

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang (Kemenkes RI, 2013). Menurut WHO (*World Health Organization*) dalam Nugroho (2013) siklus hidup lansia atau pengelompokan usia lansia adalah usia adalah usia 45-60 tahun (*middle age*) usia 60-75 tahun (*elderly*), usia 75-90 tahun (*old*), usia diatas 90 tahun (*very old*). Hipertensi merupakan keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan dan angka kematian. Tekanan darah 140/90 mmHg didasarkan pada dua fase dalam setiap denyut jantung yaitu fase sistolik 140 menunjukkan fase darah yang sedang dipompa oleh jantung dan fase diastolik 90 menunjukkan fase darah yang kembali ke jantung (Triyanto, 2014).

Berdasarkan hasil Riskesdas Tahun 2013 menunjukkan angka prevelensi hipertensi secara nasional (25,8 %), jika di banding hasil Riskesdas tahun 2007 (31,7/1000) menunjukkan adanya penurunan angka prevelensi, namun hal ini tetap perlu di waspadai mengingat hipertensi merupakan salah satu faktor risiko penyakit degeneratif antara lain penyakit jantung, stroke, dan penyakit pembuluh darah lainnya.

Pengukuran tekanan darah merupakan salah satu kegiatan deteksi dini terhadap faktor risiko penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi, stroke, jantung, kelainan fungsi ginjal atau yang lainnya. Kegiatan ini bisa dilaksanakan di setiap fasilitas kesehatan termasuk puskesmas atau klinik kesehatan lainnya. Juga bisa dilaksanakan di pos pembinaan terpadu PTM yang ada di masyarakat.

Tabel 1.1 Pengukuran tekanan darah berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Presentase
Perempuan	15,84%
Laki-laki	14,15%

Sumber (Kusyati, 2018)

Berdasarkan tabel 1.1 pada tahun 2018 jumlah penduduk berisiko hipertensi (>15 th) tercatat sebanyak 34,60% dan dari pengukuran tekanan darah sebanyak 15,14% dinyatakan hipertensi. Berdasarkan jenis kelamin kelompok perempuan sebesar 15,84% lebih tinggi dibanding dengan kelompok laki-laki yaitu 14,15%.

Hipertensi terkait dengan perilaku dan pola hidup. Pengendalian hipertensi dilakukan dengan perubahan perilaku antara lain menghindari asap rokok, diet sehat, rajin aktivitas dan tidak mengonsumsi alkohol (Profil Kesehatan Jawa Tengah, 2018). Fenomena hipertensi di Indonesia sebesar 9,5% yang terdiagnosis tenaga kesehatan atau sedang minum obat sebesar 9,4% (Trihono, 2013) menunjukkan pasien hipertensi masih banyak menggunakan pengobatan dengan cara terapi farmakologi. Selain terapi farmakologi, terapi non farmakologi bisa menurunkan tekanan darah tinggi pasien hipertensi. Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah adalah terapi relaksasi nafas dalam dan aroma terapi mawar.

Relaksasi pernafasan merupakan terapi relaksasi dengan mengontrol pernafasan yang tepat dan efektif menurunkan depresi, ansietas, sifat cepat marah dan mudah tersinggung. Relaksasi merupakan metode, proses, prosedur, kegiatan yang dapat membantu seseorang menjadi rileks, meningkatkan ketenangan, menurunkan kecemasan, stress atau marah. Relaksasi nafas dalam merupakan suatu teknik pernafasan pada abdomen dengan frekuensi lambat serta perlahan, berirama, dan nyaman dengan cara memejamkan mata saat tarik nafas. Efek dari terapi ini ialah distraksi atau pengalihan perhatian (Setyoadi, 2011).

Aroma terapi merupakan suatu istilah yang dipakai untuk proses penyembuhan yang menggunakan sari tumbuhan aromatik murni. Tujuannya untuk meningkatkan kesehatan tubuh, mental dan emosional. Sari tumbuhan

aromatik yang dipakai diperoleh melalui berbagai macam cara pengolahan dan dikenal dengan nama minyak esensial (*essensial oil*). Minyak esensial merupakan sari tumbuhan hasil ekstraksi batang, daun, bunga, kulit buah, kulit kayu, biji, atau tungkai tumbuhan yang menghasilkan unsur aromatik tertentu. Minyak esensial didapat dengan metode *cold expression*, *effleurage*, *macerate*, ekstraksi *solven*, ekstraksi karbon dioksida dan distilasi uap (Sholika, 2011 dalam Sam'ani, M.T 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh (Hartanti Dwi, R., Wardana Pandu D., dan Ari Fajar, R. 2016) terhadap 20 responden di Desa Kesesi Kecamatan Kesesi Kabupaten Pekalongan bahwa pemberian relaksasi nafas dalam mempunyai pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi, sehingga terapi relaksasi nafas dalam dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif tindakan keperawatan nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dan penelitian yang dilakukan oleh Eni Kusyati dalam jurnal yang “Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam Dan Aroma Terapi Lavender Efektif Menurunkan Tekanan Darah” menjelaskan bahwa Kombinasi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Berdasarkan data-data diatas maka penulis tertarik untuk membuat karya tulis penanganan hipertensi pada lansia dengan kombinasi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi mawar dengan menggunakan luaran video. Dengan menggunakan luaran video diharapkan mampu sebagai acuan dan daya tarik penonton untuk mendengarkan dan mempraktikkan teknik yang penulis peragakan.

Tujuan dari Tugas Akhir ini adalah untuk menampilkan video bagaimana penanganan hipertensi pada lansia dengan kombinasi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi mawar serta untuk menampilkan hasil dari penerapan kombinasi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi secara real atau nyata kepada penonton. Sedangkan manfaat dari karya tulis ini bagi penonton adalah diharapkan mampu menjadi acuan alternatif untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia. Manfaat bagi institusi adalah diharapkan

karya tulis ini dapat digunakan sebagai salah satu metode baru yang dapat dicantumkan di website sebagai sumber pengetahuan bagi penonton.