**BAB I**

**PENDAHULUAN**

**1.1 Latar Belakang**

Penduduk Lanjut Usia merupakan bagian dari anggota keluarga dan anggota masyarakat yang semakin bertambah jumlahnya sejalan dengan peningkatan usia harapan hidup. Pada tahun 1980 penduduk lanjut usia baru berjumlah 7,7 juta jiwa atau 5,2 persen dari seluruh jumlah penduduk. Pada tahun 1990 jumlah penduduk lanjut usia meningkat menjadi 11,3 juta orang atau 8,9 persen. Jumlah ini meningkat di seluruh Indonesia menjadi 15,1 juta jiwa pada tahun 2000 atau 7,2 persen dari seluruh penduduk, diperkirakan pada tahun 2020 akan menjadi 29 juta orang atau 11,4 persen. WHO telah memperhitungkan pada 2025 Indonesia akan mengalami peningkatan jumlah warga lansia sebesar 41,4% yang merupakan sebuah peningkatan tertinggi di dunia. Pada tahun 2015 jumlah lansia di Indonesia mencapai 8,5 persen dari seluruh jumlah penduduk yang ada di Indonesia, sementara data lansia yang ada di Jawa Timur sebesar 11,5 persen dari jumlah keseluruhan penduduk yang ada di Provinsi Jawa Timur. Khususnya di daerah Kabupaten Malang jumlah lansia laki-laki 10,59% dan perempuan 12,44% dari jumlah keseluruhan penduduk Kabupaten Malang pada tahun 2014 (Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur Tahun 2014).

Menjadi tua adalah suatu proses alamiah yang berkesinambungan, terjadi terus menerus sejak seseorang lahir ke dunia. Menurut undang- undang nomer 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan usia Lanjut batasan usia Lanjut di Indonesia adalah 60 tahun. Lanjut usia adalah tahap akhir dari proses penuaan dimana pada lanjut usia akan terjadi proses menghilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya secara perlahan lahan sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang terjadi (Constantinides dalam Wahyunita, 2010).

Semua manusia akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir, yang pada masa ini manusia akan mengalami kemunduran fisik, mental, dan sosial sedikit demi sedikit sampai tidak dapat melakukan tugas sehari hari lagi, sehingga kebanyakan manusia beranggapan bahwa masa tua itu tidak menyenangkan (Wahyunita, 2010).

Berbagai penelitian mengenai penyakit yang sering terjadi pada lansia yaitu penyakit diabetes mellitus, hipertensi, jantung koroner, rematik, asma, lumpuh separuh badan, TBC paru, patah tulang, kanker dan kekurangan gizi. Jenis keluhan kesehatan yang umumnya di derita lansia yaitu mengenai asam urat, darah tinggi, rematik, darah rendah, dan diabetes (Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur Tahun 2014).

Salah satu masalah yang sering dihadapai oleh lansia yaitu kemunduran fungsi organ , khususnya fungsi organ jantung pada lansia akan terjadi penurunan elastisitas arteri sehingga akan mengakibatkan perubahan tekanan darah pada lansia. Lansia cenderung mengalami hipertensi yaitu kondisi dimana darah sistolik sama atau lebih tinggi dari 160 mmHg dan tekanan diastolik lebih Tinggi dari 90 mmHg. Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, menunjukan bahwa pola penyakit pada lansia yang terbanyak di Indonesia adalah hipertensi 57,6%, artritis 51,9% dan stroke 46,1% diikuti masalah kesehatan gigi dan mulut 19,2%. Penderita hipertensi pada komunitas Lansia dari tahun 2007 ke tahun 2013 di Indonesia terjadi peningkatan antara 2,8 % - 3,7 %. Seperti terlihat pada kelompok usia 55-64 tahun, kenaikan sekitar 2,8%, kelompok usia 65-74 th proporsi penderita hipertensi meningkat 3,6% dan kelompok usia 75 th ke atas meningkat sekitar 3,7%. Bahkan secara tren usia di kedua hasil riset tersebut menunjukkan bahwa makin meningkat usia, cenderung makin meningkat penderita hipertensi. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Malang tahun 2013, jumlah lansia hipertensi di Kabupaten Malang sebesar 4421 orang atau 24 %.

Apabila penyakit hipertensi tidak segera ditanganni maka akan menyebabkan gangguan pada jantung, ginjal dan pembuluh darah. Tidak hanya itu hipertensi juga menjadi faktor utama terjadinya stroke pada lansia, lebih dari separuh kematian terjadi pada umur di atas 60 tahun akibat penyakit jantung dan cerebovaskuler (Nugroho, 2000).

Terapi pada penderita hipertensi dapat digolongkan menjadi dua bagian yaitu terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi yaitu dengan memanfaatkan potensi yang ada dalam diri sendiri, terapi ini sangatlah cocok dilakukan kepada lansia sehubungan dengan penurunnan beberapa fungsi organ, seorang tenaga kesehatan berperan penting dalam pengobatan non farmakologis kepada lansia, agar lansia mampu memanfaatkan potensi dalam diri untuk melawan berbagai penyakit degenerative. Terapi modalitas salah satu cara untuk membantu lansia secara mandiri mengatasi penyakit yang diderita. Dalam permasalahan mengenai tekanan darah tinggi terapi relaksasi autogenik dapat di ajarkan kepada lansia. Hal ini diharapkan mampu mengurangi ketegangan pada penderita hipertensi. Relaksasi autogenik membantu individu untuk dapat mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti tekanan darah, frekuensi jantung dan aliran darah (Widyastuti, 2004).

Relaksasi autogenik dapat digunakan untuk mengurangi ketegangan otot, memperlancar aliran darah, mengurangi denyut jantung dan pernafasan. Terapi relaksasi autogenik juga bermanfaat untuk perawatan pada pasien migraine, tekanan darah tinggi, asma dan sakit kepala (Schultz dalam Salleh, 2010).

Hasil penelitian Irawati, Salami, dan Sadiah (2014) menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi selama 1 minggu dengan penurunan 5-10 mmHg baik sistol maupun diastol.

Penelitian Nozoe dan Munemoto (2002) menunjukkan bahwa adanya hubungan peningkatan tekanan darah dengan tekanan dilingkungan atau stress, pada penderita akan mendapatkan terapi obat, terapi puasa dan terapi relaksasi autogenik. Pada umumnya penderita menyadari adanya hubungan hipertensi dengan tekanan atau stress baik stress fisik, psikososial dan kimia.

Penelitian Kiran, Behari, Venugopal, Vivekanandhan, dan Pandei (2005) menunjukkan bahwa terapi relaksasi autogenik dapat mengaplikasikan hubungan pikiran dan respon tubuh dalam dunia keperawatan. Relaksasi autogenik ini bekerja melalui interaksi respon fisiologis dan psikologis. Selain menurunkan tekanan darah dengan menurunkan level hormon kortisol.

Perawat adalah tenaga kesehatan yang memiliki beberapa peran dalam melaksanakan tugasnya. Salah satu peran perawat profesional yaitu sebagai penyuluh, dimana perawat megajarkan perawatan diri yang sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan klien serta melibatkan sumber-sumber yang lain misalnya keluarga dalam pengajaran yang direncanakannya. Dalam hal ini perawat mengajarkan mengenai perawatan lansia hipertensi dengan teknik relaksasi autogenik, dimana perawat menilai apakah klien memahami hal-hal yang dijelaskan dan mengevaluasi kemajuan dalam pembelajaran.

Hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan di Dinas Kesehatan Kabupaten Malang, diperoleh data, pada tahun 2013 jumlah lansia hipertensi di puskesmas Tumpang sebanyak 323 orang. Sementara data dari Puskesmas Tumpang tahun 2015 bulan Januari – Oktober rata- rata jumlah lansia hipertensi setiap bulannya 552 orang. Jumlah kunjungan lansia di posyandu lansia di Desa Tumpang pada bulan September 2015 sebanyak 523 orang, dengan lansia yang mengalami hipertensi sebanyak 94 orang. Dari 94 lansia yang mengalami hipertensi akan dipilih 2 lansia yang sesuai dengan subjek penelitian untuk dilakukan terapi relaksasi autogenik.

Puskesmas Tumpang memiliki pelayanan khusus terhadap lansia yaitu dengan adanya poli khusus lansia. Dalam pelayanan poli lansia di puskesmas Tumpang masih belum ada pemberian pelayanan terapi modalitas, khususnya terapi relaksasi untuk menangani lansia yang mengalami hipertensi. Dalam pelayanan posyandu Tumpang 1 juga masih belum ada pelayanan atau pemberian terapi relaksasi pada lansia hipertensi. Sehingga peneliti tertarik memberikan terapi modalitas, khususnya terapi relaksasi autogenik pada lansia yang mengalami hipertensi.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik mengetahui Gambaran Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Autogenik Di Posyandu Lansia Tumpang 1 Kabupaten Malang.

**1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana tekanan darah pada lansia hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi autogenik.

**1.3 Tujuan Penelitian**

**1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui tekanan darah pada lansia hipertensi sebelum dan

sesudah dilakukan terapi relaksasi autogenik.

**1.3.2 Tujuan Kusus**

1. Mengetahui tekanan darah pada lansia hipertensi sebelum dilakukan terapi relaksasi autogenik.
2. Mengetahui tekanan darah pada lansia hipertensi sesudah dilakukan terapi relaksasi autogenik.
3. Mengetahui respon verbal lansia hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi autogenik.

**1.4 Manfaat Penelitian**

* + 1. **Bagi Lansia**

Sebagai ilmu pengetahuan agar lansia dengan hipertensi mampu melakukan terapi relaksasi autogenik. Sehingga diharapkan terapi relaksasi autogenik mampu menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia.

* + 1. **Bagi Puskesmas**

Sebagai bahan pertimbangan untuk melakukan terapi relaksasi autogenik pada lansia yang mengalami tekanan darah tinggi di wilayah kerja puskesmas.

* + 1. **Bagi Institusi Pendidikan keperawatan**

Sebagai bahan pertimbangan refrensi mengenai terapi relaksasi autogenik pada lansia yang mengalami tekanan darah tinggi dan bacaan mengenai pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia.

* + 1. **Bagi Peneliti Selanjutnya**

Sebagai bahan pertimbangan dalam penelitian selanjutnya mengenai lansia yang mengalami hipertensi, dengan menggunakan jenis terapi modalitas yang lain yang dapat menurunkan tekanan darah tinggi.