

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) bukan suatu penyakit, namun tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dari stres lingkungan. Lansia terus mengalami proses penuaan yang ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik sehingga rentan terhadap penyakit. Hipertensi salah satu penyakit yang umum terjadi pada lansia dan lebih rentan mengalami komplikasi akibat hipertensi. Resiko hipertensi akan meningkat seiring bertambahnya usia. Hal ini terjadi karena adanya perubahan fisiologis sistem peredaran darah terutama pada pembuluh darah (Hartiningsih et al., 2021).

Data dari *World Health Organization* (WHO) diperkirakan 1,28% orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, dua pertiga diantaranya tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2021). Berdasarkan data WHO terkait prevalensi hipertensi secara global menunjukkan 22% dari total penduduk dunia, sedangkan di wilayah Afrika merupakan wilayah dengan prevalensi hipertensi tertinggi dengan presentase sebesar 27%, kemudian diikuti oleh Mediterania Timur dengan prevalensi hipertensi sebesar 26% dan Asia Tenggara ada di urutan ketiga dengan presentase sebesar 25% (Kemenkes RI, 2019).

Data nasional menunjukkan bahwa prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi sebesar 34,11% (Profil Kesehatan Indonesia, 2019). Pada kelompok lansia, prevalensi penyakit tidak menular tertinggi yaitu hipertensi sebesar 32,5%. Data Riskesdas (2018) membuktikan terjadinya peningkatan prevalensi hipertensi yang signifikan, pada kelompok usia 18-24 tahun sebesar 13,2%, usia 25-34 tahun sebesar 20,1%, usia 35-44 tahun sebesar 31,6%, usia 45-54 tahun sebesar 45,3%, usia 55-64 tahun sebesar 55,2%, usia 65-74 tahun sebesar 63,2%, usia 75 tahun sebesar 69,5%. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa prevalensi tertinggi hipertensi pada usia 75 tahun keatas (Infodatin, 2022).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk di Provinsi Jawa Tengah dengan hipertensi sebesar 37,57%. Prevalensi hipertensi pada perempuan (40,17%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (34,83%). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (38,11%) dibandingkan dengan perdesaan (37,01%). Prevalensi semakin meningkat seiring dengan penambahan umur. Jumlah penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun 2021 sebanyak 8.700.512 orang atau sebesar 30,4% dari seluruh penduduk berusia ≥ 15 tahun. Dari jumlah tersebut, sebanyak 4.431.538 orang atau 50,9% sudah mendapatkan pelayanan kesehatan. Persentase pelayanan kesehatan hipertensi penduduk ≥ 15 tahun di Kota Semarang sebesar 99,6%, Kabupaten Demak sebesar 98,6%, Kabupaten Semarang sebesar 97,3%, dan Kabupaten Karanganyar diurutkan ke empat yaitu sebesar 96,6% (Profil Kesehatan Jawa Tengah, 2021).

Data hipertensi dari tahun 2019 hingga tahun 2021 di Kabupaten Karanganyar, yaitu total sebanyak 500.100 orang. Data jumlah penduduk usia 15 tahun ke atas mendapatkan data faktor risiko seperti proporsi masyarakat yang kurang makan sayur dan buah sebesar 95,5%, proporsi kurang aktifitas fisik 35,5%, proporsi merokok 29,3%, proporsi obesitas sentral 31% dan proporsi obesitas umum 21,8%. Data di atas menunjukkan peningkatan jika dibandingkan dengan data Riskesdas 2013 (Profil Kesehatan Kabupaten Karanganyar, 2021).

Kurangnya olahraga atau aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan mengkonsumsi makanan yang tinggi kadar lemaknya bisa meningkatkan angka kejadian hipertensi (Adam, 2019). Dampak yang ditimbulkan oleh hipertensi dapat menyebabkan frustrasi, konflik dan krisis karena penyakit yang tidak segera sembuh (Nababan, 2022). Lansia yang menderita hipertensi akan terganggu aktivitas kesehariannya. Untuk mencegah agar hipertensi tidak menyebabkan komplikasi lebih lanjut maka diperlukan penanganan yang tepat dan efisien. Salah satu upaya terapi non farmakologis yang digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi yaitu menggunakan teknik relaksasi nafas dalam (Nurhayani dan Nengsih, 2022).

Teknik relaksasi nafas dalam sebuah keadaan dimana dapat menyebabkan seseorang terbebas dari tekanan dan kecemasan atau kembalinya keseimbangan setelah terjadinya gangguan (Nurhayani dan Nengsih, 2022). Manfaat memilih melakukan teknik relaksasi nafas dalam karena dapat dilakukan secara mandiri, relatif mudah dilakukan daripada terapi non farmakologis lainnya, tidak membutuhkan waktu lama dalam melakukannya, dan mampu mengurangi dampak buruk dari terapi farmakologis bagi penderita hipertensi (Parinduri, 2020).

Beberapa hasil penelitian telah berhasil melakukan penerapan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Pada hasil penelitian Astari dan Primadewi (2022) pada 18 responden penderita hipertensi pada lansia menyatakan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi di Desa Tihingan Banjarangkan Klungkung. Hasil penelitian Anggraini (2020) pada 30 responden penderita hipertensi menyatakan bahwa adanya efektifitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD UKI dan Puskesmas Kelurahan Cawang. Hasil penelitian Nababan (2022) pada 22 responden menyatakan bahwa ada efektivitas terapi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Teknik non farmakologis yang digunakan untuk menurunkan tekanan darah selain relaksasi nafas dalam menurut hasil penelitian Bahri et al. (2023) pada 45 responden penderita hipertensi menyatakan bahwa adanya penurunan tekanan darah sistol dan diastol sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif. Hasil penelitian Prianahatin dan Retnaningsih (2023) pada 4 responden penderita hipertensi menyatakan bahwa adanya pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah peserta pengabdian yang mengalami hipertensi di Desa Limbangan. Hasil penelitian Hartiningsih et al. (2021) membuktikan bahwa teknik relaksasi nafas dalam terdapat pengaruh yang sangat signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan nilai *p value* tekanan darah sistol 0,000 dan *p value* tekanan darah diastolik 0,000.

Data Badan Pusat Statistik (BPS) pada sensus penduduk tahun 2020 di Kecamatan Jaten usia 15-64 tahun sebanyak 59.980 penduduk dan pada usia 65 tahun ke atas sebanyak 6.080 penduduk (BPS Kabupaten Karanganyar, 2021). Data gabungan dari Puskesmas Jaten I dan Jaten II menunjukkan angka kejadian hipertensi di Kecamatan Jaten pada usia 15 tahun ke atas sebanyak 10.039 orang (Profil Kesehatan Kabupaten Karanganyar, 2021). Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Puskesmas Jaten I sebanyak 803 lansia penderita hipertensi dan tertinggi berada di Desa Jaten sebanyak 333 lansia penderita hipertensi.

Hasil wawancara yang telah dilakukan dengan kader lansia di Desa Jaten, Dusun Jumok RW 08 sebanyak 25 lansia penderita hipertensi. Dari informasi yang diperoleh, terdapat 10 lansia penderita hipertensi yang telah mengikuti sosialisasi teknik relaksasi nafas dalam yang telah diadakan kampus Universitas Bhakti Mulia dan hanya 5 lansia penderita hipertensi telah mempraktikkan setiap hari. Kemudian terdapat 15 lansia yang belum paham mengenai teknik relaksasi nafas dalam karena belum pernah mengikuti sosialisasi. Informasi yang diperoleh melalui wawancara tersebut menyatakan bahwa upaya yang dilakukan untuk menangani hipertensi pada semua penderita hipertensi di Desa Jaten yaitu dengan menggunakan terapi obat antihipertensi dan melakukan teknik non farmakologi dengan cara mengurangi asupan garam dan mengonsumsi mentimun setiap hari. Berdasarkan berbagai penelitian yang telah dilakukan dan latar belakang yang telah diuraikan di atas, penulis tertarik melakukan penerapan dengan judul “Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Jaten”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka permasalahan yang dapat dirumuskan adalah “Bagaimanakah hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada lansia penderita hipertensi di Desa Jaten?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan hasil penerapan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Jaten.

2. Tujuan Khusus

a. Mendeskripsikan hasil pengukuran tekanan darah sebelum penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada lansia penderita hipertensi di Desa Jaten.

b. Mendeskripsikan hasil pengukuran tekanan darah sesudah penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada lansia penderita hipertensi di Desa Jaten.

c. Mendeskripsikan perkembangan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada lansia penderita hipertensi di Desa Jaten.

d. Mendeskripsikan perbandingan hasil akhir antara dua responden

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penderita Hipertensi

Hasil dari penerapan ini lansia penderita hipertensi dapat menerapkan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah.

2. Bagi Instansi Kesehatan

Dapat memberikan sosialisasi kesehatan dan mengajarkan kembali relaksasi nafas dalam bagi lansia penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah.

3. Bagi Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Hasil penerapan ini dapat dimasukkan sebagai skill laboratorium dan dimasukkan dalam mata kuliah keperawatan medikal bedah dan keperawatan gerontik.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada lansia penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dapat dilanjutkan kembali dan sebagai sumber data peneliti selanjutnya.