

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Menua atau menjadi tua adalah suatu proses biologis yang tidak dapat dihindari. Proses penuaan terjadi secara alamiah. Hal ini dapat menimbulkan masalah fisik, mental, sosial, ekonomi, dan psikologis (Marliani, 2021). Lansia merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya bisa dimulai dari suatu wilayah tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang akan melewati tiga tahap dalam kehidupannya yaitu masa anak, dewasa, dan juga tua (Dramawan et al., 2021).

Penuaan diartikan sebagai proses secara alami seseorang mengalami kemunduran. Akibat dari kemunduran ini lansia memerlukan upaya untuk beradaptasi, sehingga perubahan secara psikologis muncul. Perubahan psikologis ini disebabkan karena adanya perubahan dalam aktivitas fisik, kegiatan sosial dan kegiatan yang dilakukan untuk diri lansia sendiri. Perubahan lain juga terjadi pada lansia selain adanya perubahan psikologis, perubahan ini meliputi penurunan fungsi sel dan penuaan sel sehingga lansia mengalami perubahan fisik (Khusniah, 2022).

Kemunduran pada fisik lansia akan menyebabkan perubahan pada organ vital yang meliputi perubahan pada organ vital yang meliputi perubahan dalam sistem cardiovascular dan sistem eliminasi seperti ginjal (Zakiyah, 2020). Perubahan pada organ akan menimbulkan berbagai macam penyakit seperti hipertensi. Hipertensi saat ini menjadi masalah Kesehatan yang terjadi di semua kalangan negara maju, hal ini juga menjadi perhatian di negara yang sedang berkembang. Indonesia menjadi salah satu negara berkembang yang memberikan perhatian khusus pada kejadian hipertensi (Fernalia et al., 2021). Lansia yang mengalami hipertensi, maka kerja jantung menjadi ekstrem dikarenakan beban untuk mendistribusikan

oksigen keseluruhan tubuh meningkat dikarenakan adanya peningkatan tekanan pada pembuluh darah (Pradnyani, 2022).

Prevalensi hipertensi lansia di dunia menurut data WHO (2022) terdapat kurang lebih 972 juta orang atau 26,4% orang menderita hipertensi. Angka akan terus meningkat diperkirakan sekitar 22-30% di Negara maju dan di Negara berkembang, termasuk Indonesia. Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi hipertensi di Negara Indonesia pada penduduk usia >18 tahun sebesar 34,1%. Di Provinsi Jawa Tengah yaitu 37,5%. Dari data tersebut perempuan lebih banyak menderita hipertensi yaitu 40,1% kasus, dibandingkan dengan laki-laki 34,8% kasus. Penderita hipertensi yang ada dan terbanyak adalah pada lanjut usia (lansia) dari usia 65 tahun keatas sebesar 64,4% (Risksedas, 2018).

Provinsi Jawa Tengah terdiri dari 35 kabupaten. Salah satunya adalah Kota Surakarta. Lansia dengan hipertensi di Surakarta yaitu sebanyak 67.623%. Dari data yang diperoleh dari Dinkes Surakarta tahun 2021, prevalensi jumlah kasus hipertensi di Surakarta dari tahun 2021-2023 sebanyak 195.154 jiwa. Dari tiga tahun terakhir mengalami peningkatan setiap tahunnya sebanyak 22%. Di Kota Surakarta terdapat 4 kecamatan dengan penderita hipertensi, digambarkan dibawah ini (Dinas Kesehatan Kota Surakarta, 2023).

Tabel 1. 1 Prevalensi Penderita Hipertensi 2023

No	Kecamatan	Jumlah Ekstimasi Penderita Hipertensi Berusia >15 tahun		
		L	P	Total
1	Banjarsari	10.730	11.025	21.755
2	Laweyan	5.851	6.120	11.971
3	Pasarkliwon	5.060	5.154	10.214
4	Serengan	3.107	3.209	6.316

Sumber : Profil Kesehatan Kota Surakarta 2023

Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa Kecamatan Banjarsari menjadi peringkat pertama penduduk terbanyak penderita hipertensi dari 4 kecamatan di Kota Surakarta. Dimana pada tahun 2023 sebanyak 21.755 orang penderita hipertensi, 10.730 orang berjenis kelamin laki-laki, 11.755

orang berjenis kelamin perempuan. Kecamatan Banjarsari membawahi 6 puskesmas yaitu ; Puskesmas Gambirsari, Nusukan, Gilingan, Banyuanyar, dan Stabelan. Data hipertensi tertinggi berada di Puskesmas Gambirsari, dengan jumlah kasus 7.257 lansia. Puskesmas Gambirsari membawahi 3 Desa salah satunya yaitu Desa Kadipiro yang merupakan kelurahan dengan hipertensi terbanyak sebesar 3.056 kasus.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Dimana Hiper yang artinya berlebihan, Tensi yang artinya tekanan, jadi hipertensi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas nilai normal (Mahayuni, 2021). Hipertensi menimbulkan risiko mortalitas dini, yang meningkat saat tekanan sistolik dan diastolic meningkat. Peningkatan tekanan darah yang berkepanjangan merusak pembuluh darah di organ jantung, ginjal, otak dan mata. Hipertensi harus segera ditangani jika tidak dapat menyebabkan berbagai komplikasi seperti stroke, penyakit pembuluh darah tepi, gangguan syaraf, penyakit ginjal, dan retnopati hingga dapat menyebabkan kematian (Musa, 2022).

Penatalaksanaan hipertensi meliputi penatalaksanaan secara farmakologi dan non farmakologi (Putri et al., 2022). Penatalaksanaan hipertensi dengan menggunakan obat akan menimbulkan dampak efek samping yang mungkin dirasakan oleh lansia meliputi mual, sakit kepala, hingga lemas. Obat anti hipertensi mampu mengontrol kenaikan tekanan darah. Dukungan pemberian terapi farmakologi dapat diperkuat dengan pencegahan dan penanganan non farmakologis. Penatalaksanaan ini dapat dilakukan mandiri oleh penderita melalui mengubah pola hidup sehat, mengontrol berat badan dan melakukan terapi Tarik Nafas Dalam (Ainurrafiq et al., 2019). (Gati et al., 2023) menyebutkan bahwa masyarakat Indonesia Sebagian besar menggunakan obat-obatan yaitu sebesar 60% sisanya, 30% menggunakan herbal terapi dan 10% menggunakan terapi Tarik Nafas Dalam.

Upaya promotif dengan penatalaksanaan non-farmakologis dapat menjadi alternatif penatalaksanaan lansia dengan hipertensi. Penanganan

non-farmakologis dapat dilakukan secara mandiri dan murah dalam upaya menjaga kestabilan tekanan darah bagi penderita hipertensi, salah satunya dengan melakukan tarik nafas dalam. Teknik nafas dalam memungkinkan penderita mengendalikan respon tubuhnya terhadap ketegangan dan kecemasan. Teknik relaksasi nafas dalam dilakukan dapat menurunkan konsumsi oksigen, metabolisme, frekuensi pernafasan, frekuensi jantung, tegangan otot dan tekanan darah. Teknik relaksasi nafas dalam adalah bentuk asuhan keperawatan yang memberikan pemahaman kepada pasien bagaimana cara melakukan tarik nafas dalam, yaitu nafas lambat (menahan inspirasi dengan maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas dalam secara perlahan-lahan (Aritonang, 2020).

Peneliti sebelumnya yang dilakukan (Primadewi, 2022) terhadap 30 orang pasien hipertensi Puskesmas Bendosari Kabupaten Sukoharjo, sebelum dan sesudah intervensi teknik relaksasi nafas dalam pada tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik dengan p-value 0.000 (<0.005). Hasil penelitian ini didapatkan sebelum dilakukan intervensi Teknik relaksasi tarik nafas dalam nilai rata-rata tekanan darah diastolik 95.87 mmHg. Setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi tarik nafas dalam nilai rata-rata tekanan darah sistolik berada pada 173.20 mmHg dan nilai rata-rata tekanan darah diastolic 90.00 mmHg.

Hasil studi pendahuluan di RW 1 dan 2 pada tanggal 20 Februari 2023 dengan melakukan wawancara 10 lansia penderita hipertensi dan setelah dilakukan pengecekan tekanan darah rata-rata tekanan darah lansia 150/90 mmHg. Delapan orang mengatakan tidak mengkonsumsi obat anti hipertensi dan lansia tidak mengetahui bagaimana cara penanganan hipertensi dengan terapi komplementer (terapi relaksasi tarik nafas dalam), satu orang secara rutin mengkonsumsi obat ketika kambuh dan membeli di apotek tanpa resep dokter, satu lansia mengkonsumsi obat dan menggunakan terapi komplementer (jus buah blimbing) saat kambuh. Lansia mengatakan bahwa dirinya mengidap tekanan darah tinggi, dengan gejala yang berbeda-beda ada yang merasa pusing, badan terasa lemas, kaku, dan mual.

Berdasarkan fenomena dan data yang didapatkan peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Pengaruh Efektifitas Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Kelurahan Kadipiro” dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh terapi tarik napas dalam terhadap lansia dengan hipertensi.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka di dapatkan rumusan masalah “ Adakah pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi?”.

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Kelurahan Kadipiro.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan tekanan darah sebelum pemberian terapi relaksasi nafas dalam pada lansia penderita hipertensi di Kelurahan Kadipiro.
- b. Mendeskripsikan tekanan darah setelah diberikan terapi relaksasi nafas dalam pada lansia penderita hipertensi di Kelurahan Kadipiro.
- c. Meenganalisis pengaruh tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan relaksasi nafas dalam pada lansia penderita hipertensi di Kelurahan Kadipiro.

D. MANFAAT PENELITIAN

Adapun hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Masyarakat

Diharapkan masyarakat yang mengalami hipertensi dapat melakukan relaksasi nafas dalam sesuai dengan kemampuan dan berpengaruh pada tekanan darah.

2. Tenaga Kesehatan

Sebagai bahan pertimbangan bagi posyandu lansia untuk mengajarkan relaksasi nafas dalam pada lansia dengan hipertensi pada tekanan darah.

3. Peneliti

Sebagai bahan literatur dalam kegiatan proses belajar mengajar mengenai pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

4. Institusi Pendidikan

Sebagai bahan acuan, sumber informasi, dan bahan meneliti agar bisa lebih dikembangkan dalam materi yang lainnya untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dalam penelitian lebih lanjut mengenai terapi relaksasi tarik nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

E. KEASLIAN PENELITI

Penulis melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Kelurahan Kadipiro”. Proposal Tugas Akhir berikut penulis gunakan sebagai acuan guna membuktikan keaslian peneliti yang dilakukan oleh peneliti. Proposal Tugas Akhir yang penulis sebagai acuan antara lain:

Tabel 1. 2 Keaslian Penelitian

No	Penulis dan Tahun	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Yanti Angraini, 2020	Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Jakarta	Metode yang digunakan sama yaitu: One Group Pretest Posttest	Jenis penelitian ini bersifat quasi eksperimen dengan cross sectional
2.	Ni Luh Asti Astari, 2022	Pengaruh Terapi Relaksasi Tarik Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah	Sasaran peneliti sama-sama melakukan penelitian pada pasien hipertensi	Metode penelitian yang akan digunakan adalah pre experimental dengan desain

			Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Tihingan Banjarkan Klungkung		peneliti one group pretest-posttest.
3.	Tias Vebriana, 2023	Evita	Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Jaten	Sasaran peneliti yang sama-sama melakukan penelitian Pada Pasien hipertensi	Perbedaan peneliti sebelumnya menggunakan metode penelitian deskriptif. Penulisan deskriptif adalah metode penelitian yang berusaha menggambarkan objek atau subjek yang diteliti secara mendalam, luas, terperinci
