

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perubahan fisiologis akibat proses penuaan akan dialami oleh lansia yang diantaranya mengarah pada sistem kardiovaskuler, termasuk terjadinya hipertensi. Dari banyak penelitian epidemiologi, didapatkan bahwa dengan bertambahnya umur akan meningkatkan tekanan darah tinggi, hipertensi menjadi masalah pada lansia karena sering ditemukan dan menjadi faktor utama payah jantung dan penyakit jantung koroner (Nugroho, 2008:59). Banyaknya tekanan darah tinggi (hipertensi) di Indonesia merupakan salah satu masalah besar masalah yang perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satu cara menanganinya yaitu dengan memperhatikan gaya hidup serta diet tinggi garam atau kandungan lemak dan pengobatan farmakologis dan non farmakologis. Fenomena di masyarakat bahwa pengelolaan hipertensi selama ini dengan pengobatan farmakologis dan penghobatan non farmakologis belum dilakukan oleh lansia. Akan tetapi pengobatan yang dilakukan oleh kelompok lansia sekarang masih dengan pengobatan farmakologis saja. Dari hasil observasi di Posyandu Lansia RW 6 Kalibokor Kel.Pucang Sewu Surabaya banyak lansia yang sudah tahu bahwa menurunkan tekanan darah bisa dengan non farmakologis seperti mengkonsumsi seledri, jus mentimun, aromaterapi, perubahan gaya hidup. Pengobatan non farmakologis yang dikenal yaitu adalah jenis pengobatan herbal tetapi pengobatan dengan terapi belum dikenal oleh lansia. Ketidaktahuan kelompok lansia dengan adanya

pengobatan non farmakologis yaitu dengan terapi relaksasi autogenik yang dapat membantu individu untuk dapat mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti tekanan darah, frekuensi darah dan aliran jantung. Hal ini dapat dilakukan dengan cara non farmakologis yaitu terapi relaksasi autogenik. Teknik relaksasi dikatakan efektif apabila setiap individu dapat merasakan perubahan pada respon fisiologis tubuh seperti penurunan tekanan darah, penurunan ketegangan otot, denyut nadi menurun, perubahan kadar lemak dalam tubuh, serta penurunan proses inflamasi. Teknik relaksasi memiliki manfaat bagi pikiran kita, salah satunya untuk meningkatkan gelombang alfa (α) di otak sehingga tercapailah keadaan rileks, peningkatan konsentrasi serta peningkatan rasa bugar dalam tubuh (Potter & Perry 2005).

Teknik relaksasi autogenik dilakukan selama 3 hari. Satu kali pertemuan dilakukan dengan waktu 15-20 menit (Kiean et al, 2005).

Di negara berkembang insiden hipertensi, menurut *World Health Organization* (WHO) mencatat pada tahun 2012 sedikitnya sejumlah 839 juta kasus Hipertensi, dan diperkirakan menjadi 1,15 milyar pada tahun 2025 atau sekitar 29% dari total penduduk dunia, dimana penderitanya lebih banyak pada wanita 30% dibanding pria 29%. Sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi terjadi terutama di negara-negara berkembang (WHO, 2012). Prevalensi hipertensi di seluruh dunia, diperkirakan sekitar 15-20%. Hipertensi lebih banyak menyerang pada usia setengah baya pada golongan umur 55-64 tahun. Hipertensi di Asia diperkirakan sudah mencapai 8-18% pada tahun 1997, hipertensi dijumpai pada 4.400 per 10.000 penduduk (Depkes RI 2003).

Dan sesuai dengan data dinas kesehatan Jawa Timur (2010), prevalensi lansia dengan hipertensi di Jawa Timur yaitu prevalensi di perkotaan 39,9% (37,0%-45,8%) dan di pedesaan 44,1% (36,2%-51,7%). Penyakit kardiovaskuler yang paling banyak dijumpai pada lansia adalah penyakit jantung koroner, hipertensi, serta penyakit jantung pulmonik. Hipertensi sering ditemukan pada lansia dan biasanya tekanan sistolanya yang meningkat. Menurut batasan hipertensi yang dipakai sekarang ini, diperkirakan 23% wanita dan 14% pria berusia lebih dari 65 tahun menderita hipertensi. Sementara menurut para ahli, angka kematian akibat penyakit jantung pada lansia dengan hipertensi adalah tiga kali lebih sering dibandingkan lansia tanpa hipertensi pada usia yang sama (Purwati *et al.* 2002).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Oberg (2009) yang berjudul pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia menunjukkan bahwa adanya penurunan tekanan darah sebesar 5 sampai 10 mmHg sesuai handout yang disampaikan bahwa general relaksasi dapat menurunkan tekanan darah 2 mmHg sampai 10 mmHg, setelah hari ke 6 dengan $\alpha = 5\%$ baik pada systole maupun diastole. Sehingga hasil didapatkan adanya pengaruh yang bermakna pada terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia, Oberg (2009).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 12 november 2015 dengan cara observasi dan pengukuran tensi darah menggunakan sphygmometer di posyandu lansia. Di posyandu lansia RW 6 Kalibokor Kel. Pucang Sewu Surabaya, terdapat 100 orang lansia dan

yang mengalami hipertensi di Posyandu Lansia tersebut sebesar 50% dengan pengobatan farmakologis.

Pada hipertensi mekanisme yang terjadi adalah melalui terbentuknya angiotensin II dari angiotensin I oleh angiotensin I-converting enzyme (ACE). ACE memegang peran fisiologis penting dalam mengatur tekanan darah. Darah mengandung angiotensinogen yang diproduksi di hati. Selanjutnya oleh hormon, renin (diproduksi oleh ginjal) akan diubah menjadi angiotensin I. Oleh ACE yang terdapat di paru-paru, angiotensin I diubah menjadi angiotensin II. Angiotensin II inilah yang memiliki peranan kunci dalam menaikkan tekanan darah melalui dua aksi utama. Aksi pertama adalah meningkatkan sekresi hormon antidiuretik (ADH) dan rasa haus. ADH diproduksi di hipotalamus (kelenjar pituitari) dan bekerja pada ginjal untuk mengatur osmolalitas dan volume urin. Dengan meningkatnya ADH, sangat sedikit urin yang diekskresikan ke luar tubuh (antidiuresis), sehingga menjadi pekat dan tinggi osmolalitasnya. Untuk mengencerkannya, volume cairan ekstraseluler akan ditingkatkan dengan cara menarik cairan dari bagian intraseluler. Akibatnya, volume darah meningkat, yang pada akhirnya akan meningkatkan tekanan darah. Aksi kedua adalah menstimulasi sekresi aldosteron dari korteks adrenal. Aldosteron merupakan hormon steroid yang memiliki peranan penting pada ginjal. Untuk mengatur volume cairan ekstraseluler, aldosteron akan mengurangi ekskresi NaCl (garam) dengan cara mereabsorpsinya dari tubulus ginjal. Naiknya konsentrasi NaCl akan diencerkan kembali dengan

cara meningkatkan volume cairan ekstraseluler yang pada gilirannya akan meningkatkan volume dan tekanan darah.

Sedangkan, Hipertensi pada lansia terjadi karena adanya perubahan pada sistem pembuluh perifer yang bertanggung jawab pada perubahan tekanan darah. Perubahan tersebut meliputi aterosklerosis, hilangnya elastisitas jaringan ikat dan penurunan dalam relaksasi otot polos pembuluh darah yang pada gilirannya menurunkan kemampuan distensi dan daya regang pembuluh darah. Konsekuensinya aorta dan arteri besar kurang kemampuannya dalam mengakomodasi volume darah yang diompa oleh jantung dan peningkatan tahanan perifer (Smeltzer&Bare,2013).

Pengelolaan atau pengobatan hipertensi dapat dilakukan dengan terapi farmakologis dan farmakologis. Terapi non farmakologis dapat dilakukan salah satunya dengan terapi relaksasi autogenik. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Oberg (2009). Karena terapi relaksasi autogenik ini dapat salah satu teknik yang dapat menurunkan hipertensi. Sensasi tenang, ringan dan hangat yang menyebar ke seluruh tubuh merupakan efek yang bisa dirasakan dari relaksasi autogenik. Tubuh merasakan kehangatan, merupakan akibat dari arteri perifer yang mengalami vasodilatasi, sedangkan ketegangan otot tubuh yang menurun mengakibatkan munculnya sensasi ringan. Perubahan-perubahan yang terjadi selama maupun setelah relaksasi mempengaruhi kerja saraf otonom. Respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh efek relaksasi ini mengubah fisiologi dominan simpatis menjadi dominan sistem parasimpatis (Oberg,2009).

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Varvogli (2011) yang menyatakan bahwa Relaksasi *autogenik* akan membantu tubuh untuk membawa perintah melalui autosugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan pernafasan, tekanan darah, denyut jantung serta suhu tubuh. Imajinasi visual dan mantra-mantra verbal yang membuat tubuh merasa hangat, berat dan santai merupakan standar latihan relaksasi autogenik (Varvogli, 2011).

Berdasarkan fenomena diatas penulis ingin meneliti “pengaruh terapi relaksasi *autogenik* terhadap tekanan darah pada kelompok lansia dengan hipertensi di posyandu lansia”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh terapi relaksasi *autogenik* terhadap perubahan tekanan darah pada kelompok lansia dengan hipertensi di posyandu lansia RW 6 Kalibokor Kel. Pucang Sewu Surabaya?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh terapi relaksasi *autogenik* terhadap perubahan tekanan darah pada kelompok lansia dengan hipertensi di posyandu lansia di posyandu lansia RW 6 Kalibokor Kel. Pucang Sewu Surabaya

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi perubahan tekanan darah pada kelompok lansia dengan hipertensi sebelum diberikan terapi relaksasi *autogenik* di posyandu lansia RW 6 Kalibokor Kel. Pucang Sewu Surabaya
- b. Mengidentifikasi perubahan tekanan darah pada kelompok lansia dengan hipertensi setelah diberikan terapi relaksasi *autogenik* di posyandu lansia RW 6 Kalibokor Kel. Pucang sewu Surabaya
- c. Menganalisis pengaruh terapi relaksasi *autogenik* terhadap perubahan tekanan darah pada kelompok lansia dengan hipertensi di posyandu lansia RW 6 Kalibokor Kel. Pucang Sewu Surabaya

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan ilmu pengetahuan dalam bidang keperawatan gerontik terkait dengan pemberian terapi relaksasi *autogenik* terhadap perubahan tekanan darah pada kelompok lansia dengan hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Pelayanan Keperawatan

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat dan menjadi masukan yang berguna bagi pelayanan keperawatan untuk dijadikan sebagai salah satu bahan dalam menyusun perencanaan yang berhubungan dengan tekanan darah pada kelompok lansia dengan hipertensi.

b. Bagi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran atau informasi untuk dijadikan bahan dalam mengembangkan ilmu keperawatan sehingga dapat dijadikan dasar untuk mendukung dan memperbaiki status kesehatan pada lansia.

c. Bagi Lansia

Dengan adanya penelitian ini, para lansia dapat termotivasi untuk melakukan terapi relaksasi autogenik serta dapat mengobati hipertensi dengan cara terapi relaksasi *autogenik* sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

d. Bagi Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan untuk melakukan penelitian lain terkait dengan ketepatan pemberian terapi relaksasi *autogenik* terhadap perubahan tekanan darah pada kelompok lansia dengan hipertensi.