

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Lanjut usia (lansia) merupakan bagian dari proses tumbuh kembang, manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Hal ini normal, dengan perubahan fisik dan tingkah laku seseorang pada saat mereka mencapai usia tahap perkembangan kronologis tertentu. Lansia merupakan proses alami yang ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa, semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir, dimasa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan social secara bertahap (Azizah, 2011). Lanjut usia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas, dapat dilihat dari Pasal 1 Ayat 2 UU Nomor 13 Tahun 1998 Tentang kesejahteraan lanjut usia.

Meningkatnya tekanan darah didalam arteri bisa terjadi melalui beberapa cara yaitu jantung memompa lebih kuat sehingga mengalirkan lebih banyak cairan pada setiap detiknya, arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku sehingga mereka tidak dapat mengembang pada saat jantung memompa darah melalui arteri tersebut. Darah pada setiap denyut jantung dipaksa untuk melalui pembuluh yang sempit daripada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan darah, ini yang terjadi pada lanjut usia, dimana dinding arterinya telah menebal dan kaku karena *arteriosklerosis* (Tarwoto, 2014 dalam Sumartini, 2019).

Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang diatas normal yang dapat mengakibatkan peningkatan angka morbiditas (kesakitan) dan mortalitas (kematian), tekanan darah tinggi bukan berarti tegangan emosi berlebihan, walaupun tegangan emosi dan stress dapat meningkatkan tekanan darah walaupun sementara (Sumartini & Miranti, 2019). Hipertensi merupakan salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM), munculnya PTM secara umum

disebabkan oleh pola hidup masyarakat yang kurang memperhatikan kesehatan (Riskesdas, 2018).

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah di dalam arteri, dengan tekanan sistolik meningkat menjadi 140 mmHg atau lebih dan tekanan diastolic 90 mmHg atau lebih (Asikin dkk, 2016). Hipertensi disebut juga sebagai *silent killer*, karena sebagian penderita hipertensi tidak menunjukkan adanya tanda dan gejala (Pratiwi dan Mumpuni, 2017).

*Institute for Health Metrics and Evaluation* (IHME) tahun 2017, menyatakan bahwa dari 53,3 juta kematian di dunia didapatkan penyebab kematian akibat penyakit kardiovaskuler sebesar 33,1%, kanker 16,7%, DM dan gangguan endokrin 6% dan infeksi saluran napas bawah 4,8%. Data penyebab kematian di Indonesia pada tahun 2016 didapatkan total kematian sebesar 1,5 juta dengan penyebab kematian terbanyak adalah penyakit kardiovaskuler 36,9%, kanker 9,7%, penyakit DM dan endokrin 9,3%, dan Tuberkulosa 5,9%. IHME juga menyebutkan bahwa dari total 1,7 juta kematian di Indonesia didapatkan faktor risiko yang menyebabkan kematian adalah hipertensi sebesar 23,7%, hiperglikemia sebesar 18,4%, merokok sebesar 12,7% dan obesitas sebesar 7,7%. Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan sebesar (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian.

Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat, serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya menderita hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan (Riskesdas, 2018).

Hipertensi merupakan masalah utama, tidak hanya di Indonesia namun juga di dunia karena hipertensi merupakan salah satu pintu masuk atau faktor resiko penyakit seperti jantung, gagal ginjal, diabetes melitus dan stroke (Kemenkes RI, 2019). Penderita hipertensi menunjukkan adanya gejala umum yang dikeluhkan seperti sakit kepala, rasa pegal dan tidak nyaman pada tengkuk, perasaan berputar seperti ingin jatuh, detak jantung terasa cepat dan telinga berdenging (Aspiani, 2014).

Terdapat dua cara yang dapat dilakukan untuk mengendalikan hipertensi yaitu dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi biasanya berhubungan dengan obat-obatan, sedangkan terapi non farmakologi mencakup penurunan berat badan, pembatasan alkohol dan natrium, olahraga teratur, dan terapi relaksasi (terapi musik klasik, yoga, teknik nafas dalam, dan terapi masase atau pijat) (Smeltzer, 2014). Salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi adalah melalui terapi pernapasan dengan diberikan *Slow Deep Breathing* (Andri dkk, 2018 : 373).

*Slow deep breathing* merupakan relaksasi yang disadari untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat (Martini, 2006 dalam Yanti, 2016). *Slow deep breathing exercise* memberikan pengaruh terhadap tekanan darah melalui peningkatan sensitivitas baroreseptor dan menurunkan aktivitas saraf parasimpatis sehingga dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Sepdianto, 2010 dalam Sumartini & Miranti, 2019). *Slow deep breathing* yang dilakukan sebanyak enam kali per menit selama 15 menit dapat memberi pengaruh terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi (Sepdianto dkk 2010, dalam Yanti, 2016). Pendekatan pernapasan lambat (*slow deep breathing exercise*) memberikan pengaruh positif terhadap penurunan tekanan darah. Teknik ini dapat dilakukan kapan saja, dimana saja dan oleh siapa saja dengan mudah. Pernapasan lambat berfungsi untuk mengurangi frekuensi pernapasan dari 16-19 kali per menit menjadi 10 denyut per menit atau

kurang. Latihan teratur dalam pernapasan lambat dapat membantu mengatur tekanan darah (Anderson, 2008 dalam Berek dkk, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Sumartini dan Miranti (2019) mengenai Pengaruh *Slow Deep Breathing* Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Puskesmas Ubung Lombok Tengah menunjukkan bahwa *slow deep breathing* memiliki pengaruh terhadap tekanan darah lansia hipertensi di Puskesmas Ubung Lombok Tengah dengan hasil penelitian yang didapatkan maka disarankan bahwa *slow deep breathing* dimasukkan juga ke dalam program pengendalian hipertensi yang dilakukan secara terjadwal di Puskesmas.

Kurangnya pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai pengobatan dan pengendalian hipertensi membuat jumlah penderita hipertensi semakin meningkat setiap tahunnya. Pengendalian hipertensi dapat dilakukan secara mandiri oleh penderita hipertensi salah satunya dengan terapi *slow deep breathing* yang dibutuhkan untuk membantu menurunkan dan mengurangi efek yang ditimbulkan dari hipertensi, namun banyak masyarakat yang belum mengetahui mengenai terapi *slow deep breathing* dan penatalaksanaannya. Sehingga dibutuhkan peran dari tenaga kesehatan untuk meningkatkan promosi kesehatan melalui KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) dengan luaran dalam bentuk media booklet dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi.

Promosi kesehatan dilakukan untuk menggugah kesadaran, memberikan atau meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pemeliharaan dan peningkatan kesehatan. Alasan penulis memilih media booklet adalah agar informasi yang disampaikan pada pasien tentang terapi *slow deep breathing* lebih mudah diingat dan dipelajari, terutama pada lansia dapat melihat dan menirukan prosedur melakukan terapi *slow deep breathing* sesuai dengan petunjuk yang ada didalam booklet.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, penulis tertarik untuk membuat KIE melalui media booklet dengan judul “Terapi *Slow Deep Breathing* Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi”. Media booklet diharapkan dapat menambah pengetahuan

masyarakat khususnya bagi lansia tentang manfaat terapi *slow deep breathing* untuk menurunkan tekanan darah, sehingga mampu menerapkan terapi *slow deep breathing* secara mandiri di rumah sebagai alternatif untuk menurunkan tekanan darah.