BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masalah kesehatan lansia di Indonesia pada tahun 2013 menempatkan hipertensi sebagai penyakit degeneratif yang memiliki prevalensi tertinggi di antara penyakit lainnya dengan penderita di usia 55-64 tahun sebanyak 45,9% di usia 65-70 tahun sebanyak 57,6% di usia 75 tahun keatas sebanyak 63,8% hal ini dikarenakan semakin bertambah usia seseorang maka terjadi penurunan fisiologis sehingga penyakit tidak menular banyak di derita pada usia lanjut (Risikesdas, 2013).

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah lebih dari 140 mmHg pada sistolik dan lebih dari 90 mmHg pada diastolik. Hipertensi beresiko tinggi karena semakin tinggi tekanan darah maka semakin besar resikonya dan hipertensi beresiko tinggi menderita penyakit seperti jantung, ginjal, saraf dan pembuluh darah (Nurarif,2015).

Penyebab hipertensi pada usia lanjut terjadi karena adanya penurunan daya elastis dinding aorta, Kakunya katup jantung di karenakan penebalan, kemampuan jantung untuk memompa setiap tahunnya akan turun sebesar 1% dan Kurangnya efektifitas pembuluh darah perifer untuk proses oksigenasi sehingga menyebabkan ketidakelastisitas pembuluh darah (Nurarif, 2015).

Hipertensi sering disebut juga dengan “*silent killer*” karena penderita tidak mengalami tanda dan gejala sebelumnya, sehingga penderita belum mengetahui jika dirinya telah menderita hipertensi (KEMENKES,2013). Tekanan darah yang meningkat bisa memberikan penurunan fungsi organ pada lansia. Semakin bertambahnya usia maka resiko untuk terkena hipertensi lebih tinggi dan 40% diantaranya menyebabkan kematian, untuk jenis kelamin pria lebih

beresiko terkena hipertensi dibandingkan wanita hal ini diduga karena gaya hidup pria yang dapat meningkatkan tekanan darah (Nurarif,2015).

Menurut penelitian Bandiyah kasus hipertensi pada negara berkembang sudah mencapai angka 600 juta lebih dan kemungkinan pada tahun 2025 akan meningkat 80%. Penderita hipertensi juga menyerang pada beberapa negara seperti Vietnam 34,6%, Thailand 17%, Malaysia 29,9%, Singapura 24,9% sedangkan Indonesia sendiri mencapai 15% dari 230 juta penduduk artinya 35 juta penduduk menderita hipertensi. (Gunawan,2014).

Tekanan darah tinggi bisa menyerang siapa saja usia muda atau tua. Diastolik cenderung meningkat pada usia muda dan sistolik cenderung meningkat pada usia tua lanjut atau lansia. Tekanan darah tinggi menyerang pada usia 60 tahun keatas karena bertambahnya usia dapat meningkatkan tekanan darah tinggi (Palmer, 2007). Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi stroke infark miokard dan dapat menghambat aktivitas lansia serta dapat meningkatkan kecemasan dan stress pada lansia. Keluarga yang memiliki riwayat hipertensi maka akan meningkatkan resiko hipertensi dikarenakan faktor genetik yang memiliki keterkaitan dengan metabolisme pengaturan garam (Depkes,2006).

Unit Rehabilitasi Mandiri Semarang diresmikan pada 29 Mei 1996. Berdasarkan PerGub Jawa Tengah no. 11 tahun 2010 Panti Wredha Pucang Gading Semarang di ubah menjadi Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading dengan induk di Balai Rehabilitasi Sosial Mandiri Semarang II. Penanganan hipertensi pada lansia bisa dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologis dan non farmakologis. Untuk farmakologis bisa diberikan diuretik, ACEi dan β blocker (Dipiro, 2009). Penanganan hipertensi di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading dilakukan dengan menggunakan terapi farmakologis berupa obat amlodipin dan captropil akan tetapi di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading belum dilakukan pengkombinasian terapi farmakologis dan terapi komplementer yang mendukungnya. Terapi farmakologi yang diterapkan di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading memiliki efek samping batuk kering dan sakit. Menurut (Susilo & wulandari,2011)

pengobatan non farmakologis bisa berupa menurunkan BB atau obesitas, olahraga teratur, berhenti mengkonsumsi alkohol, diet atau pembatasan asupan garam ke dalam darah dan terapi komplementer lainnya seperti terapi herbal, musik, relaksasi, serta meditasi.

Terapi komplementer adalah terapi sederhana dan pelengkap dari terapi farmakologis untuk penyembuhan, diantara terapi komplementer untuk penurun tekanan darah seperti terapi meditasi (Fuad, 2012). Menurut Iskandar dalam Jeri (2010) Meditasi adalah latihan menyeimbangkan jiwa berupa fisik, emosional, psikis dan rohani. Meditasi bisa digunakan pada penderita hipertensi karena dapat menurunkan hipertensi dengan mengontrol kontriksi dan merelaksasi pembuluh darah yang terletak pada pusat vasomotor di medula spinalis. Meditasi sendiri yang dapat digunakan adalah latihan relaksasi meditasi yang dapat menurunkan hipertensi sistolik kurang lebih 20 mmHG dan diastolik kurang lebih 10-15 mmHG (Suryani,2000).

Menurut (Brunner & Suddart, 2002) beberapa penelitian yang melalui non farmakologis terapi relaksasi merupakan terapi yang direkomendasikan dalam hipertensi. Relaksasi adalah prosedur dan teknik yang memiliki tujuan untuk dapat mengurangi kecemasan, teknik relaksasi digunakan dengan cara melatih pasien supaya dapat merelaksasi otot-otot tubuhnya sendiri setiap waktu tanpa bantuan tenaga ahli. Menurut pandangan ilmiah relaksasi bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan stres dengan cara mengistirahatkan dari segala aktivitas untuk mencapai kondisi mental yang maksimal (Varvogli & Darvivi, 2011).

Menurut penelitian (Sudiarto, 2007) yang telah diadakan di Rumah Sakit Emmanuel Klampok Banjarnegara, relaksasi dapat menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 7,67 mmHg sebaliknya tekanan diastolik turun sebesar 0,67 mmHg sebelum melakukan tindakan rata-rata tekanan darah sistolik adalah 147,3 mmHg sedangkan sesudah menunjukkan rata-rata 139,7 mmHg.

Secara garis besar relaksasi dibagi menjadi 2 yaitu relaksasi fisik dan relaksasi mental atau psikis. Relaksasi fisik meliputi yoga, relaksasi otot progresif dan latihan pernafasan sedangkan relaksasi mental atau psikis berupa autogenic suggestion, imagery, dan relaxing self talk (Sulistyarini, 2013). Relaksasi dapat menurunkan tekanan darah karena mempunyai prinsip memposisikan tubuh dalam keadaan senyaman mungkin, sehingga pada akhirnya tubuh akan mengalami kondisi tubuh yang seimbang dengan demikian relaksasi akan meningkatkan sirkulasi oksigen ke otot sehingga otot akan meregangkan sehingga pembuluh darah akan mengalami vasodilatasi (Suryani, 2000).

Menurut penelitian (Sartika, 2017) dilakukan Balai PPSW Unit Budi Luhur sebelum melakukan terapi benson tekanan darah lansia dikategorikan dalam hipertensi sedang (56,7%). Setelah diberikan relaksasi benson rata-rata tekanan darah sistolik turun sebesar 11,03 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik turun sebesar 5,54 mmHg dan termasuk dalam kategori hipertensi ringan (86,7%). Dari hasil tersebut dapat diketahui adanya pengaruh relaksasi benson terhadap tekanan darah.

Di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading banyaknya lansia keseluruhan sejumlah 97 lansia dari 70% penderita hipertensi atau 68 lansia. Sedangkan kegiatan yang dilakukan sudah dilakukan di panti Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading meliputi rebana, gotong royong, karaoke, senam dan doa bersama sesuai agama masing-masing. Penelitian sebelumnya telah menyimpulkan bahwa terapi meditasi dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan akan tetapi penelitian tentang metode kombinasi meditasi dan relaksasi pasif (relaksasi benson) belum dilakukan, maka peneliti tertarik untuk melakukan pemberian pengkombinasian terapi meditasi dan relaksasi pasif (benson).

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang dapat diangkat pada penelitian ini “Apakah ada pengaruh meditasi dan relaksasi pasif (benson) pada lansia terhadap tekanan darah tinggi di panti Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading?”.

C. Tujuan Penelitian

a. Tujuan umum

Tujuan umum yang dapat ditentukan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi pengaruh meditasi dan relaksasi pasif (benson) terhadap tekanan darah tinggi pada lansia di panti Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading.

b. Tujuan khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah

1. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum penerapan terapi meditasi dan relaksasi pasif (benson).
2. Mengidentifikasi tekanan darah sesudah penerapan terapi meditasi dan relaksasi pasif (benson).
3. Menganalisis pengaruh meditasi dan relaksasi pasif (benson) terhadap tekanan darah.

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat bagi peneliti

Memberikan wawasan baru tentang pengaruh meditasi dan relaksasi pasif (benson) terhadap tekanan darah tinggi pada lansia di panti Pucang Gading.

b. Manfaat bagi pendidikan

Memberikan referensi tentang manfaat penerapan meditasi dan relaksasi pasif (benson) sebagai salah satu alternatif non farmakologis yang bisa di pelajari oleh peserta didik khususnya mahasiswa keperawatan.

c. Manfaat bagi keperawatan

Sebagai salah satu pengembangan keilmuan keperawatan khususnya terapi komplementer keperawatan melalui SOP meditasi dan relaksasi pasif (benson) untuk lansia yang dapat di adaptasi oleh keperawatan.

d. Manfaat bagi Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading

Menambah informasi dan wawasan baru tentang manfaat terapi meditasi dan relaksasi pasif (benson) sebagai salah satu alternatif non farmakologis sebagai penunjang farmakologi.

E. Bidang Ilmu

Penelitian ini termasuk pada bidang ilmu keperawatan “komunitas”.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1
Keaslian penelitian

No.	Nama	Jurnal	Metode penelitian	Hasil penelitian
1.	Sudiarto, Rahayu Wijayanti, Taat Sumedi (2007)	Terapi Relaksasi Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Binaan Rumah Sakit Klampok Banjarnegara	Penelitian ini merupakan kuantitatif dengan pra eksperimen tanpa kelompok pembandingan. Penelitian menggunakan one group pretest-posttest design artinya menggunakan satu kelompok eksperimen tanpa kelompok pembandingan (kontrol), untuk mengetahui adanya pengaruh pretest terhadap posttest. Penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh yaitu pengambilan sampel dengan menggunakan semua anggota menjadi sampel.	Setelah dilakukan terapi meditasi ada perubahan sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah. Untuk sistolik sendiri penurunan tekanan darah sebesar 7,67 mmHg dengan diastolik menurun sebesar 0,67 mmHg.
2.	Jeri Hermanto (2014)	Pemberian Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Unit Sosial ang Gading Semarang	Penelitian ini merupakan desain quasi-eksperimen design dengan penelitian yang digunakan non equivalent control group artinya sampel dipilih secara tidak random, kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dibandingkan. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan purposive sampling yaitu	Hasil penelitian terapi meditasi sebelum di berikan terapi meditasi rata-rata sistolik sebesar 158,93 mmHg sedangkan diastolik sebesar 88,67 mmHg. Setelah diberikan terapi meditasi adanya penurunan pada sistolik dan diastolik sebesar 12,93 mmHg sedangkan diastolik 3,8 mmHg

			pertimbangan yang dibuat oleh peneliti sendiri, berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui.	
3.	Oktarina Dewi Sartika (2017)	Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Balai Pstw Unit Budi Luhur Yogyakarta	Penelitian ini menggunakan experimental dengan desain quasi experimental. Model pada penelitian ini one group pretest-posttest design artinya penelitian ini menggunakan satu kelompok eksperimen tanpa kelompok pembanding (kontrol), untuk mengetahui adanya pengaruh pretest terhadap posttest. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi.	Hasil penelitian di Balai Pstw Unit Budi Luhur sebelum melakukan terapi benson tekanan darah lansia dikategorikan dalam hipertensi sedang (56,7%). Setelah diberikan relaksasi benson rata-rata tekanan darah sistolik turun sebesar 11,03 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik turun sebesar 5,54 mmHg dan termasuk dalam kategori hipertensi ringan (86,7%). Dari hasil tersebut dapat diketahui adanya pengaruh relaksasi benson terhadap tekanan darah.
4.	Presti Indah Lutfiati	Pengaruh meditasi dan relaksasi pasif terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Panti Unit Rehabilitasi sosial Pucang Gading Semarang	Penelitian ini menggunakan experimental dengan desain pre-post with control artinya penelitian ini menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok pembanding (kontrol), dengan teknik pengambilan simple random sampling yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel dipilih secara acak	Hasil penelitian di Panti Unit Rehabilitasi sosial Pucang Gading Semarang, sebelum diberikan terapi meditasi dan relaksasi pasif nilai rata-rata tekanan darah perlakuan satu 165,67/94,33 mmhg dan setelah diberikan terapi 144,67/86,00 mmHg dan perlakuan sebelum terapi 158,89/90,22 mmHg dan sesudah terapi 150,04/85,00 mmHg, kontrol sebelum 156,56/79,89 mmHg sesudah 151,11/77,56 mmHg. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan adanya pengaruh meditasi dan relaksasi pasif terhadap hipertensi.

Perbedaan dari 3 jurnal yang peneliti lakukan adalah variabel independent yaitu meditasi dan relaksasi benson, jumlah sample 27 responden, desain yang digunakan eksperimen, metode yang digunakan “*pre and post with control*” yang artinya menggunakan

kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, teknik pengambilan sampel dengan “*simple random sampling*”.

Dari jurnal sebelumnya

a. (Sudiarto,2007): variabel independent yaitu relaksasi meditasi, jumlah sample 30 responden, desain yang digunakan pra eksperimen tanpa kelompok pembanding, metode yang digunakan one group pretest-posttest, teknik pengambilan menggunakan teknik sampling jenuh yaitu pengambilan sampel dengan menggunakan semua anggota sampel.

b. (Jeri,2014): variabel independent adalah meditasi, jumlah sample 30 responden, desain yang digunakan quasi-eksperimen design, metode yang digunakan non equivalent control group artinya sampel dipilih secara tidak random dan kelompok kontrol dengan kelompok eksperiment dibandingkan, teknik pengambilan sampel purposive sampling artinya pertimbangan yang dibuat oleh peneliti.

c. (Oktarina. 2017): variabel independent yaitu relaksasi benson, jumlah sample 30 responden, desain yang digunakan quasi experimental, metode yang digunakan one group pretest-posttest design artinya menggunakan satu kelompok eksperiment tanpa kelompok pembanding (kontrol), teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling.