

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Menurut penjelasan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2020, lansia merujuk kepada individu yang berusia 60 tahun atau lebih. Secara alami, lansia terjadi penurunan fungsi tubuh karena terjadi akumulasi kerusakan pada tingkat seluler dan molekuler dalam jangka waktu yang lama, yang umumnya dikenal sebagai penuaan. Proses penuaan ini ditandai dengan berkurangnya kapasitas fisik dan psikis serta meningkatnya risiko terkena penyakit yang berakibat fatal (Kemenkes, 2022). Lansia adalah tahap terakhir dalam kehidupan seseorang yang tak dapat dihindari oleh siapapun, karena setiap individu akan mengalami proses menua. Pada umumnya, proses menua ini akan menyebabkan penurunan secara bertahap dalam kesehatan fisik, mental, dan hubungan sosial seseorang (Azizah, 2021).

Bersamaan dengan bertambahnya usia, terjadi penurunan fungsi tubuh akibat akumulasi kerusakan pada tingkat seluler dan molekuler selama periode yang panjang, yang dikenal sebagai proses penuaan. Proses ini menandai adanya penurunan kapasitas fisik dan psikis serta meningkatnya risiko penyakit yang dapat berujung pada kematian pada usia lanjut (Kemenkes, 2022). Pada lansia, secara fisiologis terjadi perubahan dan gangguan pada sistem kardiovaskuler, termasuk kondisi hipertensi (Wiraguna & Pangkahila, 2017).

Hasil data *World Health Organization* (WHO) tahun 2021, hipertensi tetap menjadi salah satu masalah utama dalam kesehatan masyarakat. Pada tahun 2015, jumlah penderita tekanan darah tinggi mencapai sekitar 1,13 miliar orang. Kasus hipertensi terus mengalami peningkatan tiap tahunnya, dan diperkirakan pada tahun 2025, jumlah penderita akan mencapai 1,5 miliar orang dengan 9,4 juta kematian akibat hipertensi dan komplikasinya setiap tahun. Hipertensi merupakan penyakit yang paling umum diderita oleh lansia di Indonesia, seperti yang terungkap dalam hasil *Risikesdas 2013* yang menyajikan 10 masalah kesehatan lansia di Infodatin. Penyakit hipertensi menempati urutan pertama sebagai penyakit yang paling sering

dialami oleh lansia, dengan tingkat prevalensi di usia 55-64 tahun sebesar 45,9%, usia 65-74 tahun sebesar 57,6%, dan usia 75 tahun ke atas mencapai 63,8%. Pada Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi pada lansia semakin meningkat, yaitu di usia 55-64 tahun menjadi 55,2%, usia 65-74 tahun menjadi 63,2%, dan usia 75 tahun ke atas meningkat menjadi 69,5% (Riskedas, 2018). Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa jumlah kasus hipertensi meningkat pada tahun 2018 dan cenderung lebih tinggi pada kelompok usia di atas 75 tahun.

Hipertensi kronis dapat menyebabkan masalah mental, khususnya kecemasan. Lansia dapat mengalami masalah kecemasan karena beberapa faktor antara lain sering khawatir akan penyakit, masalah keuangan dan kurangnya waktu bersama keluarga karena tinggal di rumah yang berbeda dan kota atau wilayah lain (Lumi et al., 2018). Pada penelitian oleh Femmy et al (2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah penderita hipertensi dengan tingkat kecemasan pada lansia di Puskesmas Kahakitang Kecamatan Tatoareng. Kemudian, dalam penelitian Pramana et al (2016) dilaporkan bahwa kecemasan yang paling sering dialami lansia adalah tentang kematiannya. Individu mungkin memiliki pikiran tentang kematian dengan perasaan tidak berdaya dan cemas, bukannya pikiran yang tenang.

Kecemasan adalah perasaan takut akan kemungkinan terjadinya sesuatu sebagai akibat dari upaya untuk menahan ancaman dan muncul sebagai alarm aktif pada setiap individu untuk tujuan berhati-hati dalam menghadapi ancaman. Kecemasan juga berpengaruh pada kesehatan fisik dan psikologis seseorang. Kecemasan dan beban yang ditanggung keluarga dengan peran pengasuhan primer dapat berupa beban fisik dan psikologis (Wanti et al., 2016). Jika kecemasan tidak segera ditangani, dampaknya akan menyebabkan penurunan kualitas hidup, aktivitas fisik dan status fungsional yang menurun, persepsi diri tentang kesehatan yang buruk, penurunan kepuasan hidup, dan meningkatnya rasa kesepian (Khasanah, 2016).

Adapun program pemerintah untuk meningkatkan kesehatan bagi lansia diantaranya pelayanan kesehatan dasar untuk kelompok lansia di puskesmas dengan konsep puskesmas santun lanjut usia, adanya peningkatan upaya rujukan bagi kesehatan lansia melalui pengembangan poliklinik geriatri di Rumah Sakit,

terdapat penyuluhan tentang kesehatan dan gizi bagi lansia, dan pemberdayaan masyarakat melalui posyandu yang diadakan di setiap wilayah (Kemenkes, 2013). Selain adanya peran dari pemerintah, peran perawat juga penting untuk membantu lansia dalam masalah kesehatannya.

Menurut Jain & Ritu (2011) sebagaimana dikutip dalam Yusiana & Suprihatin (2018), perawat memiliki peran penting dalam memberikan perawatan non-farmakologis yang mandiri dan ekonomis untuk menjaga tekanan darah stabil pada pasien yang mengalami hipertensi. Selain itu, perawat juga memiliki beragam peran dalam menangani masalah kesehatan jiwa. Beberapa di antaranya adalah melalui pemberian konseling dan kunjungan rumah, evaluasi, deteksi dini, pengaturan, penyusunan rencana perawatan, dan implementasi rencana perawatan untuk masalah kesehatan mental. Perawat juga berfungsi sebagai pendidik, manajer kasus, administrator, konselor, serta advokasi (Sahar, 2019).

Beberapa terapi farmakologis yang digunakan untuk mengurangi kecemasan meliputi meprobamate, chlordiazepoxide, oxazepam, clonazepam, alprazolam, halazepam, lorazepam, dan diazepam sebagaimana dijelaskan oleh Stuart (2016). Namun, untuk mengurangi kecemasan pada pasien yang mengalami hipertensi, terdapat alternatif pengobatan non-farmakologis yang dapat digunakan, seperti teknik hipnosis lima jari. Penelitian oleh Audhia et al. (2021) menunjukkan bahwa teknik hipnosis lima jari dapat mengurangi tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. Selain itu, metode relaksasi otot progresif juga dapat digunakan. Metode ini dikembangkan oleh Edmund Jacobson dan berfungsi mengurangi ketegangan dan kecemasan dengan mengajarkan penderita untuk merilekskan otot-otot dalam tubuh (Azwardi & Erman, 2021).

Relaksasi otot progresif adalah suatu bentuk terapi yang melibatkan gerakan yang diatur secara sistematis untuk mengembalikan pikiran dan tubuh ke keadaan yang lebih rileks. Terapi ini juga telah terbukti membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, seperti yang disebutkan oleh Azizah et al. (2021). Selama sesi relaksasi otot progresif, terjadi penurunan pelepasan dua hormon, yaitu CRH (Corticotropin-Releasing Hormone) dan ACTH (Adrenocorticotropic Hormone), yang berlokasi di hipotalamus. Pengurangan pelepasan kedua hormon ini berdampak pada pengurangan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga

mengurangi produksi adrenalin dan nonadrenalin. Hal ini mengakibatkan penurunan detak jantung, pelebaran pembuluh darah, pengurangan resistensi pembuluh darah, pengurangan kapasitas pemompaan jantung, serta penurunan tekanan darah di jantung, yang pada akhirnya membantu mengurangi tekanan darah secara keseluruhan (An et al., 2021).. Dalam terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan, seperti yang dijelaskan oleh Fitrianti & Putri (2018), penderita diminta untuk menegangkan otot-otot tertentu, dan kemudian secara bertahap merileksasikan otot-otot tersebut. Terapi ini terdiri dari 12 gerakan yang melibatkan otot-otot wajah, mulut, leher, bahu, tangan, bicep, punggung, dada, perut, dan kaki. Setiap gerakan dalam relaksasi otot progresif bertujuan untuk meregangkan otot, dan selanjutnya merileksasikannya untuk mencapai keadaan relaksasi yang optimal.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sulandari et al. (2021), terbukti bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat mengurangi tingkat kecemasan dari tingkat sedang menjadi tingkat ringan. Temuan ini juga konsisten dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Rahayu et al. (2020), yang menyatakan bahwa teknik relaksasi otot progresif memiliki dampak positif terhadap penurunan tekanan darah dan kecemasan pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Bojong Soang Kabupaten Bandung. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ermayani et al. (2020) juga memberikan dukungan untuk efektivitas terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah dan kecemasan. Mereka menemukan penurunan yang signifikan dalam tekanan darah setelah penerapan teknik relaksasi otot progresif. Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Azwaldi & Erman (2021) menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sebesar 10-15 mmHg setelah dilakukan latihan relaksasi otot progresif. Hasil-hasil penelitian ini secara bersama-sama menyimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif sebagai salah satu pilihan terapi non-farmakologis untuk mengatasi hipertensi. Dengan manfaatnya yang terbukti dalam menurunkan tekanan darah dan kecemasan, relaksasi otot progresif dapat menjadi bagian penting dari pendekatan pengobatan yang holistik untuk penanganan hipertensi.

Dari hasil pengkajian di wilayah Kelurahan Paseban, Jakarta Pusat, ditemukan bahwa lansia mengalami tanda dan gejala kecemasan yang meliputi

perasaan cemas, tegang, lesu, gelisah, gangguan tidur seperti kesulitan tidur dan terbangun tengah malam, serta adanya keluhan fisik seperti sakit dan kekakuan pada otot-otot tubuh, kedutan pada otot, penglihatan kabur, mual, keringat berlebih, kepala pusing, dan rasa berat di kepala. Untuk mengatasi tanda dan gejala tersebut, salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan memberikan istirahat yang cukup. Setelah beristirahat, beberapa pasien melaporkan perbaikan, dengan beberapa gejala menghilang dan beberapa gejala tetap muncul tetapi tidak sekuat sebelum istirahat.

Berdasarkan penjelasan diatas penulis terdorong untuk menggarap studi kasus berjudul Analisis Asuhan Keperawatan pada Lansia yang Mengalami Kecemasan dengan Intervensi Inovasi Relaksasi Otot Progresif di Wilayah Kelurahan Paseban, Jakarta Pusat.

I.2 Tujuan Penulisan

I.2.1 Tujuan Umum

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mendapatkan gambaran hasil Analisis Asuhan Keperawatan pada Lansia yang Mengalami Kecemasan dengan Intervensi Inovasi Relaksasi Otot Progresif di Wilayah Kelurahan Paseban, Jakarta Pusat

I.2.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini meliputi:

- a. Mendapatkan gambaran pengkajian keperawatan dengan intervensi inovasi terapi relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi
- b. Mendapatkan gambaran diagnosa keperawatan dengan intervensi inovasi terapi relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi
- c. Mendapatkan gambaran rencana keperawatan dengan intervensi inovasi terapi relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi
- d. Mendapatkan gambaran implementasi keperawatan dengan intervensi inovasi terapi relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi
- e. Mendapatkan gambaran evaluasi keperawatan dengan intervensi inovasi terapi relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi

- f. Menerapkan *Evidence Based Nursing* (EBN) terapi relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi.
- g. Menganalisis kesenjangan yang ditemukan pada teori dan kasus.

I.3 Manfaat Penulisan

I.3.1 Manfaat Teoritis

Penulis berharap hasil karya ilmiah penerapan EBN ini dapat digunakan sebagai literature mengenai pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan lansia yang memiliki hipertensi.

I.3.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Perawat

Karya ilmiah ini memiliki dampak positif bagi perawat klinik dalam memberikan asuhan keperawatan kepada pasien hipertensi yang mengalami kecemasan. Dengan pemahaman tentang terapi relaksasi otot progresif, perawat akan dapat memberikan intervensi yang efektif dan inovatif untuk mengatasi kecemasan pada pasien.

b. Bagi Pasien dan Keluarga

Karya ilmiah ini akan memberikan manfaat signifikan bagi pasien dan keluarga pasien dengan memberikan panduan mengenai cara menerapkan terapi relaksasi otot progresif secara mandiri. Selain itu, pasien juga akan mendapatkan informasi tentang cara mengatasi kecemasan yang dialaminya. Dengan demikian, pasien dan keluarga dapat aktif berpartisipasi dalam pengelolaan kecemasan dan merasa lebih terbantu.

c. Bagi Masyarakat

Karya ilmiah ini akan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai manfaat pemberian terapi relaksasi otot progresif dalam mengurangi kecemasan, khususnya pada pasien dengan riwayat hipertensi. Diharapkan masyarakat akan dapat mengambil tindakan mandiri untuk mengatasi kecemasan mereka dengan memanfaatkan terapi ini.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi acuan terkini bagi peneliti-peneliti mendatang yang tertarik dalam pemberian terapi relaksasi otot progresif sebagai upaya menurunkan tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi. Para peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel tambahan atau mencoba metode kombinasi lain untuk lebih meningkatkan efektivitas intervensi ini.