

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia (lanjut usia) merupakan tahap akhir kehidupan manusia yang akan dialami oleh setiap individu. Menurut pasal 1 ayat 2,3 dan 4 UU No.13 Tahun 1998 tentang kesehatan dikatakan bahwa usia lanjut adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Seiring dengan bertambahnya usia membuat lansia menjadi rentan terkena penyakit degeneratif, salah satunya adalah hipertensi (Berta, 2023). Hipertensi adalah suatu peningkatan tekanan abnormal dalam pembuluh darah arteri yang mengangkut darah dari jantung dan memompa keseluruhan jaringan dan organ tubuh secara terus menerus lebih dari suatu periode (Lutfi, 2019). Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar tinggal di beberapa negara dengan penghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut. Kurang dari setengah orang dewasa (42%) dengan hipertensi didiagnosa dan mendapat pengobatan. Hipertensi menjadi penyebab utama kematian dini di seluruh dunia dan menjadi salah satu target global penyakit tidak menular dengan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2024). Lansia dengan hipertensi yang memiliki tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg seringkali merasakan tanda dan gejala dimana jantung terasa berdebar sangat kencang, mudah lelah, penglihatan kabur serta sakit kepala (Primadewi, 2022).

Hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan setiap tahunnya. Berdasarkan data prevalensi hipertensi yang mengacu pada hasil pengukuran pada penduduk usia >18 tahun sebesar 30,8%. Sedangkan jumlah lansia penderita hipertensi sebanyak 34,1 %. Lansia lebih rentan terkena hipertensi karena proses penuaan yang membuat pembuluh darah menebal dan kaku (Nababan, 2022). Data dari SKI Tahun 2023, pada kelompok usia 18-59 tahun terdapat 5,9% responden yang terdiagnosis hipertensi. Namun hanya sekitar 2,53% yang mengonsumsi obat secara teratur dan 2,34% yang melakukan kunjungan ulang. Selanjutnya pada kelompok usia di atas 60 tahun terdapat 22,9% responden yang terdiagnosis. Namun hanya 11,9% yang mengonsumsi obat secara teratur dan 11% yang melakukan kunjungan ulang. Meskipun terjadi penurunan prevalensi hipertensi di Indonesia, hipertensi masih berdampak pada kejadian disabilitas. Penyebab utamanya adalah karena perilaku pencarian pengobatan

masyarakat yang masih kurang serta diperlukannya pencegahan hipertensi terkhususnya pada lansia (Kemenkes, 2019). Selain itu perubahan gaya hidup yang kurang baik seperti mengonsumsi makanan asin dengan asupan garam yang tinggi, mengonsumsi makanan berlemak, factor stress yang memicu kelelahan, serta jarang melakukan olahraga secara rutin. Ketidakpatuhan dalam mengonsumsi obat serta kurangnya kesadaran masyarakat dalam menggunakan fasilitas kesehatan yang ada menyebabkan jumlah penderita hipertensi semakin meningkat. Faktor resiko lain penyebab kematian dengan hipertensi adalah penyakit kardiovaskular (36,9%), kanker (9,7%), diabetes melitus dan penyakit endokrin (9,3%) dan tuberculosi (5,9%). Lansia penderita hipertensi memiliki usia >70 tahun dan seringkali didominasi oleh Perempuan dikarenakan perubahan pasca menopause pada perempuan. Sebelum menopause perempuan terlindung oleh hormon estrogen sedangkan estrogen menurun pasca menopause.

Prevalensi kasus penderita hipertensi di Jawa Tengah sebesar 72,0%. Jumlah estimasi penderita hipertensi berusia >15 tahun di tahun 2023 sebanyak 8.600 orang atau sebesar 38,2% dari seluruh penduduk berusia >15 tahun. Dari data tersebut, sebanyak 6.700 orang atau sebesar 78,51% sudah mendapatkan pelayanan Kesehatan (Dinkes Jateng, 2023). Dinas kesehatan kota Sragen tahun 2024, angka penderita hipertensi se kota Sragen mencapai 111.819 orang dengan tingkat prevalensi sebesar 40,6%. Kabupaten Sragen sendiri memiliki total lansia sebanyak 16,43%. Berdasarkan pemeriksaan sebanyak 11.431 lansia penderita hipertensi telah mendapatkan pelayanan kesehatan (Dinkes Sragen, 2024).

Salah satu gejala awal yang dirasakan oleh penderita hipertensi yaitu jantung terasa berdebar sangat kencang, mudah lelah, penglihatan kabur serta sakit kepala (Cahyati, 2022). Kondisi ini sering membuat hipertensi sebagai silent killer, dimana seseorang akan tersadar memiliki penyakit hipertensi apabila telah merasakan gejala hipertensi seperti sakit kepala (Yuliandra, 2023). Pada hasil penelitian yang dilakukan Imam & Leni (2022) menunjukkan adanya pengaruh terapi relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dimana keseluruhan responden yang diberikan relaksasi napas dalam mengalami penurunan tekanan darah. Beberapa penelitian menunjukkan pendekatan nonfarmakologis yang dapat menurunkan tekanan darah adalah akupresur, ramuan herbal, terapi music klasik atau murotal, aroma terapi dari tumbuhan, terapi relaksasi otot progresif serta terapi relaksasi napas dalam. Salah satu penanganan hipertensi dapat dilakukan secara non

farmakologis yang dapat menjaga kestabilan tekanan darah bagi penderita hipertensi adalah dengan menerapkan teknik relaksasi napas dalam (Zuheri, 2023). Teknik relaksasi napas dalam mampu membuat tubuh menjadi lebih tenang dan rileks serta tubuh mampu memberdayakan diri serta mengurangi kecemasan. Terapi relaksasi napas dalam dipilih karena dapat dilakukan secara mandiri, relative mudah, tidak membutuhkan waktu yang lama serta mengurangi dampak buruk dari terapi farmakologis bagi penderita hipertensi.

Penderita hipertensi dapat menerapkan teknik relaksasi napas dalam untuk menurunkan tekanan darah. Didukung oleh penelitian Handayani (2022) yang menunjukkan adanya pengaruh relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolic pada penderita hipertensi. Serta penelitian yang dilakukan Mujito (2023) dimana keseluruhan responden yang diberikan relaksasi napas dalam mengalami penurunan tekanan darah serta merasakan rileks pada tubuh. Dalam penelitian yang dilakukan Abdul Haris (2024) menjelaskan bahwa terapi relaksasi napas dalam yang dilakukan selama dua hari menunjukkan bahwa terapi relaksasi napas dalam mempunyai pengaruh yang besar terhadap penurunan tekanan darah sistol maupun diastole. Hal yang sama dalam penelitian Yuliandra (2023) juga menyatakan bahwa terapi relaksasi napas dalam yang dilakukan selama 10-15 kali memiliki pengaruh terhadap penyusutan tekanan darah pada penderita hipertensi. Metode terapi relaksasi napas dalam dapat di jadikan sebagai alternatif dalam pengobatan penyusutan tekanan darah sehingga penderita menjadi lebih rileks (Abdul Haris, 2024).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan penulis pada tanggal 16 April 2025 diperoleh hasil bahwa jumlah lansia penderita hipertensi di puskesmas Kedawung 2 dari bulan Januari sampai dengan studi pendahuluan dilakukan adalah sebanyak 150 orang lansia dengan hipertensi dan 35 diantaranya mengikuti program lansia dengan melakukan kontrol rutin 1 bulan sekali setiap tanggal 9. Berdasarkan wawancara yang dilakukan penulis kepada 5 orang dengan hipertensi diperoleh hasil keseluruhan pasien memiliki tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Keseluruhan pasien diketahui belum mengetahui tentang terapi relaksasi napas dalam untuk menurunkan tekanan darah. Pengobatan non farmakologis yang dilakukan selama ini hanya mengonsumsi mentimun yang diparut kemudian diminum airnya. Pasien mengatakan setelah mengonsumsi perasan mentimun hasilnya tidak mampu mengatasi pusing dalam jangka waktu yang lama sehingga harus disertai dengan istirahat. Selain itu, pasien mengatakan takut untuk berkunjung ke fasilitas pelayanan

kesehatan terdekat dikarenakan tidak ingin mengetahui kondisi kesehatan tubuh setelah dilakukan pemeriksaan. Sehingga pasien jarang melakukan pemeriksaan rutin serta tidak mengonsumsi obat-obatan secara rutin. Faktor penyebab lain adalah seringnya mengonsumsi makanan asin dan berlemak, stress yang berkepanjangan serta jarang melakukan olahraga secara rutin. Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi” di Kecamatan Kedawung, Kabupaten Sragen.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian latar belakang di atas dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu “Bagaimana penerapan teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mendiskripsikan hasil penerapan teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil pengukuran tekanan darah pada lansia sebelum penerapan teknik relaksasi napas dalam di Kecamatan Kedawung, Kabupaten Sragen.
- a. Mendiskripsikan hasil pengukuran tekanan darah sesudah dilakukan penerapan teknik relaksasi napas dalam di Kecamatan Kedawung, Kabupaten Sragen.
- b. Mendeskripsikan perbandingan hasil akhir penerapan terapi relaksasi napas dalam dari implementasi antara 2 responden.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat Penderita Hipertensi

Dapat memberikan informasi penerapan pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi dan pengetahuan secara lengkap, jelas, dan benar terutama pada lansia penderita hipertensi sebagai salah satu alternatif untuk menurunkan tekanan darah.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

- a. Diharapkan dengan hasil penerapan terapi relaksasi napas dalam ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan untuk institusi kesehatan tentang

pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

- b. Diharapkan dengan penerapan teknik relaksasi napas dalam ini dapat diterapkan dalam ilmu kesehatan sebagai pengobatan non farmakologis untuk perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

3. Bagi Penulis

Penulis mendapatkan pengetahuan dan pengalaman yang berharga dalam upaya meningkatkan kemampuan dalam mengembangkan ilmu yang telah didapat.