

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia merupakan tahap akhir dalam siklus kehidupan manusia yang ditandai oleh proses penuaan (*aging*) yang bersifat alami, progresif dan tidak dapat dihindari. Dalam konteks keperawatan gerontik, lansia dipandang bukan sekedar berdasarkan angka usia kronologis, tetapi juga melalui perubahan fungsi tubuh yang mencakup aspek fisiologis, psikologis dan sosial yang berdampak pada kemampuan adaptasi, kemandirian dan kualitas hidup. Williams (2022) menekankan bahwa lansia mengalami penurunan cadangan fisiologis serta peningkatan kerentanan terhadap penyakit dan stres, sehingga memerlukan pendekatan asuhan keperawatan yang holistik dan berkelanjutan untuk mempertahankan fungsi serta kesejahteraan mereka.

Secara global, batasan usia untuk lansia sering ditetapkan sebagai individu yang berusia 60 tahun keatas, dimana fase ini turut mencerminkan perubahan kompleks pada kesehatan fisik dan psikososial akibat proses penuaan. Artikel terkini yang menyatakan bahwa lansia mengalami perubahan bertahap pada fungsi organ, termasuk penurunan kapasitas metabolik dan adaptasi terhadap stres, yang meningkatkan risiko gangguan kesehatan kronis serta masalah sosial-ekonomi yang berkaitan dengan populasi lanjut usia. Standar internasional ini menunjukkan pentingnya pendekatan pelayanan kesehatan yang responsif untuk lansia dalam rangka meningkatkan kesejahteraan, kualitas hidup dan pemenuhan kebutuhan kesehatan secara komprehensif (Williams, 2022);(Nasution et al., 2025). Hal ini menunjukkan bahwa lansia membutuhkan perhatian khusus dalam pelayanan kesehatan, termasuk di Panti Sosial atau balai pelayanan lanjut usia seperti Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW), agar perubahan kesehatan dapat terdeteksi lebih dini dan diatasi secara komprehensif melalui pendekatan medis dan keperawatan yang holistik.

Menurut Williams, (2022) proses penuaan pada lansia menyebabkan berbagai perubahan fisiologis pada sistem kardiovaskuler yang meningkatkan risiko terjadinya gangguan kardiovaskuler. Perubahan tersebut meliputi penurunan elastisitas pembuluh darah akibat aterosklerosis, yang menyebabkan peningkatan resistensi perifer dan kecenderungan naiknya tekanan darah sistolik. Selain itu, fungsi miokardium mengalami penurunan sehingga kemampuan jantung untuk meningkatkan curah jantung saat aktivitas atau stres menjadi terbatas. Sensitivitas baroreseptor juga menurun yang berdampak pada gangguan regulasi tekanan darah dan meningkatkan risiko hipertensi, penyakit jantung koroner, dan penurunan toleransi aktivitas.

Hipertensi merupakan suatu kondisi medis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara menetap di dalam pembuluh darah. Menurut jurnal Abdimas Saintika (Susanti et al., 2023), hipertensi didefinisikan sebagai keadaan ketika tekanan darah sistolik mencapai ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Kondisi ini sering tidak menunjukkan gejala yang khas sehingga banyak penderita tidak menyadari bahwa dirinya mengalami hipertensi, oleh karena itu hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* karena dapat menyebabkan komplikasi serius tanpa tanda awal yang jelas (Nugraha & Suparmi, 2024).

Secara nasional, hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) atau Riskesdas 2023 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi masih tergolong tinggi dan cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Kelompok lanjut usia merupakan populasi yang paling rentan mengalami hipertensi akibat proses penuaan fisiologi, seperti penurunan elastisitas pembuluh darah, peningkatan kekakuan arteri, serta perubahan regulasi sistem kardiovaskuler. Selain faktor usia, hipertensi juga dipengaruhi oleh gaya hidup, stres psikososial, dan faktor lingkungan (Setiyaningrum & Prasestiyo, 2024).

Data kejadian hipertensi menggambarkan eskalasi kasus seiring bertambahnya usia lansia di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), dengan prevalensi provinsi

30,4% (SKI 2023) dan nasional 29,2% untuk usia >15 tahun. Di DIY, kasus melonjak dari 127.188 (2021) menjadi 129.764 (2022) dan terus naik 2023, dengan Kabupaten Sleman tertinggi: 88.819 estimasi pasien hipertensi, 39,65% lansia di penjangkaran posyandu, serta 2.144 kasus Januari-Agustus 2022 di Puskesmas Prambanan (Desa Bokoharjo 610 kasus dari 1.293 lansia). Puskesmas Pakem (Sleman) mencatat 41% lansia hipertensi, sementara Bantul 30,4% dan Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Budi Luhur 32 dari 95 lansia (34%) tahun 2020 (Sleman, 2020). Tingginya angka ini, didominasi lansia >65 tahun (perempuan, pedesaan, pendidikan rendah), menjadikan hipertensi prioritas utama keperawatan gerontik di puskesmas dan panti sosial DIY.

Lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Abiyoso Pakem Yogyakarta, Wisma Indrokilo berjumlah 9 orang dengan rentang usia 60-90 tahun, dimana sebagian besar yaitu 7 orang mengalami hipertensi. Para lansia yang menderita hipertensi telah mendapatkan terapi farmakologi berupa mengkonsumsi Amlodipine 10 mg 1x1 pada sore hari dan terapi non farmakologis berupa senam yang dilakukan pada pagi hari. Dari ketujuh lansia hipertensi ini hanya 2 lansia yang bersedia menjadi responden dalam studi kasus ini.

Penulis melakukan pengkajian terhadap kedua lansia hipertensi di wisma Indrokilo ini didapatkan data subjektifnya adalah lansia mengeluh merasa lelah setelah beraktivitas, lansia merasa cemas memikirkan keluarga dan anak-anaknya, lansia mengatakan tidak pernah tidur siang, jika tidur malam hanya 3-4 jam setiap hari, sedangkan data objektifnya pasien 1 TD : 160/90 mmHg, frekuensi nadi 110x/menit, pasien 2 TD: 153/80 mmHg, frekuensi nadi 102x/menit, akral teraba hangat, cemas, takut, sulit tidur, bangun pagi merasa kurang segar, lansia tampak lesu, gemetar dan gelisah. Dari data-data tersebut penulis merumuskan diagnosa keperawatan ansietas karena terdapat berdasarkan hasil pengkajian yang menunjukkan keluhan khawatir berlebihan, sulit tidur, gelisah, serta peningkatan tekanan darah dan frekuensi nadi sebagai respons fisiologis akibat aktivasi sistem saraf simpatis. Meskipun terjadi peningkatan tekanan darah, tidak ditemukan tanda gangguan perfusi akut, nyeri dada, maupun penurunan kesadaran, sehingga

masalah keperawatan lebih mengarah pada gangguan psikologis berupa ansietas yang berkontribusi terhadap perubahan hemodinamik. *World Health Organization* (WHO,2023) menyatakan bahwa gangguan kecemasan merupakan salah satu masalah mental yang paling umum pada lansia dan dapat memperburuk penyakit kronis seperti hipertensi. Stres psikologis kronis diketahui berhubungan dengan peningkatan aktivitas simpatis dan disregulasi tekanan darah (Pan at al., 2024), serta berkontribusi terhadap ketidakseimbangan otonom dan inflamasi vaskular yang mempengaruhi sistem kardiovaskular (Tawakol et al., 2022). Oleh karena itu, berdasarkan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosa, penetapan luaran, intervensi serta rasional, serta edukasi pasien dan keluarga, penulis menetapkan luaran berupa penurunan tingkat ansietas, stabilisasi tanda vital, dan peningkatan kemampuan pasien dalam mengontrol respons cemas melalui intervensi relaksasi berbasis evidence (Zhang et al., 2022), dengan perencanaan keperawatan yang terdiri dari observasi tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan teknik PMR, memberikan terapi PMR selama 3 hari dengan frekuensi 1x sehari selama 15 menit per sesi pada hari pertama dilakukan pada siang hari dan hari kedua dan hari ketiga dilakukan pada sore hari, memberikan edukasi terkait dengan terapi PMR, dan memberikan obat amlodipine 10 mg secara oral. Dari intervensi diatas, penulis memilih observasi tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi PMR serta memberikan terapi PMR selama 3 hari dengan frekuensi 1 x sehari selama 10-15 menit.

Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) merupakan teknik relaksasi yang bertujuan menurunkan ketegangan otot melalui latihan kontraksi dan relaksasi kelompok otot yang dilakukan secara bertahap dan terstruktur. Penerapan PMR dapat mengaktivasi sistem saraf parasimpatis sehingga menekan respons stres fisiologis, yang berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah dan peningkatan rasa relaksasi (Purnamasari et al., 2025). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa PMR efektif dalam membantu pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi serta memberikan dampak positif terhadap kualitas tidur dan kondisi psikologis, seperti penurunan kecemasan dan peningkatan kenyamanan. Meskipun demikian, penerapan PMR sebagai intervensi non farmakologis masih belum digunakan

secara optimal dan rutin dalam praktik keperawatan di berbagai fasilitas pelayanan kesehatan.

Progressive Muscle Relaxation (PMR) merupakan teknik relaksasi yang dikembangkan oleh Edmund Jacobson melalui latihan kontraksi dan relaksasi kelompok otot secara sistematis, yang bertujuan mengaktivasi sistem saraf parasimpatis sehingga dapat menurunkan kecemasan, stres, dan tekanan darah. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa PMR efektif dalam pengelolaan hipertensi serta meningkatkan relaksasi psikologis dan kualitas tidur. Penelitian oleh Azizah et al., (2021) yang melibatkan 18 responden menunjukkan bahwa pemberian PMR selama 15 menit sekali sehari selama lima hari mampu menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 22 mmHg dan diastolik sebesar 5,34 mmHg secara signifikan ($p < 0,05$). Hasil serupa juga dilaporkan oleh Wulandari, et al., (2023), dimana pemberian PMR selama tiga hari berturut-turut dengan frekuensi dua kali sehari pada lansia hipertensi ringan menghasilkan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik sebesar 10–20 mmHg serta menurunkan kecemasan dan stres, dengan teknik relaksasi berupa kontraksi otot selama 4–10 detik diikuti relaksasi selama 10–20 detik.

Berdasarkan uraian tersebut, terapi *progressive muscle relaxation* dipandang sebagai intervensi keperawatan gerontik yang berpotensi mendukung pengelolaan hipertensi pada lansia secara holistik. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan analisis pengaruh terapi *progressive muscle relaxation* terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di wisma Indrokilo Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Pakem, Yogyakarta.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana analisis pengaruh penerapan *Progressive Muscle Relaxation* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Pakem, Yogyakarta?

1.3 Tujuan Study Kasus

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui analisis penerapan *Progressive Muscle Relaxation* penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Wisma Indrokilo Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Pakem, Yogyakarta.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengetahui tekanan darah sebelum diberikan *Progressive Muscle Relaxation*.

1.3.2.2 Mengetahui tekanan darah sesudah diberikan *Progressive Muscle Relaxation*.

1.3.2.3 Menganalisis perubahan tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR).

1.3.3 Manfaat Study Kasus

1.3.3.1 Manfaat Akademis

Studi kasus ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mahasiswa sebagai pelayanan kepada pasien lansia tentang hipertensi dalam mengembangkan ilmu keperawatan, terutama pengaruh *Progressive Muscle Relaxation*.

1.3.3.2 Manfaat Praktis

Bisa dijalankan menjadi sebuah terapi non-farmakologis keperawatan untuk membantu mengurangi tekanan darah

1.3.3.4 Refrensi Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Pakem, Yogyakarta dalam penanganan dan penanggulangan penyakit hipertensi pada lansia sehingga bisa mengurangi tingkat mortalitas serta morbiditas pada penderita hipertensi.