

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Lansia

1. Pengertian Lansia

Di Indonesia, lanjut usia didefinisikan sebagai individu yang berusia 60 tahun ke atas sesuai dengan ketentuan nasional. Lansia dapat diklasifikasikan berdasarkan kondisi fungsionalnya, yaitu lansia sehat, lansia dengan risiko tinggi, dan lansia yang mengalami ketergantungan atau membutuhkan bantuan dalam aktivitas sehari-hari (Nasution et al., 2024).

Lanjut usia (lansia) merupakan individu yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas yang mengalami proses penuaan secara alami, ditandai dengan penurunan fungsi fisik, psikologis, dan sosial. Kondisi ini menyebabkan lansia lebih rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, sehingga memerlukan perhatian khusus dalam upaya pemeliharaan kesehatan dan peningkatan kualitas hidup (Jiang et al., 2024).

Berdasarkan dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa lansia berusia ≥ 60 tahun ke atas yang mengalami proses penuaan dengan perubahan kondisi fisik dan mental, memiliki tingkat kemandirian yang berbeda-beda, serta lebih rentan terhadap penyakit kronis sehingga memerlukan perhatian khusus dalam pelayanan kesehatan dan dukungan sosial untuk mempertahankan kualitas hidupnya

2. Klasifikasi Lansia

Klasifikasi lansia menurut (Nasution et al., 2024):

- a. Usia lanjut awal: 60-74 tahun.
- b. Usia lanjut: 75-89 tahun.
- c. Usia lanjut sangat tua: 90 tahun ke atas.

3. Proses Aging

Aging (penuaan) adalah proses alamiah penurunan fungsi fisiologis, fisik, dan psikologis yang terjadi bertahap, memengaruhi sel, organ, hingga individu secara keseluruhan. Berikut merupakan beberapa aspek dari proses aging (penuaan):

a. Perubahan Fisik Pada Lansia

Lansia mengalami perubahan fisik yang memengaruhi kemampuan fungsional dan kesejahteraan individu. Perubahan fisik tidak hanya melibatkan penurunan struktur tubuh, tetapi juga perubahan pada berbagai sistem organ tubuh yang memengaruhi kualitas hidup. Perubahan fisik utama yang terjadi pada lansia, termasuk kulit, otot dan tulang, sistem kardiovaskular, sistem saraf, serta indera.

b. Perubahan Psikologis Pada Lansia

Proses penuaan tidak hanya memengaruhi tubuh secara fisik, tetapi juga memiliki dampak besar pada aspek psikologis lansia. Seiring bertambahnya usia, berbagai perubahan dalam fungsi kognitif, emosi, dan adaptasi mental dapat terjadi, yang memengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan lansia. Perubahan psikologis yang sering dialami lansia,

termasuk perubahan kognitif, emosional, dan kemampuan adaptasi mental.

c. Kualitas Hidup Lansia

Penuaan mempengaruhi kualitas hidup lansia secara menyeluruh, meliputi aspek fisik, sosial, dan psikologis. Perubahan fisik seperti penurunan kekuatan otot, keterbatasan mobilitas, dan fungsi indera dapat menghambat aktivitas sehari-hari. Namun, lansia yang tetap aktif secara fisik cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik karena aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan, menjaga kekuatan tubuh, serta mendukung kesejahteraan emosional (Irawan et al., 2025). Berdasarkan aspek sosial, hubungan yang baik dengan keluarga, teman, dan lingkungan berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup. Sebaliknya, isolasi sosial dapat meningkatkan risiko gangguan mental seperti depresi dan kecemasan (Aruan et al., 2025). Keterlibatan lansia dalam aktivitas sosial dapat membantu menjaga kesehatan mental dan memberikan rasa dihargai serta dukungan dalam menghadapi berbagai masalah kehidupan.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi lansia

Faktor-faktor yang mempengaruhi lansia dapat dibagi menjadi beberapa kategori, antara lain faktor biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan. Berikut adalah penjelasan lebih rinci mengenai faktor-faktor tersebut:

a. Faktor Biologis

Lansia mengalami penurunan fungsi tubuh seperti berkurangnya kekuatan otot, kepadatan tulang, dan elastisitas kulit yang mempengaruhi kemampuan fisik. Lansia juga lebih rentan terhadap penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung yang dapat menghambat aktivitas sehari-hari.

Selain itu, perubahan hormon serta penurunan sistem kekebalan tubuh membuat lansia lebih mudah mengalami gangguan kesehatan dan infeksi.

b. Faktor Psikologis

Lansia sering mengalami penurunan fungsi kognitif seperti gangguan memori dan lambatnya proses berpikir yang dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari.

Selain itu, kondisi seperti isolasi sosial, kehilangan peran atau pasangan hidup, serta perubahan aktivitas dapat menimbulkan perasaan kesepian dan tidak berharga. Hal tersebut membuat lansia lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan.

c. Faktor Sosial

Kualitas hidup lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti dukungan sosial, kondisi ekonomi, tingkat pendidikan, serta budaya. Lansia dengan dukungan sosial yang baik cenderung memiliki kesejahteraan lebih tinggi, sedangkan keterbatasan ekonomi dan rendahnya pengetahuan dapat menghambat akses layanan kesehatan. Selain itu, nilai budaya dan tradisi juga turut mempengaruhi cara perawatan serta sikap lansia dalam menghadapi proses penuaan.

d. Faktor Lingkungan

Kondisi lingkungan turut mempengaruhi kesehatan lansia, seperti tempat tinggal yang tidak aman dapat meningkatkan risiko cedera atau jatuh. Selain itu, keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan dapat menghambat penanganan medis yang optimal, terutama di daerah terpencil. Lingkungan yang kurang ramah lansia juga dapat membatasi mobilitas dan meningkatkan risiko kecelakaan.

Berbagai faktor tersebut saling berhubungan dan berperan dalam mempengaruhi kesejahteraan fisik, psikologis, serta sosial lansia. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang menyeluruh dan pendekatan multidisiplin dalam upaya perawatan dan peningkatan kualitas hidup lansia.

B. Konsep Terapi Pijat Akupresure

1. Pengertian Terapi Pijat Akupresure

Pijat akupresure merupakan teknik pemberian tekanan pada titik-titik tertentu di tubuh yang dapat membantu menurunkan tekanan darah, meningkatkan kualitas tidur, serta memperbaiki kondisi stres pada penderita hipertensi (Jung & Kim, 2023).

Selain itu, terapi ini juga dapat membantu mengatasi gangguan tidur seperti insomnia. Pelaksanaannya dilakukan dengan menekan titik-titik tertentu menggunakan jari yang berhubungan dengan kondisi hipertensi (Rahayu et al., 2023).

Akupresur bekerja dengan merangsang saraf-saraf pada permukaan kulit yang kemudian menghantarkan impuls ke otak, khususnya bagian hipotalamus. Rangsangan ini mengaktifkan sistem saraf desenden yang memicu pelepasan opiat endogen, seperti hormon endorfin. Peningkatan kadar endorfin dalam tubuh selanjutnya mendorong produksi hormon dopamin. Bertambahnya dopamin akan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis, yaitu sistem yang berperan saat tubuh dalam kondisi rileks. Aktivasi sistem ini membuat penderita hipertensi merasakan sentuhan sebagai rangsangan relaksasi, sehingga dapat membantu menurunkan tekanan darah (Aminuddin et al., 2020).

Terapi akupresur juga bertujuan membantu penderita hipertensi dalam mengontrol tekanan darah sekaligus meminimalkan efek samping jangka panjang dari penggunaan obat, seperti mual, muntah, sakit kepala,

dan pusing. Penelitian terkait penggunaan akupresur dalam menurunkan tekanan darah menjadi penting karena tidak hanya memberikan efek terapeutik dan kenyamanan, tetapi juga berperan dalam meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi (Manullang et al., 2024).

2. Tujuan dan Manfaat Pijat Akupresure

Tujuan dan manfaat terapi akupresur pada penderita hipertensi meliputi:

- a. Membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi secara nonfarmakologis.
- b. Mengurangi efek samping jangka panjang dari terapi obat, seperti mual, muntah, sakit kepala, dan pusing.
- c. Memberikan efek terapeutik serta meningkatkan kenyamanan pasien.
- d. Berkontribusi dalam meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi.
- e. Membantu mengontrol stres dan mengurangi ketegangan saraf.
- f. Meningkatkan relaksasi tubuh melalui stimulasi sistem saraf.
- g. Melancarkan sirkulasi darah sehingga oksigenasi jaringan menjadi lebih optimal.
- h. Membantu mengatasi gangguan tidur, termasuk insomnia.

3. Indikasi dan Kontra Indikasi

Terapi akupresur dapat diberikan kepada semua penderita hipertensi sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis. Sebaiknya terapi ini mulai dianjurkan dan diajarkan sejak pasien pertama kali didiagnosis hipertensi, sehingga dapat menjadi langkah awal dalam upaya pencegahan dan pengendalian penyakit sejak dini.

Namun, terdapat beberapa kondisi yang menjadi kontraindikasi, yaitu pada pasien yang mengalami luka terbuka, pembengkakan, fraktur (tulang retak), maupun kerusakan pada jaringan kulit di area yang akan dilakukan akupresur.

4. Persiapan Terapi Akupresure

- a. Persiapan Alat: Siapkan sphygmomanometer, stetoskop, dan buku catatan untuk mencatat hasil tekanan darah klien.
- b. Persiapan Bahan: Siapkan minyak zaitun dan tisu untuk digunakan selama terapi akupresur.
- c. Persiapan Klien: Lakukan kesepakatan mengenai waktu dan tempat pelaksanaan terapi dengan klien. Selanjutnya, jelaskan pengertian terapi akupresur serta tujuan dari pelaksanaannya agar klien memahami prosedur yang akan dijalani.
- d. Persiapan Lingkungan: Ciptakan suasana yang nyaman dan kondusif agar klien merasa rileks saat terapi. Lingkungan sebaiknya tertutup untuk menjaga privasi dan konsentrasi klien selama proses akupresur.

5. Hubungan atau pengaruh Terapi pijat akupresure terhadap penurunan tekanan darah

Akupresur bekerja dengan merangsang saraf-saraf pada permukaan kulit yang kemudian menghantarkan impuls ke otak, khususnya bagian hipotalamus. Rangsangan ini mengaktifkan sistem saraf desenden yang memicu pelepasan opiat endogen, seperti hormon endorfin. Peningkatan kadar endorfin dalam tubuh selanjutnya mendorong produksi hormon

dopamin. Bertambahnya dopamin akan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis, yaitu sistem yang berperan saat tubuh dalam kondisi rileks. Aktivasi sistem ini membuat penderita hipertensi merasakan sentuhan sebagai rangsangan relaksasi, sehingga dapat membantu menurunkan tekanan darah (Aminuddin et al., 2020).

C. Konsep Penyakit Hipertensi

1. Pengertian Hipertensi

WHO menyatakan bahwa hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis serius yang secara signifikan meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Hipertensi adalah kondisi peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg, yang berpotensi menyebabkan berbagai komplikasi kardiovaskular jika tidak dikelola secara optimal (Irmaya et al., 2026).

2. Etiologi

Hipertensi dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti pertambahan usia, riwayat keluarga, dan faktor genetik. Selain itu, pola hidup tidak sehat seperti konsumsi garam berlebih, kurang aktivitas fisik, stres, merokok, konsumsi alkohol, serta kurang tidur juga dapat meningkatkan risiko hipertensi (Flynn et al., 2017). Beberapa penyakit seperti obesitas, gangguan ginjal, diabetes, dan gangguan hormon turut berperan dalam terjadinya hipertensi.

3. Tanda dan Gejala

Gejala yang umumnya muncul pada penderita hipertensi meliputi sakit kepala atau nyeri di bagian tengkuk yang timbul secara tiba-tiba, baik saat bangun tidur maupun setelah melakukan aktivitas sehari-hari yang cukup berat. Penderita juga dapat mengalami kesulitan tidur, telinga berdenging, mudah marah, dan merasa gelisah (Restawan et al., 2023).

4. Klasifikasi

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg.

Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi

Klasifikasi	TD Sistolik (mmHg)	TD Diastolik (mmHg)
Optimal	<120	<80
Normal	120-129	80-84
Normal Tinggi	130-139	85-89
Hipertensi derajat 1	140-159	90-99
Hipertensi derajat 2	160-179	100-109
Hipertensi derajat 3	≥ 180	≥ 110
Hipertensi sistolik	≥ 140	<90

Sumber: (Kemenkes, 2021)

1. Faktor Resiko Hipertensi

Menurut (Flynn et al., 2017) tekanan darah tinggi memiliki banyak faktor risiko, termasuk:

- a. Usia. Risiko tekanan darah tinggi meningkat seiring bertambahnya usia. Hingga sekitar usia 64 tahun, tekanan darah tinggi lebih umum terjadi pada pria. Wanita lebih mungkin mengalami tekanan darah tinggi setelah usia 65 tahun.
- b. Ras. Tekanan darah tinggi sangat umum terjadi di kalangan orang kulit hitam. Tekanan darah tinggi berkembang pada usia yang lebih muda pada orang kulit hitam dibandingkan pada orang kulit putih.
- c. Riwayat keluarga. Mungkin mengalami tekanan darah tinggi jika memiliki orang tua atau saudara kandung yang menderita kondisi tersebut.
- d. Obesitas atau kelebihan berat badan. Kelebihan berat badan menyebabkan perubahan pada pembuluh darah, ginjal, dan bagian tubuh lainnya. Perubahan ini seringkali meningkatkan tekanan darah. Kelebihan berat badan atau obesitas juga meningkatkan risiko penyakit jantung dan faktor risikonya, seperti kolesterol tinggi.
- e. Kurangnya olahraga. Tidak berolahraga dapat menyebabkan kenaikan berat badan. Peningkatan berat badan meningkatkan risiko tekanan darah tinggi. Orang yang tidak aktif juga cenderung memiliki detak jantung yang lebih tinggi.
- f. Penggunaan tembakau atau vaping. Merokok, mengunyah tembakau, atau menggunakan vape akan langsung meningkatkan tekanan darah untuk sementara waktu. Merokok merusak dinding pembuluh darah dan mempercepat proses pengerasan arteri. Jika Anda merokok, mintalah

saran dari penyedia layanan kesehatan Anda tentang strategi untuk membantu Anda berhenti.

- g. Terlalu banyak garam. Terlalu banyak garam juga disebut natrium dalam tubuh dapat menyebabkan tubuh menahan cairan. Hal ini meningkatkan tekanan darah.
- h. Kadar kalium rendah. Kalium membantu menyeimbangkan jumlah garam dalam sel-sel tubuh. Keseimbangan kalium yang tepat penting untuk kesehatan jantung yang baik. Kadar kalium rendah dapat disebabkan oleh kurangnya kalium dalam makanan atau kondisi kesehatan tertentu, termasuk dehidrasi.
- i. Konsumsi alkohol berlebihan. Konsumsi alkohol telah dikaitkan dengan peningkatan tekanan darah, terutama pada pria.
- j. Stres. Tingkat stres yang tinggi dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah sementara. Kebiasaan yang berhubungan dengan stres seperti makan berlebihan, menggunakan tembakau, atau minum alkohol dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah lebih lanjut.
- k. Kondisi kronis tertentu. Penyakit ginjal, diabetes, dan apnea tidur adalah beberapa kondisi yang dapat menyebabkan tekanan darah tinggi.
- l. Kehamilan. Terkadang kehamilan menyebabkan tekanan darah tinggi.

Tekanan darah tinggi paling umum terjadi pada orang dewasa. Namun, anak-anak juga bisa mengalami tekanan darah tinggi. Tekanan darah tinggi pada anak-anak dapat disebabkan oleh masalah pada ginjal atau jantung. Tetapi bagi semakin banyak anak, tekanan darah tinggi disebabkan

oleh kebiasaan gaya hidup seperti pola makan yang tidak sehat dan kurang olahraga.

5. Komplikasi

Hipertensi yang berlangsung dalam jangka waktu panjang dan tidak terkontrol dapat memicu berbagai komplikasi serius pada organ tubuh. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko terjadinya stroke, serangan jantung, gagal jantung, serta gagal ginjal kronik jika tidak terdeteksi dan ditangani sejak dini. Selain itu, hipertensi juga berkontribusi pada meningkatnya biaya pengobatan yang signifikan serta dapat mengurangi produktivitas penderitanya. Akibatnya, kualitas hidup individu dengan hipertensi dapat menurun secara menyeluruh dalam jangka panjang (Suciana et al., 2020).

6. Pelaksanaan

Penatalaksanaan hipertensi mencakup terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Menurut (Saputra et al., 2023), pengelolaan hipertensi tidak hanya berfokus pada pemberian obat antihipertensi, tetapi juga memerlukan pendekatan nonfarmakologis seperti perubahan gaya hidup untuk membantu mengontrol tekanan darah dan mencegah komplikasi. Perubahan gaya hidup tersebut meliputi pengaturan pola makan rendah garam, peningkatan aktivitas fisik, pengendalian berat badan, serta pengelolaan stres. Selain itu, (Tjahjono et al., 2023) menjelaskan bahwa terapi nonfarmakologis terbukti berperan penting dalam membantu pengendalian tekanan darah melalui perbaikan gaya hidup sehat yang dapat

menurunkan risiko kardiovaskular serta meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi.

D. Konsep Pelayanan Lansia

Pelayanan kesehatan pada lansia merupakan upaya yang dilakukan secara menyeluruh, terpadu, dan berkesinambungan untuk mempertahankan serta meningkatkan derajat kesehatan lansia. Pelayanan ini mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual dengan tujuan agar lansia tetap mandiri, produktif, dan memiliki kualitas hidup yang baik (WHO, 2021).

Pelayanan lansia tidak hanya berfokus pada pengobatan penyakit, tetapi juga mencakup upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Pendekatan ini penting karena lansia mengalami berbagai perubahan akibat proses penuaan, seperti penurunan fungsi organ, perubahan kondisi psikologis, serta keterbatasan dalam aktivitas sehari-hari (Kemenkes RI, 2023).

1. Jenis Pelayanan Lansia

Pelayanan kesehatan pada lansia meliputi beberapa bentuk, yaitu:

a. Promotif

Upaya untuk meningkatkan kesehatan lansia melalui edukasi mengenai pola hidup sehat, seperti pengaturan pola makan, aktivitas fisik, dan pengelolaan stres.

b. Preventif

Tindakan pencegahan penyakit melalui pemeriksaan kesehatan rutin, pemantauan tekanan darah, serta deteksi dini penyakit degeneratif.

c. Kuratif

Pelayanan yang berfokus pada pengobatan penyakit yang dialami lansia, termasuk pemberian terapi farmakologis sesuai kondisi medis.

d. Rehabilitatif

Upaya pemulihan fungsi tubuh dan peningkatan kemandirian lansia melalui terapi fisik, aktivitas, dan intervensi keperawatan.

2. Pendekatan Pelayanan Lansia

Pelayanan lansia dilakukan dengan pendekatan holistik yang meliputi:

- a. Fisik: pemenuhan kebutuhan nutrisi, pengobatan, dan aktivitas
- b. Psikologis: dukungan emosional dan pengelolaan stres
- c. Sosial: interaksi sosial dan dukungan lingkungan
- d. Spiritual: pemenuhan kebutuhan spiritual sesuai keyakinan

Pendekatan ini diperlukan untuk menjaga keseimbangan kondisi lansia secara menyeluruh (Nurhayati et al., 2023).

E. Panti Sosial Tresna Werdha

Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) merupakan lembaga pelayanan kesejahteraan sosial yang diperuntukkan bagi lanjut usia, khususnya lansia yang terlantar, dengan berbagai bentuk layanan seperti pemenuhan kebutuhan dasar, perawatan, rehabilitasi sosial, serta bimbingan sosial dan spiritual. Menurut (Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur, 2023), PSTW berfungsi sebagai institusi pelayanan sosial yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan lansia agar dapat menjalani kehidupan yang layak, mandiri, dan bermartabat di dalam lingkungan

panti. Sejalan dengan itu, (Wulandari et al., 2023) menjelaskan bahwa PSTW tidak hanya berperan sebagai tempat tinggal, tetapi juga menyediakan dukungan psikososial, layanan kesehatan, serta kegiatan produktif yang mendukung peningkatan kualitas hidup lansia. Dengan demikian, PSTW memiliki peran penting sebagai bentuk rehabilitasi sosial bagi lansia yang tidak lagi mampu tinggal bersama keluarga.