

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi adalah kondisi kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara terus-menerus. Hipertensi didefinisikan sebagai keadaan ketika tekanan darah sistolik melebihi 120 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 80 mmHg (Wulandari et al., 2023). Penyakit ini menjadi salah satu masalah kesehatan utama pada kelompok lanjut usia akibat proses penuaan yang menyebabkan penurunan elastisitas pembuluh darah, perubahan fungsi jantung, serta berkurangnya kemampuan tubuh dalam mempertahankan keseimbangan fisiologis dan psikologis. Oleh karena itu, hipertensi termasuk dalam kelompok penyakit degeneratif yang paling sering dialami oleh lansia (Hasina et al., 2024).

Pada saat terdiagnosis, lansia dengan hipertensi umumnya telah berada pada kondisi klinis yang cukup kompleks. Penurunan toleransi aktivitas fisik, keluhan sesak napas, serta gangguan fungsi kardiovaskular sering muncul akibat peningkatan tekanan arteri pulmonalis, meningkatnya resistensi vaskular pulmonal, dan risiko terjadinya gagal jantung kanan. Kondisi tersebut tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga menimbulkan berbagai stressor psikososial, seperti keterbatasan aktivitas, ketidakpastian terhadap prognosis penyakit, tingginya biaya pengobatan, serta berkurangnya peran sosial dan ekonomi. Akumulasi stress ini dapat memicu gangguan psikologis, salah satunya ansietas, yang sering ditemukan pada lansia dengan penyakit kronis (Li et al., 2020).

Secara global, World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa jumlah penderita hipertensi mengalami peningkatan signifikan, dari sekitar 594 juta orang pada tahun 1975 menjadi 1,28 miliar pada tahun 2023. Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan prevalensi hipertensi sebesar 30,8%. Provinsi Jawa Timur mencatat prevalensi 36,3% dan termasuk enam provinsi dengan angka hipertensi tertinggi di Indonesia setelah setelah Kalimantan Selatan, Jawa Barat, Kalimantan Timur, Jawa Tengah, dan Kalimantan Barat (Dinas Kesehatan Jatim, 2023). Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan di Indonesia dengan prevalensi sekitar 36%. Data Riskesdas menunjukkan angka kejadian hipertensi sebesar 34,1% (Kemenkes RI, 2023). Prevalensi hipertensi meningkat di tahun 2018 secara signifikan pada kelompok usia lanjut, yaitu sebesar 63,2% pada usia 65–74 tahun dan 69,5% pada usia di atas 75 tahun. Di Jawa Timur, peningkatan prevalensi hipertensi mencapai 8,92%, dengan prevalensi pada kelompok usia 65–74 tahun sebesar 60,54% dan pada usia di atas 75 tahun sebesar 67,71% (Nugroho, 2025). Data rekam medik UPTD PSTW Magetan tahun 2025 menunjukkan bahwa dari 145 lansia yang tercatat, sebanyak 66 lansia menderita hipertensi, dan 26 diantaranya mengalami hipertensi disertai ansietas.

Tingginya angka hipertensi yang disertai masalah psikologis, khususnya ansietas, menunjukkan perlunya intervensi keperawatan yang bersifat holistik. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), yang bertujuan menurunkan ketegangan otot, mengurangi aktivitas system saraf simpatis, serta

meningkatkan rasa relaksasi dan kontrol diri pada lansia. Oleh karena itu, penerapan terapi PMR diharapkan dapat membantu menurunkan tingkat ansietas sekaligus berkontribusi pada pengendalian tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Hipertensi yang tidak terkelola dengan baik dan disertai ansietas pada lansia dapat menimbulkan berbagai komplikasi, baik secara fisik maupun psikologis. Secara fisiologis, hipertensi kronis meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskular seperti stroke, penyakit jantung coroner, gagal jantung, dan gangguan ginjal kronik. Aktivitas sistem saraf simpatis yang berkepanjangan akibat ansietas dapat memperburuk kondisi hipertensi melalui peningkatan denyut jantung, vasokonstriksi, serta peningkatan tekanan darah secara terus-menerus (Indrianti et al., 2025). Dari sisi psikologis, lansia dengan hipertensi yang mengalami ansietas berisiko mengalami gangguan kecemasan berkepanjangan, gangguan tidur, serta penurunan kualitas hidup (Li et al., 2020). Gangguan kesehatan mental dan emosional akibat kekhawatiran yang berlangsung lama dapat memberikan dampak buruk terhadap kondisi fisik maupun psikologis individu. Pada lansia, kekhawatiran yang terus-menerus dapat menyebabkan penurunan fungsi sistem imun. Berdasarkan hasil penelitian, kecemasan dan rasa khawatir dapat mengganggu keseimbangan sistem kekebalan tubuh, sehingga meningkatkan kerentanan lansia terhadap berbagai masalah kesehatan, termasuk risiko komplikasi hipertensi (Indrianti et al., 2025).

Upaya pemberian intervensi teknik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) ini mencakup proses relaksasi secara bertahap pada kelompok otot utama

tubuh dengan tujuan untuk mencapai ketenangan fisik dan mental. Pendekatan ini diawali dengan pemberian pengantar mengenai kecemasan dan depresi pada pasien hipertensi, dilanjutkan dengan diskusi kelompok. Kemudian subjek diajarkan Relaksasi otot progresif dengan memberikan instruksi dan berupa rangkaian gerakan terstruktur untuk membantu merilekskan pikiran dan tubuh, khususnya otot-otot selama 15-20 menit per sesi (Subramanian et al., 2026). Teknik ini bertujuan mengembalikan kondisi tubuh dari keadaan tegang menjadi lebih rileks, normal, dan terkendali, dimulai dari gerakan pada tangan hingga ke kaki dan membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Diharapkan PMR dapat menjadi penatalaksanaan nonfarmakologis yang dilakukan melalui pengaturan gaya hidup serta berbagai terapi tanpa obat pada penderita hipertensi, yang dinilai memiliki efek samping minimal, mudah dilakukan, dan relatif lebih terjangkau bahkan dapat dilakukan tanpa biaya (Hasanuddin et al., 2025).

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan studi kasus dengan judul “Penerapan Terapi *Progressive Muscle Relaxation* pada Lansia Penderita Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Ansietas di UPT PSTW Magetan”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Bagaimana penerapan Terapi *Progressive Muscle Relaxation* pada Lansia Penderita Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Ansietas di UPT PSTW Magetan?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui penerapan Terapi *Progressive Muscle Relaxation* pada Lansia Penderita Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Ansietas di UPT PSTW Magetan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Melakukan pengkajian keperawatan pada pasien lansia penderita hipertensi dengan masalah keperawatan ansietas di UPT PSTW Magetan.
2. Merumuskan diagnose keperawatan pada pasien lansia penderita hipertensi dengan masalah keperawatan ansietas di UPT PSTW Magetan.
3. Melakukan perencanaan keperawatan pada pasien lansia penderita hipertensi dengan masalah keperawatan ansietas di UPT PSTW Magetan.
4. Melakukan implementasi keperawatan pada pasien lansia penderita hipertensi dengan masalah keperawatan ansietas di UPT PSTW Magetan.
5. Melakukan evaluasi keperawatan pada pasien lansia penderita hipertensi dengan masalah keperawatan ansietas di UPT PSTW Magetan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi serta kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan penerapannya di bidang keperawatan, baik dalam ranah akademik maupun praktik.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pentingnya penerapan terapi *Progressive Muscle Relaxation* pada lansia penderita hipertensi dengan masalah keperawatan ansietas.

2. Bagi Petugas Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber atau bahan acuan bagi tenaga kesehatan dalam mengaplikasikan terapi *Progressive Muscle Relaxation* pada lansia penderita hipertensi dengan masalah keperawatan ansietas.

3. Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai referensi serta sarana pengembangan ilmu pengetahuan terkait penerapan terapi *Progressive Muscle Relaxation* pada lansia penderita hipertensi dengan masalah keperawatan ansietas.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian serta penyusunan karya ilmiah akhir profesi ners.