

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) menurut WHO adalah kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Sedangkan menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Jadi dapat disimpulkan bahwa seseorang dikatakan lansia jika umurnya telah memasuki 60 tahun keatas.

Selama kurun waktu hampir lima dekade (1971-2019), menurut BPS (2019) persentase penduduk lansia di Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat. Pada tahun 2019, persentase lansia mencapai 9,60 persen atau sekitar 25,64 juta orang. Di Jawa Timur prevelensi jumlah lansia adalah 12,96% dan termasuk kedalam 5 provinsi yang memiliki struktur penduduk tua dengan persentase lansia berada diatas 10%. Penduduk lanjut usia terus mengalami peningkatan seiring kemajuan di bidang kesehatan. Perkembangan demografi ini dapat membawa dampak termasuk di bidang kesehatan.

Penduduk lansia secara biologis akan mengalami proses penuaan yang ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik. Hal ini dapat menyebabkan tubuh lebih rentan terhadap penyakit tertentu, yang terdeteksi melalui keluhan kesehatan. Termasuk pada organ kardiovaskuler, seiring bertambahnya usia akan terjadi penurunan elastisitas dinding aorta. Pada lansia umumnya juga akan terjadi penurunan ukuran dari organ-organ tubuh kecuali jantung. Jantung pada lansia

umunya akan membesar yang berhubungan dengan kelainan pada sistem kardiovaskuler dan akan menyebabkan gangguan pada tekanan darah seperti hipertensi (Fatmah, 2010).

Hipertensi merupakan suatu keadaan terjadinya peningkatan abnormal pada tekanan sistol lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastol lebih dari 90 mmHg yang dilakukan minimal dua kali pengukuran pada periode yang berbeda (Fikriana R, 2018). Untuk menegakkan diagnosa hipertensi, seseorang biasanya dilakukan pengukuran tekanan darah minimal 2 kali dengan jarak 1 minggu.

Hipertensi umumnya juga seperti penyakit lainnya, yang jika tidak ditangani secara cepat dan tepat akan menimbulkan beberapa komplikasi. Komplikasi hipertensi dapat menyebabkan kerusakan organ tubuh, baik secara langsung akibat dari kenaikan tekanan darah atau karena efek tidak langsung (Nuraini, 2015). Komplikasi yang sering terjadi pada penderita hipertensi adalah penyakit kardiovaskuler, aterosklerotik, gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal (Brunner & Suddarth, 2013).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi sering juga disebut sebagai *silent killer disease* atau pembunuh diam-diam, karena tanpa disadari seseorang dapat menderita tekanan darah tinggi selama bertahun-tahun tanpa adanya indikasi awal dan tiba-tiba rasa sakit datang dan tidak tertahankan, yang sering ditemukan adalah penanganan penyakit yang sudah terlambat (Shanty, 2011: 5). Penyakit hipertensi memiliki kontribusi yang besar terhadap peningkatan angka kematian terutama di negara-negara berkembang, termasuk di Indonesia. Kematian akibat hipertensi meningkat sebesar 30% di negara-negara berkembang.

Menurut WHO dalam Triyanto (2014), hipertensi telah menyerang 26,4% populasi yang ada di dunia. Diperkirakan kasus hipertensi akan mengalami kenaikan sekitar 80% di negara berkembang pada tahun 2025. Jika tidak dilakukan upaya yang tepat, kasus hipertensi akan terus meningkat, dari 639 juta jumlah kasus pada tahun 2000 diperkirakan akan menjadi 1,15 miliar kasus di tahun 2025 (Ardiansyah, 2012).

Kementrian Kesehatan RI, Riskesdas (2014) menyatakan bahwa dari 10 penyakit yang sering terjadi pada lansia, nomer satu teratas adalah penyakit hipertensi yang merupakan golongan penyakit tidak menular yang merupakan penyakit degenerative. Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang (Riskesdas, 2018). Berdasarkan data dari Dinkes Jatim (2019), persentase hipertensi di Jawa Timur sebesar 22,71% atau sekitar 2.360.592 penduduk, dengan proporsi laki-laki sebesar 18,99% (808.009 penduduk) dan perempuan sebesar 18,76% (1.146.412 penduduk).

Dari hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada bulan Januari 2021 di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung, didapatkan hasil bahwa selama 3 bulan terakhir, terdapat 80 lansia yang tinggal di panti dan sejumlah 36 lansia menderita hipertensi.

Tingginya angka kejadian hipertensi di Indonesia harus mendapatkan penanganan yang tepat dan cepat terutama dibidang kesehatan, agar tidak terjadi komplikasi lebih lanjut. Tindakan yang dapat dilakukan oleh perawat yaitu dengan memberikan terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis merupakan terapi yang diberikan berupa obat-obatan yang biasa dikenal dengan

obat anti hipertensi. Sedangkan terapi non-farmakologis adalah terapi tambahan selain mengkonsumsi obat-obatan.

Menurut Sutanto (2010: 27) terapi non farmakologis yang bisa dilakukan yaitu dengan mengurangi berat badan jika gemuk, olahraga secara teratur, mengatur pola makan terutama diet rendah garam, menghentikan kebiasaan merokok, perbaikan gaya hidup, dan pengendalian stress. Peneliti lain yaitu Corwin sependapat dengan Sutanto mengenai terapi non farmakologis untuk menurunkan hipertensi, tetapi ada satu tambahan terapi non farmakologis yang dapat dilakukan yaitu teknik relaksasi napas dalam (Corwin, 2009: 484-489). Terapi non farmakologis distraksi relaksasi memiliki beberapa manfaat, salah satunya dapat menurunkan tekanan darah pada lansia. Beberapa teknik relaksasi yang digunakan untuk menurunkan tekanan darah yaitu *slow deep breathing* atau bernapas lambat dan dalam serta relaksasi benson.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hidayat, W (2011) tentang efektivitas pemberian tambahan terapi non farmakologis untuk mencegah kenaikan tekanan darah pada penderita hipertensi stadium I primer didapatkan hasil bahwa pemberian tambahan terapi non farmakologis (modifikasi gaya hidup) efektif untuk mencegah kenaikan tekanan darah pada penderita hipertensi stadium I di wilayah kerja Puskesmas Baturetno Kabupaten Wonogiri. Hasil yang sama juga didapatkan pada penelitian yang dilakukan oleh Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Azhar, M. U. (2019) tentang Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi (*systematic review*) didapatkan hasil bahwa terapi non farmakologi pada pasien hipertensi sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah. Peneliti menganalisis sepuluh terapi non farmakologis

dan didapatkan lima terapi yang direkomendasikan antara lain pemberian rebusan daun salam, pemberian pepaya mengkal dalam, pemberian campuran mentimun dan tomat, pemberian terapi relaksasi napas dalam dan genggam jari, serta terapi *slow deep breathing*.

Slow deep breathing atau bernapas lambat adalah sebuah terapi dengan mengurangi frekuensi pernapasan dari 16-19 kali permenit menjadi 10 kali permenit atau kurang (Anderson, 2008). Dengan bernapas yang dalam dan lambat serta dilakukan secara rutin, dapat membantu mengatur tekanan darah. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Anderson (2008) terhadap responden selama 2 bulan, responden yang melakukan pernapasan lambat selama 15 menit perhari dapat menurunkan tekanan darah hingga 10-15 point. Teknik *slow deep breathing* sangat cocok digunakan karena dapat dilakukan kapan saja, dimana saja, dan oleh siapa saja dengan sangat mudah (Sepdianto, 2008).

Terapi relaksasi benson adalah salah satu terapi non farmakologis yang menggunakan metode relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Benson & Proctor, 2000). Teknik tersebut dilakukan dengan cara memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebut berulang-ulang kalimat ritual dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah kepada Tuhan (Green & Setyawati, 2005).

Berdasarkan beberapa penelitian, salah satunya dilakukan oleh Pius A. L. Berek (2018) tentang pengaruh *slow deep breathing* dan pengaturan natrium terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi primer, menunjukkan bahwa latihan *slow deep breathing* dapat menurunkan tekanan darah sistol sebanyak

28,59 mmHg dan tekanan darah diastol sebanyak 16,92 mmHg. Sedangkan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Atmojo, J, dkk (2019) tentang pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Unggahan didapatkan hasil rata-rata (mean) tekanan darah sistol dan diastol sebelum diberikan intervensi terapi relaksasi benson yaitu 149,93 dan 89,33, dan hasil rata-rata (mean) setelah diberikan intervensi terapi relaksasi benson menjadi 138,97 dan 84,07.

Berdasarkan uraian tersebut, sejauh ini belum ditemukan penelitian mengenai efektivitas antara terapi *slow deep breathing* dan terapi relaksasi benson terhadap perubahan tekanan darah, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Efektivitas antara *Slow Deep Breathing* dengan Relaksasi Benson terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung".

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka didapatkan rumusan masalah peneliti yaitu "bagaimana Efektivitas antara *Slow Deep Breathing* dengan Relaksasi Benson terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung".

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan Efektivitas antara *Slow Deep Breathing* dengan Relaksasi Benson terhadap

Perubahan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tekanan darah lansia sebelum dan sesudah latihan *slow deep breathing*.
- b. Mengidentifikasi tekanan darah lansia sebelum dan sesudah latihan relaksasi benson.
- c. Menganalisis perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah latihan *slow deep breathing*.
- d. Menganalisis perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah relaksasi benson.
- e. Menganalisis efektivitas *slow deep breathing* dan relaksasi benson terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan bermanfaat dengan dapat dijadikan referensi untuk menambah ilmu keperawatan khususnya pada keperawatan komunitas dan dijadikan referensi bacaan.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi responden

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang cara melakukan *slow deep breathing* dan relaksasi benson serta

manfaatnya terhadap tekanan darah. Sehingga lansia dapat melakukan *slow deep breathing* dan relaksasi benson secara mandiri saat mengalami hipertensi.

b. Bagi Institut Pendidikan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menambah ilmu pengetahuan bagi institusi pendidikan dan mengetahui efektivitas antara *slow deep breathing* dengan relaksasi benson terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

c. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil dari penelitian ini diharapkan, pelayanan kesehatan terkait dapat mempertimbangkan untuk menerapkan *slow deep breathing* maupun relaksasi benson sebagai terapi non farmakologis pada pasien yang mengalami hipertensi untuk dapat menurunkan tekanan darah.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam melakukan penelitian mengenai efektivitas *slow deep breathing* dan relaksasi benson terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, dengan responden, variabel, dan metode yang berbeda.

e. Bagi Peneliti

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan pemahaman kepada peneliti tentang ilmu keperawatan khususnya pada kasus hipertensi pada lansia dengan menggunakan terapi non farmakologis yaitu *slow deep breathing* dan relaksasi benson.