mengindikasikan bahwa hipertensi merupakan kondisi yang cukup umum terjadi mulai dari usia dewasa awal hingga lanjut usia (SKI, 2023). Hipertensi yang tidak terdeteksi dan tidak ditangani secara dini serta tepat berisiko menimbulkan komplikasi serius, seperti penyakit kardiovaskular dan ginjal kronis. Selain itu, tingginya prevalensi hipertensi turut berkontribusi terhadap meningkatnya beban pembiayaan kesehatan serta menurunnya produktivitas penduduk usia produktif.

Prevalensi hipertensi di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) pada tahun 2023 tercatat sebesar 31,8%, menempatkan provinsi ini pada peringkat keenam dari 38 provinsi di Indonesia (SKI, 2023). Kabupaten Kulon Progo terbanyak

ketiga dari empat kabupaten dan kota (Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta, 2024). Berdasarkan data yang didapatkan bahwa penderita hipertensi tahun 2025 di Kabupaten Kulon Progo berjumlah 30.838 pasien (Dinas Kesehatan Kulon Progo, 2025). Penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Nanggulan sendiri pada tahun 2025 berjumlah 2.363 pasien diantaranya lansia 1.614 dan usia produktif 749. Wilayah kalurahan Jatisarono menempati posisi pertama dari enam kalurahan di Kecamatan Nanggulan dengan jumlah penderita hipertensi sebanyak 446 pasien diantaranya lansia 297 dan usia produktif 149 pasien. Di dusun Grubug sendiri jumlah penderita hipertensi pada lansia terbanyak dengan jumlah 43 pasien.

Ketidakpatuhan pengobatan rutin merupakan masalah yang dihadapi oleh penderita hipertensi. Berbagai faktor yang dapat mempengaruhinya, seperti belum memiliki kesadaran penuh akan pentingnya mematuhi aturan pengobatan sesuai yang disarankan oleh dokter, penderita hanya periksa pada saat timbul gejala (Emiliana *et al.*, 2021). Penderita hipertensi yang patuh dalam menjalani pengobatan bisa mempertahankan tekanan darahnya agar tetap stabil. Kegagalan pasien hipertensi dalam mematuhi pengobatan bisa menyebabkan berbagai masalah, seperti gagal ginjal, stroke, *infark miokard* bahkan bisa sampai kematian. Oleh karena itu, penting untuk melakukan manajemen dan pengelolaan yang efektif untuk mencegah terjadinya komplikasi serius akibat hipertensi.

Penatalaksanaan hipertensi dibagi menjadi dua jenis yaitu terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis atau biasa disebut dengan terapi obat dengan pemberian obat diuretik tipe tiazid, *Calcium Channel Blocker* (CCB), dihidropiridin, *Angiotensin Converting Enzyme inhibitor* (ACEi) atau *Angiotensin Receptor Blocker* (ARB) (Jones *et al.*, 2025). Sedangkan terapi farmakologis dapat dilakukan dengan perubahan gaya hidup, diet rendah sodium, aktivitas fisik, penurunan berat badan pada individu yang obesitas, pengurangan stress, serta terapi komplementer (Li *et al.*, 2022). Terapi komplementer meliputi akupunktur, akupresur, aromaterapi, *tai chi*, pijat,

meditasi, dan relaksasi. Salah satu jenis relaksasi untuk penderita hipertensi yang dapat dilakukan yaitu relaksasi otot progresif dan nafas dalam (Azizah *et al.*, 2021).

Relaksasi otot progresif dan nafas dalam ini dapat membantu menurunkan kecemasan, depresi, serta membantu menurunkan tekanan darah tinggi (Ningrum *et al.*, 2024). Fungsi dari relaksasi yaitu menjaga kestabilan tubuh sehingga tubuh merespons dengan cara mengurangi tekanan darah, ketegangan otot rangka, detak jantung, metabolisme serta konsumsi oksigen. Relaksasi otot progresif dan nafas dalam yaitu salah satu terapi non farmakologi atau komplementer yang dapat mengurangi tekanan darah. Terapi ini dapat membantu merilekskan tubuh dengan mengurangi ketegangan otot, yang menurunkan tekanan darah arteri jantung melalui pelebaran pembuluh darah, menurunkan resistensi pembuluh darah, dan mengurangi kerja pemompaan jantung (Lindquist *et al.*, 2018). Terapi ini memiliki sejumlah kelebihan yaitu terapi ini mudah dilakukan kapan saja, dimana saja, tanpa komponen khusus. Maka diharapkan pasien yang menderita hipertensi dapat memanajemen pengelolaan hipertensi.

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Asyari *et al.*, (2024) menunjukkan hasil bahwa adanya pengaruh dari terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan nafas dalam dengan $p = 0.000$ dan terbukti menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Anggraini *et al.*, (2024) menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif dan nafas dalam terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi dengan p value 0,000. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Azwalid *et al.*, 2022) pemberian terapi kombinasi ini selama 3 hari menunjukkan bahwa hasil menunjukkan bahwa kombinasi relaksasi otot progresif dan nafas dalam memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tekanan darah sistolik dengan $p = 0.024$ dan diastolik dengan $p = 0.029$ ($p < 0,05$).

Hasil wawancara dengan petugas kesehatan di Puskesmas Nanggulan mengatakan bahwa penderita hipertensi di Puskesmas Nanggulan paling banyak dari penyakit lain, dengan menduduki peringkat nomor satu. Banyaknya penderita hipertensi di Puskesmas Nanggulan dikarenakan kurangnya pengetahuan pengendalian hipertensi dan tidak patuh obat. Di Padukuhan Grubug pada tahun 2025 sendiri terdapat 43 pasien lansia yang menderita hipertensi. Pasien lansia hipertensi di Dusun Grubug yang melakukan pengobatan rutin sejumlah 25 pasien dan pasien lansia yang tidak pengobatan rutin sejumlah 18 pasien. Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala dukuh Grubug bahwa belum pernah dilakukan terapi komplementer kepada penderita lansia hipertensi di Dusun Grubug dan masih banyak yang belum patuh minum obat. Hasil wawancara dengan kader kesehatan bahwa hanya dilakukan pengecekan tekanan darah dalam 1 bulan sekali dan belum pernah diberikan terapi lainnya yang rutin dilakukan di rumah masing-masing untuk mengendalikan hipertensi.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti merasa penting untuk melakukan penelitian tentang pengaruh terapi relaksasi otot progresif dan nafas dalam dengan durasi waktu intervensi 15 menit selama 5 hari dalam seminggu untuk melihat pengaruh relaksasi otot progresif dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi di Dusun Grubug, Jatisarono, Nanggulan, Kulon Progo.

1.2 Rumusan masalah

Apakah terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Dusun Grubug Jatisarono Nanggulan Kulon Progo?

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Dusun Grubug Jatisarono Nanggulan Kulon Progo.

1.3.2 Tujuan khusus

1.3.2.1 Mengetahui karakteristik usia, jenis kelamin, pekerjaan, dan tingkat pendidikan terakhir responden.

1.3.2.2 Mengetahui perbedaan rerata tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif dan nafas dalam pada kelompok intervensi

1.3.2.3 Mengetahui perbedaan rerata tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi nafas dalam pada kelompok kontrol

1.3.2.4 Menganalisis perbedaan rerata tekanan darah (*post*) pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol lansia hipertensi terhadap penurunan tekanan darah di Dusun Grubug Jatisarono Nanggulan Kulon Progo.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat akademis

Sumber ini dapat digunakan sebagai referensi untuk kemajuan ilmu kesehatan, khususnya dalam keperawatan medikal bedah. Sumber ini berfokus pada topik pengaruh terapi relaksasi otot progresif dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.

1.4.2 Manfaat praktis

1.4.2.1 Bagi responden

Dapat pengetahuan baru mengenai metode penanganan non farmakologis yang dapat diterapkan secara mandiri, seperti teknik relaksasi otot progresif dan nafas dalam yang digunakan dalam penelitian. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan motivasi responden untuk lebih aktif dalam menjaga kesehatan secara mandiri dan berkelanjutan.

1.4.2.4 Bagi peneliti selanjutnya

Dapat menjadi referensi dan dasar pengembangan penelitian lebih lanjut terkait pengaruh terapi relaksasi otot progresif dan nafas dalam, baik dalam

populasi berbeda, durasi intervensi yang bervariasi, maupun kombinasi dengan terapi relaksasi lainnya.