BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi pada orang dewasa yang lebih tua sangat berdampak pada kesehatan dan dapat menimbulkan berbagai masalah seperti gagal jantung, stroke, infark miokard dan kematian. Beban global akibat hipertensi meningkat hal ini disebabkan karena bertambahnya populasi yang menua dan meningkatnya prevalensi obesitas. Masalah ini diperkirakan mempengaruhi sepertiga populasi dunia pada tahun 2025.

Data World Health Organization (WHO, 2021) menunjukkan sekitar 1,3 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi. Pengidap hipertensi tertinggi di dunia berasal dari Asia. Kematian di Asia Tenggara diakibatkan oleh hipertensi yaitu sekitar 8 juta orang setiap tahun. Negara teratas dengan peningkatan terbesar dalam prevalensi hipertensi antara tahun 1990-2019 yaitu Kribati dan Tonga sebesar 13% serta Tuvalu dan Indonesia sebesar 12%.

Riset Kesehatan Dasar (Kemenkes RI, 2019) menunjukkan angka prevalensi hipertensi pada penduduk Indonesia berdasarkan pengukuran secara nasional sebesar 34,11%, Sedangkan Provinsi di Jawa Barat menderita hipertensi sebesar 39,60%. Hipertensi telah menyebabkan banyak kematian sekitar 8 juta orang setiap tahunnya, dan 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara dengan 1/3 populasinya menderita hipertensi (Aulia dalam P2PTM

Kemenkes, 2017). Berdasarkan prevalensi hipertensi lansia di Indonesia cenderung terus meningkat sesuai dengan usia, prevalensi pada usia 65-74 tahun (57,6%) dan prevalensi tertinggi yaitu pada usia 75 tahun keatas (63,8%) (Widiana & Ani, 2017). Hipertensi dapat menimbulkan masalah-masalah yang tidak diinginkan.

Masalah yang mungkin terjadi pada pasien hipertensi yang tidak ditangani dengan baik yaitu serangan jantung, stroke, aneurisma, gagal jantung, pembuluh darah yang melemah dan menyempit di ginjal, pembuluh darah di mata menebal, menyempit atau robek, sindrom metabolik, masalah dengan memori atau pemahaman dan demensia. Secara psikososial masalah yang dapat muncul jika hipertensi tidak ditangani yaitu kecemasan, stres dan depresi. Ada hubungan antara tingkat stres dengan tekanan darah yaitu peningkatan tekanan darah lebih besar pada orang yang lebih rentan terhadap stres(Ramdani et al., 2017).

Pada masa pandemi klien yang memiliki komorbid seperti hipertensi dapat menimbulkan stres yang beresiko meningkatnya tekanan darah lansia. Covid 19 yang tidak menentu seperti saat ini sering kali membuat masyarakat merasa cemas yang berdampak pada stres. Apalagi varian-varian covid-19 yang terus bermutasi, membuat masyarakat stres, pertanyaan-pertanyaan seperti kapan hal ini berakhir? Dipertanyakan secara terus-menerus. Hal-hal stres seperti itulah yang sering berdampak pada tekanan darah lansia.

Faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada lansia yang kondisi kesehatan fisik, kondisi psikologis, kondisi lingkungan, keluarga dan pekerjaan.

(Rumaiza & Khaerani, 2020). Perubahan fisik, psikologis, sosial dan ekonomi yang dirasakan para lansia. Perubahan fisik misalnya stamina dan penampilan hal tersebut dapat mengubah psikologis menjadi stres jika mereka bergantung pada energi fisik yang sekarang tidak dimiliki lagi. Perubahan sosial yang terjadi yaitu kematian pasangan hidup dan teman-temannya. Perubahan pendapatan yang sebelumnya mereka dapat mencari pendapatan sendiri untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari kini bergantung pada anak-anak atau tunjangan pensiunnya. (Rahman, 2016)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Gyeltshen, Deenan dan Wacharasin disebutkan bahwa sebagian besar (75,83%) sampel melaporkan tingkat stres psikologis sedang, Hanya 12,50% peserta melaporkan stres psikologis yang tinggi dan 11,67% melaporkan tingkat stres yang rendah.

Pada penelitian yang dilakukan Das, Arun, Rohila, Parashar dan Roy (2021) menyebutkan dalam survei online yang dilakukan di antara orang tua yang berada pada kelompok usia 60-70 tahun di Yunani, gejala stres sedang hingga berat (81,6%).

Bila stres tidak diatasi maka akan menyebabkan hal yang lebih serius. Mereka yang memiliki penyakit fisik penyerta memiliki 4-5x risiko mengalami gangguan psikologis. Hal ini dapat dimengerti karena orang dengan penyakit fisik penyerta rentan mengalami penyakit mental. Tingkat keperahan Covid-19 pada lansia dan mereka yang memiliki penyakit kronis seperti hipertensi dan diabetes lebih banyak. Jadi hal ini dapat mengakibatkan ketakutan, stres, depresi pada populasi lanjut usia.

Hasil Riskesdas (2018) menyatakan bahwa prevalensi gangguan mental pada lansia yaitu 28,6%. Menurut data penelitian yang dilakukan oleh Aritonang, Sirait, Lumbantoruan disebutkan bahwa lebih dari setengah responden atau 20 dari 40 orang berada di tingkat kecemasan ringan yaitu 56,1% dalam menghadapi pandemi Covid 19.Lansia yang mengalami stres di Indonesia sebesar 10% dari total penduduk Indonesia.

Berbagai upaya yang dapat dilakukan secara mandiri untuk menurunkan tingkat stres pada lansia yang dirasakan yaitu menjaga kesehatan dengan beraktivitas fisik secara teratur, tidur berkualitas dan cukup, makan bergizi seimbang dan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. berpikir positif dan melakukan teknik relaksasi latihan pernapasan, meditasi, terapi musik, yoga, dan terapi relaksasi otot progresif.

Dalam penelitian yang dilakukan Khrisna Wisnusakti (2021) menyebutkan bahwa 23 responden yang mengikuti penelitian sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif tingkat stres lansia 23,84% dan setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif tingkat stres lansia yaitu 19%. Berdasarkan hasil tersebut terlihat bahwa ada penurunan pada tingkat stres yang dirasakan lansia. Penelitian lain yang dilakukan Lalu Mutawalli, Sabar Setiawan, Saimi (2020) menyebutkan bahwa nilai rata-rata tingkat stres sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif yaitu 16,75% dan nilai rata-rata setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif yaitu 11,58%. Pada penelitian ini pun terlihat bawah teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat stres yang dirasakan.

Berdasarkan uraian diatas. Penulis tertarik mengambil judul *"*Penerapan Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Tingkat Stres Dan Tekanan Darah Pada Lansia Di RW 11 Kelurahan Pasir Jaya"

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti merumuskan masalah dalam penelitian dalam studi kasus ini sebagai berikut "Apakah Penerapan Relaksasi Otot Progresif Dapat Menurunkan Tingkat Stres Dan Tekanan Darah Terhadap Lansia Di RW 11 Kelurahan Pasir Jaya?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Mengetahui tingkat stres dan tekanan darah sebelum dan setelah mendapatkan teknik relaksasi otot progresif pada lansia di RW 11 Kelurahan Pasir Jaya

2. Tujuan Khusus

   a. Diketahui karakteristik lansia dengan hipertensi yang mengalami stres di RW 11 Kelurahan Pasir Jaya
   b. Diketahui tingkat stres lansia dengan hipertensi sebelum dilakukan relaksasi otot progresif
   c. Diketahui tekanan darah lansia dengan hipertensi sebelum dilakukan relaksasi otot progresif
   d. Diketahui tingkat stres lansia dengan hipertensi sesudah dilakukan relaksasi otot progresif

e. Diketahui tekanan darah lansia dengan hipertensi setelah dilakukan relaksasi otot progresif
f. Diketahui perbedaan tingkat stres lansia sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif
g. Diketahui perbedaan tekanan darah lansia sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi peneliti

Diharapkan bahwa seluruh tahapan, rangkaian dan hasil setiap kegiatan penelitian yang dilaksanakan dapat memperluas pengetahuan, wawasan serta memberikan pengalaman berharga untuk melatih kemampuan peneliti dalam melaksanakan penelitian secara ilmiah dalam bentuk studi kasus

2. Manfaat bagi institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian dapat bermanfaat sebagai bahan masukan, acuan dan rujukan dalam pengembangan ilmu keperawatan, serta berguna sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya yang akan dilakukan oleh pihak institusi yang terkait khususnya dalam bidang Keperawatan Komunitas mengenai penerapan relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat stres dan tekanan darah terhadap lansia.

3. Manfaat bagi RW 11 Kelurahan Pasir Jaya

Diharapkan bahwa hasil dari penelitian dapat memberikan manfaat menerapkan relaksasi otot progresif pada lansia di tempat penelitian dan

hasil tersebut dapat memberikan gambaran intervensi yang dapat diberikan pada lansia yang ada di tempat penelitian.

4. Manfaat bagi Profesi Keperawatan

Sebagai bahan informasi yang dapat dijadikan acuan untuk menentukan teknik relaksasi yang tepat untuk menurunkan tingkat stres dan tekanan darah pada lansia.