

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Beberapa penyakit yang kerap kali dialami oleh lansia pada masa sekarang antara lain asam urat, stroke, asma, diabetes melitus, dan salah satunya adalah hipertensi (Saripi, 2025). Lanjut usia (lansia) adalah orang yang sudah memasuki usia 60 tahun keatas yang mempunyai hak yang sama dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara. Usia 60 tahun ke atas merupakan tahap akhir dari proses penuaan yang memiliki dampak terhadap tiga aspek, yaitu biologis, ekonomi, dan sosial. Secara biologis lansia akan mengalami proses penurunan daya tahan fisik dan rentan terhadap serangan penyakit (Saripi, 2025).

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah dari pembuluh arteri yang bersifat sistemik atau berlangsung secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama (*persisten*). Hipertensi atau penyakit darah tinggi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah di atas ambang batas normal (120/80 mmHg). Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan tekanan darah tinggi adalah penyakit kronik akibat desakan darah yang berlebihan dan hampir tidak konstan pada arteri. Tekanan dihasilkan oleh kekuatan jantung ketika memompa darah. Hipertensi berkaitan dengan meningkatnya tekanan pada arterial sistemik, baik diastolik maupun sistolik secara terus-menerus. Peningkatan tekanan darah di pembuluh secara kronis dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras dalam memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Penyakit ini seringkali disebut sebagai "*silent killer*" karena termasuk penyakit yang mematikan, yang tidak menimbulkan gejala bagi penderitanya, sementara tekanan darah yang terus menerus tinggi dan tidak terkontrol dapat menimbulkan komplikasi (Fitria & Prameswari, 2021).

Saat ini hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang penting di seluruh dunia, terutama Asia Tenggara karena prevalensi dan angka kematiannya yang tinggi, dimana angka *proportional mortality rate* sebesar 25% terhadap jumlah penduduk, kejadian hipertensi di seluruh dunia mencapai

lebih dari 1,3 milyar orang (Seta, 2022). Menurut hasil Riskesdas (2020), prevalensi hipertensi di Indonesia sekitar 31,7% dan diketahui mengalami peningkatan pada tahun 2020 dengan angka mencapai 34,1% dimana mayoritas dari penyandang hipertensi tersebut adalah para lansia. Angka prevalensi hipertensi pada lansia dengan kisaran usia 60-64 tahun diketahui sebesar 45,9%, usia 65-74 tahun sebesar 57,6%, dan usia 75 tahun sebesar 63,8%. Jika dibandingkan dengan usia 55-59 tahun, pada usia 60-64 tahun akan terjadi peningkatan risiko hipertensi sebesar 2,18 kali, sedangkan pada usia 65-69 tahun sebesar 2,45 kali, dan pada usia >70 tahun sebesar 2,97 kali. Berdasarkan data yang diperoleh dari wilayah kerja Puskesmas Tegal Timur, jumlah lansia tercatat sebanyak 204 orang, dengan 59 di antaranya terdiagnosis menderita hipertensi. Dengan demikian, prevalensi lansia pengidap hipertensi di wilayah Puskesmas Tegal Timur mencapai 28,92%, yang menunjukkan bahwa hampir sepertiga lansia mengalami masalah tekanan darah tinggi dan memerlukan pemantauan serta penanganan kesehatan yang berkelanjutan.

Mengonsumsi obat anti-hipertensi secara terus menerus dalam waktu yang tidak terkontrol atau terlalu lama dapat meningkatkan terjadinya *Drug Related Problems* (DRP). DRP merupakan suatu efek yang dialami pasien karena keterlibatan pilihan terapi pengobatan yang digunakan pasien dan secara nyata mampu memberikan pengaruh terhadap keadaan pasien seperti ketidakpatuhan konsumsi obat, efek samping obat, ataupun alergi yang timbul akibat obat yang dikonsumsi. Hal ini menjadi bukti bahwa diperlukan alternatif terapi lain secara non-farmakologis yang mampu menurunkan risiko ketergantungan terhadap obat dalam mempertahankan kualitas hidup penderita hipertensi dengan disertai alasan terapi relaksasi otot progresif (*Jacobson*) dapat mempengaruhi hipotalamus dan menurunkan kerja sistem saraf simpatis melalui peningkatan kerja saraf parasimpatis, serta karena lansia dengan hipertensi tidak hanya mengalami masalah fisik, tetapi juga masalah psikologis seperti kecemasan, yang dapat memperburuk kondisi tekanan darah (Adriani Salangka et al., 2024).

Terapi relaksasi *Jacobson* (terapi relaksasi otot progresif) merupakan teknik untuk memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan

dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan yang *relax*. Relaksasi dapat merangsang munculnya zat kimia yang mirip dengan *beta blocker* di saraf tepi yang dapat menutup simpul-simpul saraf simpatis yang ..berguna untuk mengurangi kecemasan, ketegangan, dan menurunkan tekanan darah yang tinggi (Septiana Dwi Eka Wahyuningsih & Riyani Wulandari, 2023).

Tujuan terapi relaksasi otot progresif agar mencapai rasa nyaman menyeluruh, keadaan nyaman yang dirasakan mampu merangsang hipotalamus dalam pengeluaran *pituitary* yang dapat menenangkan pikiran, sehingga terjadi penurunan kadar epinefrin dan *nonepinefrin* dalam darah, frekuensi nadi menurun, frekuensi napas menurun, kekakuan otot menurun, vasodilatasi dan peningkatan *temperature* pada ekstremitas (Rimadia & Khoiriyah, 2023). Pada saat pikiran dan tubuh rileks maka pada otak akan meningkatkan sekresi hormon endofrin, melatonin dan serotonin, hormon ini dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pasien. Endofrin merupakan hormon pemicu rasa bahagia, sedangkan melatonin dapat membuat tidur lebih nyenyak, ketika seseorang tidur lebih nyenyak maka mempermudah tubuh untuk memproduksi *Human Growth Hormon* (HGH) (Pasien et al., 2023).

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah yang berjudul ‘Implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif (*Jacobson*) dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Lansia dengan Hipertensi’. Pemilihan topik ini didasari oleh pentingnya penanganan kecemasan pada lansia penderita hipertensi, mengingat kecemasan yang berlarut-larut dapat memperburuk kondisi kesehatan mereka. Terapi relaksasi otot progresif (*Jacobson*) dipandang sebagai salah satu bentuk intervensi non-farmakologis yang efektif, aman, dan tidak menimbulkan efek samping. Selain itu, terapi ini relatif mudah dilakukan, termasuk oleh lansia, apabila diberikan secara konsisten dan dengan bimbingan dari tenaga kesehatan. Dengan adanya terapi ini, diharapkan lansia mampu mengelola tingkat kecemasan mereka dengan lebih baik sehingga kualitas hidup mereka dapat meningkat.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalahnya adalah bagaimana tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi setelah diberikan terapi relaksasi *Jacobson*.

1.3 Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui efektivitas implementasi terapi relaksasi *Jacobson* dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia yang menderita hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mampu melakukan pengkajian pada lansia yang memiliki tingkat kecemasan karena hipertensi.
- b. Mampu menegaskan Diagnosa Keperawatan.
- c. Mampu menyusun rencana Terapi Relaksasi *Jacobson*.
- d. Mampu melaksanakan Terapi Relaksasi *Jacobson*.
- e. Mampu mengevaluasi hasil Terapi Relaksasi *Jacobson*.
- f. Mampu mendokumentasikan hasil Terapi Relaksasi *Jacobson*.

1.4 Manfaat Penulisan

a. Bagi Subjek Penelitian (Lansia Penderita Hipertensi)

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat langsung kepada lansia penderita hipertensi dengan mengurangi tingkat kecemasan mereka melalui teknik relaksasi *Jacobson*. Dengan menurunnya kecemasan, diharapkan kualitas hidup lansia akan meningkat, termasuk peningkatan kesehatan mental dan fisik. Selain itu, subjek penelitian dapat memperoleh pengetahuan tentang teknik relaksasi yang dapat mereka praktikkan secara mandiri untuk mengelola *stress* dan kecemasan di masa depan.

b. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini akan memberikan wawasan baru bagi tenaga kesehatan mengenai efektivitas teknik relaksasi *Jacobson* sebagai intervensi non-farmakologis dalam pengelolaan kecemasan pada lansia. Dengan memahami manfaat terapi ini, tenaga kesehatan dapat lebih baik dalam merancang program perawatan yang holistik dan komprehensif, serta meningkatkan keterampilan mereka dalam menerapkan pendekatan

alternatif dalam praktik klinis. Ini juga dapat mendorong kolaborasi antar disiplin ilmu dalam perawatan lansia.

c. Bagi Tempat Studi Kasus (Komunitas atau Lembaga Kesehatan)

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi signifikan bagi tempat studi kasus, seperti rumah sakit atau puskesmas, dengan menyediakan data empiris tentang efektivitas teknik relaksasi *Jacobson* dalam mengatasi kecemasan pada lansia penderita hipertensi. Temuan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan program intervensi baru yang berbasis bukti, serta meningkatkan layanan kesehatan yang lebih ramah bagi lansia. Selain itu, hasil penelitian dapat dijadikan referensi untuk penelitian lebih lanjut dan pengembangan kebijakan kesehatan yang lebih baik di komunitas tersebut.