

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia adalah suatu proses kehidupan yang ditandai dengan perubahan dan penurunan kemampuan tubuh dalam beradaptasi dengan stress lingkungan, (Pudjiastuti, 2003, dalam Efendi ferry & Makhfudli, 2013, p. 243). Klasifikasi lansia yang telah dijadikan patokan untuk lansia itu sendiri berbeda-beda, pada umumnya berkisaran dari umur 60-65 tahun. Menurut (WHO), ada empat macam tahap yaitu usia pertengahan (*middle age*) usia 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) usia 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) usia 75-90 tahun usia sangat tua (*very old*) usia lebih dari 90 tahun (Padila, 2013, p.5).

Menurut *World Health Organization* (2018, p.1). Populasi lansia pada tahun 2015 sebesar 900 juta jiwa, dan diprediksikan pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat sebesar 2 milyar di kawasan Asia Tenggara populasi lansia pada tahun 2010 sebesar 24 juta jiwa 9,77% dari total populasi lansia dan pada tahun 2020 diprediksikan sebesar 28,8 juta jiwa 11,3% dari total populasi lansia, hingga pada tahun 2050 di prediksikan lansia meningkat 3 kali lipat (Kementrian Kesehatan RI, 2013, p. 1). Prevalensi populasi lansia di Indonesia pada tahun 2014 jumlah lansia sebesar 7,41% dari total penduduk lansia, sedangkan pada tahun 2017 jumlah lansia sebesar

8,97% dari total populasi penduduk Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2017, p. 121).

Menurut Kementerian Kesehatan RI, (2013, p. 4), jumlah lansia di Sumatera Selatan pada tahun 2012 sebesar 6,23% sedangkan pada tahun 2017 sebesar 7,21 dari total penduduk lansia di Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2016, p. 49). Menurut Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Selatan (2015, p. 51), jumlah lansia di kota Palembang pada tahun 2015 berjumlah 6,70% sedangkan pada tahun 2016 sebesar 7,41% dari total populasi lansia di Sumatera Selatan (Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Selatan, 2016, pp. 51). Gambaran populasi di tempat penelitian di Panti Tresna Werdha Palembang berjumlah 60 lansia dengan, meningkatnya jumlah lansia maka dibutuhkan perhatian khusus kepada lansia, demi tercapainya kesejahteraan hidup lansia di masa tuanya.

Proses menua adalah proses yang berkaitan dengan umur seseorang, proses menua ini ditandai dengan penurunan fungsi kerja tubuh (Sunaryo, *et.al* 2015, p. 36). Semakin bertambahnya usia, manusia pasti mengalami perubahan pada sistem organ tubuh apa lagi pada lansia, akibat proses menua lansia mengalami perubahan sistem organ tubuh salah satunya perubahan sistem kardiovaskuler yang mengalami penurunan efisiensi sehingga menyebabkan kekuatan otot jantung menurun, dinding pembuluh darah semakin kaku akan meningkatkan tekanan darah sistolik maupun diastolik dan kapasitas volume darah menurun sejalan dengan menurun volume cairan dalam tubuh sejalan dengan proses penuaan pada lansia, penyebab tersebut

dapat menyebabkan pada lansia menjadi berubah menjadi hipertensi (Maryam, 2008, p. 118).

Menurut *National Health and Nutrition Examination Survey* di Amerika pada tahun 2011-2013 presentase hipertensi pada lansia mencapai sekitar 64%, dan pada 2015-2016 lansia hipertensi berjumlah 65% dari total populasi (*National Health and Nutrition Examination Survey*, 2017, p. 1). Berdasarkan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI (Riset Kesehatan Dasar, 2013, p. 88), prevalensi hipertensi pada lansia di Indonesia pada tahun 2013 sebesar 25,8%, sedangkan pada tahun 2016 mengalami peningkatan yang sangat drastis sebesar 63% dari populasi lansia di Indonesia (Pusat Data Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2016, p. 5).

Berdasarkan pada tahun 2014, penyakit tidak menular (PTM), pada lansia adalah hipertensi dengan jumlah 47.090 jiwa (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, 2014, p. 8). Prevalensi lansia hipertensi di Palembang pada tahun 2016 sebesar 21% sedangkan pada tahun 2017 sebesar 27% dari total penyakit yang diderita lansia di Palembang (Dinas Kesehatan Kota Palembang, 2017, p. 57).

Selain proses penuaan yang menyebabkan hipertensi pada lansia ada faktor lain seperti riwayat keluarga, lingkungan yang stress, obesitas, perokok, alkohol, stress dan mengkonsumsi garam yang berlebihan (Maryam, 2008, p. 118). Akibat dari proses penuaan dan perubahan pada sistem dalam tubuh, banyak menimbulkan masalah yang dialami lansia yaitu hipertensi,

gangguan tidur atau insomnia, kecemasan, depresi, paranoid dan demensia, salah satu masalah yang sering kali dialami pada lansia adalah tekanan darah tinggi/hipertensi (Maryam, 2008, p. 120).

Lansia dikatakan hipertensi apabila tekanan sistolik sama atau lebih tinggi dari 140 mmHg dan tekanan diastolik sama atau lebih dari 90 mmHg (Sunaryo, *et.al*, 2016, p. 290). Komplikasi yang terjadi apabila hipertensi tidak terkontrol akan menyebabkan resiko terjadinya stroke, gagal jantung, infark jantung, kerusakan mata dan gagal ginjal (Triyanto, 2014, p.14-15). Banyak berbagai cara terapi non farmakologi untuk mengontrol hipertensi seperti terapi komplementer pada pasien hipertensi tersebut dapat melibatkan perawat dalam melakukan intervensi keperawatan, terapi komplementer sering dikenal dengan terapi tradisional alternatif yang gunanya untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat (Purwanto, 2013, p. 14). Beberapa macam terapi komplementer yang dapat dilakukan oleh perawat misalnya hidroterapi dan teknik relaksasi otot progresif (Setyoadi & Kusharyadi, 2011, p. 4).

Terapi air adalah suatu terapi komplementer dengan menggunakan air hangat, secara keilmuan air hangat mempunyai dampak fisiologis di dalam tubuh rendam kaki dengan air hangat selama 5-15 menit dengan suhu 40°C secara konduksi dapat terjadi perpindahan panas dari air hangat ke tubuh sehingga terjadi pelebaran pembuluh darah, menjadi vasodilatasi sehingga sirkulasi aliran darah menjadi lancar sehingga menyebabkan

tahanan perifer menurun sehingga menyebabkan tekanan arteri menurun sehingga tekanan darah menurun (Setyoadi & Kusharyadi, p. 5).

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh Harnani, (2017, p. 6). Tentang terapi rendam kaki air hangat efektif menurunkan tekanan darah pada lanjut usia, dari 30 responden yang hipertensi, setelah dilakukan terapi rendam kaki menggunakan air hangat terdapat 16 orang tidak mengalami hipertensi dan 4 orang masih mengalami hipertensi

Teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi yang memfokuskan pada aktivitas otot yang dilakukan untuk mengurangi ketegangan, kecemasan dan mengatasi insomnia juga dapat menurunkan tekanan darah (Triyanto, 2011, p. 17 dan Herodes, 2010 dalam Setyoadi & Kusharyadi, 2011, p. 108). Gerakan yang dapat dilakukan dalam teknik relaksasi otot progresif antara lain gerakan otot tangan, otot biceps, otot bahu, otot wajah, otot leher, otot punggung, otot dada, otot perut, otot paha, dan otot kaki (Triyanto, 2014, p. 17).

Teknik relaksasi otot progresif mempunyai 2 efek yaitu efek vasodilatasi yaitu akan merangsang sel-sel endotel melepaskan NO (Oksida Nitrat), sehingga terjadi relaksasi sehingga menyebabkan otot polos arteriola sehingga menyebabkan vasodilatasi sehingga menurunkan tahanan perifer dan curah jantung sehingga menurunkan tekanan darah, sedangkan efek relaksasi akan membuat emosi dan pengendalian diri akan merangsang sistem limbik untuk perasaan rileks sehingga medula oblongata dan spons menurunkan aktivitas simpatis dan meningkatkan aktivitas parasimpatis

sehingga menyebabkan pelepasan NE berkurang dan Asetilkolin meningkat di reseptor muskarinik sehingga menyebabkan otot polos arteriola, miokardium dan nodus SA sehingga mengalami vasodilatasi, menurunkan kekuatan kontraksi dan menurunkan frekuensi denyut jantung sehingga menurunkan tahanan perifer dan curah jantung sehingga menurunkan tekanan darah (Muttaqin, 2009, p. 80).

Berdasarkan hasil Penelitian dilakukan oleh Akhati, 2014, p. 7). Pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lanjut usia dengan hipertensi di UPT PSLU Mojopahit Kabupaten Mojokerto berjumlah 25 responden, sebelum melakukan relaksasi otot progresif tekanan darah pada lansia hipertensi sebelum dilakukan terapi sebesar 52% dan sesudah melakukan latihan relaksasi otot progresif mengalami penurunan menjadi 20% semua tekanan darah pada lansia menjadi pre hipertensi. Maka ada pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 10 Mei, 2018, peneliti melakukan studi pendahuluan wawancara dengan melibatkan 8 orang lansia yang menderita hipertensi di Panti Tresna Werdha Teratai KM 6 Palembang. Selama ini usaha yang dilakukan oleh lansia untuk menangani hipertensi yang lebih efektif belum teratasi hanya mengkonsumsi obat yang sering dilakukan jika gejala hipertensi timbul. Peneliti melakukan pengukuran tekanan darah terhadap 8 orang lansia tersebut, ternyata 5 dari 8 orang lansia masih mengalami hipertensi dengan

tekanan darah sistolik 150-200 mmHg dan tekanan darah diastolik 90-100 mmHg. Jadi usaha yang mereka lakukan belum begitu efektif, karena mereka sudah bosan minum obat secara terus menerus untuk menurunkan tekanan darah. Peneliti juga mengatakan kepada lansia di Panti Tresna Werdha Teratai KM 6 Palembang selain obat anti hipertensi terapi rendam kaki air hangat dan terapi relaksasi otot progresif bisa untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Perbandingan Terapi Rendam Kaki Air Hangat dan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Hipertensi Pada Lansia di Panti Tresna Werdha Palembang.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Perbandingan Terapi Rendam Kaki Air Hangat dan Teknik Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Hipertensi Pada Lansia di Panti Tersna Werdha Palembang.?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis Perbandingan Terapi Rendam Kaki Air Hangat dan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Hipertensi Pada Lansia di Panti Tresna Werdha Palembang.

2. Tujuan Khusus

- 1) Diketahui distribusi frekuensi karakteristik umur, jenis kelamin, Hipertensi pada Lansia di Panti Tresna Werdha Palembang.
- 2) Diketahui penurunan klasifikasi hipertensi pada lansia sebelum dan sesudah diberikan intervensi Terapi Rendam Kaki Air Hangat terhadap Hipertensi pada Lansia di Panti Tresna Werdha Palembang.
- 3) Diketahui penurunan klasifikasi hipertensi pada lansia sebelum dan sesudah diberikan Terapi Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Hipertensi pada Lansia di Panti Tresna Werdha Palembang.
- 4) Diketahui perbandingan penurunan klasifikasi hipertensi pada lansia dengan Terapi Rendam Kaki Air Hangat dan Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap hipertensi pada lansia dipanti Tresna Werdha Palembang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Lansia

Penelitian ini diharapkan dapat menambah motivasi lansia dalam upaya mengontrol hipertensi dengan melakukan terapi rendam kaki air hangat dan teknik relaksasi otot progresif sehingga tercipta harapan hidup yang sejahtera.

2. Bagi Panti

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi cara mengontrol dan mengatasi hipertensi pada lansia secara non farmokologi sehingga dapat tercipta harapan hidup yang sejahtera.

3. Institusi Akademik

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi aplikasi dalam ruang lingkup asuhan keperawatan pada pasien hipertensi.
- b. Bagi mahasiswa/i dapat sebagai bahan masukan teori dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan dapat dijadikan bahan referensi di Perpustakaan.

4. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi profesi keperawatan agar dapat memberikan intervensi Non Farmakologis pada lansia dengan hipertensi.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini sebagai proses acuan pembelajaran dalam menerapkan ilmu yang diperoleh melalui proses pengumpulan data dan informasi-informasi ilmiah untuk kemudian dikaji, diteliti, dianalisis, dan disusun dalam sebuah karya tulis ilmiah, informatif, bermanfaat serta menambah kekayaan intelektual.

E. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian ini adalah Keperawatan Gerontik, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbandingan terapi rendam kaki air hangat

dan teknik relaksasi otot progresif terhadap hipertensi pada lansia di panti Tresna Werdha Teratai KM 6 Palembang. Populasi dalam penelitian ini dilakukan pada lansia yang dirawat di Panti Tresna Werdha Palembang dengan lansia hipertensi. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 09-11 juli 2018. Penelitian ini menggunakan metode *Quasi Eksperiment desain* dengan rancangan *pretest-posttest desain*, jumlah sampel dalam penelitian ini 24 responden pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, data akan diuji menggunakan analisis statistik uji *Wilcoxon dan Mann-Whitney*.

