

BAB I

PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah mereka yang berada pada rentang usia 45-60 tahun keatas. Menua juga merupakan sebuah proses penurunan fungsi tubuh seiring waktu yang terjadi pada sebagian besar makhluk hidup, ditandai dengan kelemahan, meningkatnya kerentanan terhadap penyakit, perubahan lingkungan, hilangnya mobilitas dan ketangkasan serta perubahan fisiologis yang terkait dengan usia. Seiring dengan proses menua tersebut, tubuh akan mengalami berbagai masalah kesehatan atau yang biasa disebut sebagai penyakit *degenerative* salah satunya adalah penyakit hipertensi (Kartika & Ikhwan, 2024).

Data dari Kemenkes RI (2025), menyatakan bahwa penyakit yang paling banyak diderita oleh lansia adalah penyakit tidak menular (PTM) diantaranya adalah hipertensi 57,6%, artritis 51,9%, stroke 46,1%, PPOK 8,6%, DM 4,8%, kanker 3,9%, penyakit jantung koroner 3,6%, batu ginjal 1,2%, gagal jantung 0,9%, dan gagal ginjal 0,5%. Sedangkan angka penyakit hipertensi di dunia mencapai 22% dari total penduduk dunia, berdasarkan data dari WHO, (2022) dari total penduduk dunia. Ini berarti bahwa hampir satu dari empat orang di dunia mengalami hipertensi. Menurut WHO (2023) Angka kematian akibat hipertensi menurut WHO cukup tinggi, dengan perkiraan 9,4 juta kematian setiap tahunnya. Sementara itu, di Indonesia riset 2018 menunjukkan peningkatan prevalensi hipertensi dengan jumlah penduduk sekitar 260 juta mencapai 34,11%, dibandingkan 25,8 pada riset tahun 2013. Diperkirakan hanya seperempat kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis dan data menunjukkan bahwa hanya 0,7% pasien hipertensi yang terdiagnosis yang minum obat antihipertensi sisanya tidak terdiagnosis karena tidak menunjukkan gejala hipertensi. Di Indonesia hipertensi penyebab kematian nomor satu di dunia, dengan 90-95% kasus didominasi oleh hipertensi esensial (Kemenkes, 2021).

Provinsi Jawa tengah menjadi provinsi dengan penyumbang hipertensi ke 3 di Indonesia dengan prevalensi sebanyak 25,8% pada tahun 2013 meningkat menjadi 37,57% pada tahun 2018 dan mengalami kenaikan pada tahun 2020, kasus

hipertensi mencapai 72,02%, tahun 2021 mencapai 76,0%, tahun 2022 sebesar 76,5% dan tahun 2023 triwulan 2 sudah mencapai 70,28% (Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2023). Sedangkan laporan dari Dinkes Kabupaten Sukoharjo, (2022) didapati hasil pengukuran tekanan darah kepada penduduk ≥ 15 tahun sebanyak 580.262 (91,6%) terdapat Hipertensi sebanyak 139.114 (52,7%) dengan jumlah pelayanan penderita hipertensi tertinggi di Kecamatan Grogol dan paling sedikit di kecamatan Weru.

Peningkatan tekanan darah dapat dikatakan apabila tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/ tenang. Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi yaitu faktor yang tidak dapat dikendalikan seperti jenis kelamin, umur, genetik, ras dan faktor yang dapat dikendalikan adalah pola makan, diabetes melitus, kebiasaan olah raga, konsumsi garam, kopi, alkohol dan stres. Terjadinya hipertensi perlu peran beberapa faktor risiko secara bersama sehingga dapat dikatakan bahwa satu faktor risiko saja belum dapat menimbulkan hipertensi. Hipertensi juga disebut sebagai *the silent killer* karena tidak menunjukkan gejala namun hipertensi termasuk penyakit tidak menular dan masih menjadi masalah kesehatan global sampai saat ini (Muchtar *et al.*, 2022).

Banyaknya penderita hipertensi, maka perlu adanya pencegahan agar tidak meningkat dan menimbulkan dampak yang buruk. Dampak buruk dari Hipertensi dapat menimbulkan penyakit diantaranya, penyakit serangan jantung, penyakit stroke, gangguan pernafasan kronis seperti penyakit paru obstruktif kronik, asma, kanker, dan penyakit diabetes mellitus. Adapun intervensi keperawatan yang dapat dilakukan untuk mencegah dampak buruk atau komplikasi dari penyakit hipertensi adalah dengan terapi Farmakologi dan Nonfarmakologi (Kartika & Ikhwan, 2024).

Terapi Farmakologi merupakan terapi yang berhubungan dengan pemberian obat-obatan. Namun terapi tersebut pada penderita hipertensi saat ini dikatakan belum efektif karena sering terjadi kekambuhan serta menimbulkan efek samping berbahaya dalam jangka waktu yang panjang, efek samping yang dapat ditimbulkan apabila obat-obatan dikonsumsi secara terus menerus dapat mempengaruhi fungsi ginjal pasien. Dan pada kenyataannya pemberian obat kepada penderita hipertensi

tersebut kurang efektif karena penderita juga masih sering kali tidak patuh dalam mengkonsumsi obat-obatan (Muchtar *et al.*, 2022).

Pengobatan non farmakologi dapat digunakan sebagai terapi pelengkap untuk mendapatkan efek pengobatan yang lebih baik dibandingkan dengan terapi farmakologi (obat antihipertensi). Seiring berkembangnya metode pengobatan non farmakologi, banyak pengobatan yang ditemukan untuk membantu menurunkan tekanan darah, yakni yakni senam hipertensi, relaksasi benson, rendam kaki air hangat, teknik napas dalam, mendengarkan musik, massage punggung, terapi *SEFT* (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dan salah satunya adalah terapi relaksasi. Terapi relaksasi yang dikombinasikan dengan terapi farmakologi telah terbukti aman dan efektif. Salah satu terapi relaksasi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah yaitu teknik pernapasan *Slow Deep Breathing* (Firmada *et al.*, 2021).

Keunggulan dari terapi *Slow Deep Breathing* menurut Ardhiansyah *et al.* (2024) (Ardhiansyah & Rosyid, 2024) adalah terapi ini dapat membuat penderita hipertensi menjadi nyaman dan tenang dibandingkan terapi pernapasan lain. Terapi ini bisa dilakukan kapan saja dan sangat mudah. Selain itu, terapi *SDB* akan memberikan sensasi relaks karena adanya peningkatan oksigen didalam tubuh yang akan menstimulasi pembuluh darah menjadi tenang dan nyaman.

Slow Deep Breathing adalah suatu tindakan yang dilakukan dengan mengatur pernafasan secara dalam dan lambat yang mengakibatkan efek relaksasi. Teknik tersebut memberikan manfaat terhadap tekanan darah melalui peningkatan sensitivitas baroreseptor dan menurunkan aktivitas saraf parasimpatis sehingga dapat membantu menurunkan aktivitasnya dalam membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Teknik ini sangat cocok karena dapat dilakukan kapan saja, dimana saja dan oleh siapa saja dari 16-19 kali per menit hingga 10 kali per menit atau kurang, dengan sangat mudah (Arisyandi *et al.*, 2024)

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Muchtar *et al.*, (2022) hasil penelitian menunjukan tekanan darah sistol kelompok intervensi sebelum diberi perlakuan sebesar 165,67 mmHg dan diastol 94,73 mmHg dan tekanan darah sistol kelompok intervensi setelah diberi perlakuan sebesar 155,33 mmHg dan diastol

88,00 mmHg. Disimpulkan bahwa ada pengaruh *Slow Deep Breathing* terhadap penurunan tekanan darah.

Didukung dengan penelitian Akhriansyah *et al.*, (2022) yang menyatakan bahwa lansia yang mendapatkan terapi *Slow Deep Breathing* kondisi *sistolik* menurun secara bermakna dari 155 mmHg menjadi 128 mmHg dan kondisi tekanan darah *diastolic* pada lansia yang mendapatkan terapi *Slow Deep Breathing* menurun secara bermakna dari 99,2 mmHg menjadi 81,8mmHg. Hal tersebut menunjukkan bahwa terapi *Slow Deep Breathing* berpengaruh dalam penurunan tekanan darah *sistolik* dan *diastolik* pada lansia.

Kurangnya pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai pengobatan dan pengendalian hipertensi membuat jumlah penderita hipertensi semakin meningkat setiap tahunnya. Didukung oleh hasil penelitian Muchtar *et al.*, (2022) menyatakan bahwa hasil wawancara dengan 15 orang lansia penderita hipertensi di Puskesmas Tiban Baru Kota Batam mengaku belum mengetahui tentang *Slow Deep Breathing* beserta manfaatnya. Sebanding dengan penelitian Akhriansyah *et al.*, (2022) yang menyatakan bahwa hasil wawancara terhadap 97 lansia yang menderita hipertensi di Desa Simpang Tais menyatakan bahwa belum mengetahui mengenai terapi *Slow Deep Breathing* dan manfaat dari terapi tersebut untuk lansia dengan hipertensi.

Pengendalian hipertensi dapat dilakukan secara mandiri oleh penderita hipertensi salah satunya dengan terapi *Slow Deep Breathing* yang dibutuhkan untuk membantu menurunkan dan mengurangi dampak buruk yang ditimbulkan dari hipertensi, namun banyak masyarakat termasuk lansia yang belum mengetahui mengenai terapi *Slow Deep Breathing* serta bagaimana penatalaksanaannya. Sehingga dibutuhkan peran dari tenaga kesehatan untuk meningkatkan promosi kesehatan melalui KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi). Edukasi sangatlah penting untuk lansia dikarenakan tingkat pengetahuan sangat berhubungan dengan perilaku lanjut usia, dimana lansia dengan pengetahuannya yang tinggi maka perilakunya lebih cenderung baik dalam pencegahan hipertensi, begitu juga sebaliknya (Putra & Ilmi, 2024).

Promosi kesehatan tersebut dapat dilakukan untuk menggugah kesadaran, memberikan atau meningkatkan pengetahuan masyarakat terutama lansia dalam

pemeliharaan dan peningkatan kesehatan. Promosi kesehatan tersebut dapat dilakukan dengan berbagai cara misalnya melalui video, ceramah atau dapat melalui tulisan. Promosi kesehatan memerlukan sebuah media, salah satunya adalah *booklet*. *Booklet* merupakan media informasi yang disampaikan melalui tulisan singkat yang ditujukan pada lansia agar lebih mudah diingat dan dipelajari, serta lansia dapat melihat dan menirukan langkah-langkah cara melakukan terapi sesuai dengan petunjuk yang ada didalam *Booklet*.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka luaran dari penulisan proyek komunikasi edukasi dan informasi adalah media KIE (Komunikasi Informasi dan Edukasi) yang berupa *booklet* yang berjudul “Panduan Terapi *Slow Deep Breathing* Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia”. Melalui *booklet* ini diharapkan dapat menjadi media dalam menyampaikan informasi mengenai penatalaksanaan terapi *Slow Deep Breathing* pada lansia dalam menurunkan tekanan darah, sehingga lansia mampu menerapkan terapi tersebut secara mandiri di rumah.

Media *Booklet* ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat khususnya keluarga dan lansia dengan penyakit hipertensi sehingga media tersebut dapat menjadi bahan atau alat untuk memberikan informasi yang ringkas, praktis dan dapat dibaca berulang oleh keluarga ataupun lansia. Manfaat bagi institusi kesehatan dapat digunakan sebagai media promosi kesehatan kepada lansia dengan hipertensi,. Bagi penulis sebagai bahan tambahan ilmu pengetahuan dan pengembangan wawasan serta menambah pengalaman dalam rangka mengembangkan ilmu pengetahuan.. Sedangkan manfaat media KIE bagi institusi pendidikan adalah hasil karya/ KIE ini dapat digunakan sebagai media informasi serta proses pembelajaran dimasa mendatang khususnya melalui media informasi komunikasi yang lebih baik.

