

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peningkatan kualitas dan standar pelayanan kesehatan memberikan dampak pada peningkatan usia harapan hidup. Kondisi ini berakibat pada salah satunya adalah peningkatan jumlah lansia yang ada di Indonesia dan menjadi salah satu jumlah lansia yang terbesar di dunia. Usia harapan hidup di Indonesia meningkat dari 68,6 tahun pada 2004 menjadi 70,8 tahun pada 2015. Pada 2035 diperkirakan akan kembali meningkat menjadi 72,2 tahun. Harapan hidup lansia yang meningkat ini perlu didukung dengan kebijakan yang tepat. Lansia yang sehat dapat meningkatkan kemampuan fisik, sosial dan mentalnya sehingga mampu memainkan peran aktif dalam kehidupan sosialnya serta tetap mampu menikmati kehidupannya secara mandiri dan tanpa mengalami diskriminasi (Sulaiman, 2016).

Jumlah lansia di Indonesia yang mengalami peningkatan harapan hidup jumlahnya diproyeksi akan terus dengan proporsi sekitar 11,43% pada tahun 2020 (Maryam, dkk, 2008). Peningkatan usia harapan hidup ini juga berpotensi terhadap peningkatan penyakit hipertensi pada lansia, hal ini disebabkan karena kurang elastisitas pembuluh darah dan adanya pengapuran dinding pembuluh darah sehingga mengakibatkan pembuluh darah menyempit (Nugroho, 2008). Prevalensi hipertensi di Amerika Serikat adalah bahwa pada penduduk kulit putih yang berusia 50-69 tahun prevalensinya sekitar 35% yang meningkat hingga 50% dengan usia di atas 69 tahun. Kejadian hipertensi pada lanjut usia ini berbeda dengan patogenesis hipertensi secara umum, yaitu faktor usia berperan terhadap penurunan kadar renin, peningkatan sensitivitas terhadap asupan natrium, penurunan elastisitas pembuluh darah perifer akibat proses menua dan perubahan ateromatous (Darmojo & Martono, 2009).

Berdasarkan pusat data dan informasi, penderita hipertensi di Indonesia jumlahnya berfluktuasi. Tahun 2013 penduduk Indonesia menderita hipertensi sebanyak 25,8%, kemudian pada tahun 2016 mengalami peningkatan menjadi 30,9% (Kemenkes. RI; 2017). Penyakit hipertensi akan berbahaya karena dapat menjadi pemicu penyakit kardiovaskuler lainnya seperti stroke dan jantung (Bandiyah, 2009). Provinsi Jawa Tengah memiliki prevalensi penderita hipertensi sebanyak 24,44% pada tahun 2014 dan

meningkat pada tahun 2015 sebanyak 26,34%. Sementara prevalensi penderita hipertensi di Kabupaten Semarang pada tahun 2015 sebanyak 27,67% (Dinkes Jawa Tengah, 2015).

Salah satu jenis penyakit tidak menular adalah hipertensi yang proses terjadinya diakibatkan adanya peningkatan tekanan darah. Hipertensi pada awalnya sering tidak menimbulkan gejala, namun dengan tekanan darah yang terus semakin meningkat dalam jangka waktu lama bisa menimbulkan terjadinya komplikasi. Oleh karena itu, hipertensi perlu dilakukan deteksi dari awal yaitu dengan pemeriksaan tekanan darah secara rutin (Baradero, dkk., 2008).

Penyakit hipertensi dapat terjadi karena berbagai faktor. Faktor keturunan menjadi faktor yang paling besar penyebab terjadinya hipertensi. Faktor lainnya dapat berupa gangguan emosi, obesitas, konsumsi alkohol yang berlebihan, konsumsi kopi yang berlebihan, tembakau dan obat-obatan (Smeltzer & Bare, 2010). Penelitian Arifin (2016) menemukan faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi meliputi genetik, olah raga, tingkat stress, jenis kelamin, obesitas, merokok, dan konsumsi alkohol.

Metode pengobatan hipertensi ada dua cara yaitu farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan secara farmakologis yaitu pengobatan yang menggunakan obat-obatan seperti diuretik, penghambat-beta, simpatolitik sentral, penghambat-alfa, vasodilator arteri, penghambat kanal kalsium, inhibitor ACE, dan antagonis reseptor tipe 1 angiotensin II. Pengobatan yang lain adalah dengan alternatif (terapi nonfarmakologis) yang seperti akupresur (akupuntur tanpa jarum), pengobatan herbal, meditasi, relaksasi, aromaterapi, pengendalian stres, pengendalian berat badan dan sebagainya (Budisetio, 2011).

Relaksasi pada hakekatnya adalah cara yang diperlakukan untuk menurunkan ketegangan otot yang dapat memperbaiki denyut nadi, tekanan darah dan pernafasan. Dasar dari teknik relaksasi adalah keyakinan bahwa tubuh berespons pada kecemasan yang dapat menstimulasi pikiran karena ancaman suatu penyakit atau ancaman rasa nyeri. Ketegangan fisiologis dapat diturunkan melalui teknik relaksasi. Berbagai macam gaya atau teknik bisa dilakukan salah satunya adalah dengan cara kepala ditopang dalam posisi berbaring atau duduk di kursi. Klien atau orang yang direlaksasi dipastikan terlebih dahulu dalam kondisi nyaman baik fisik maupun pikirannya dalam beristirahat dan dalam kondisi lingkungan yang tenang. Salah satu jenis teknik relaksasi adalah autogenik. Resiko yang dilakukan dari jenis relaksasi ini sangat kecil dan pelaksanaannya sangat mudah. Caranya adalah dengan melakukan pernapasan udara

pada paru yang ditopang dengan cara berkonsentrasi kemudian mengucapkan kalimat-kalimat doa yang diyakini dalam hati (Asmadi, 2008).

Relaksasi autonegik ini dapat diterapkan untuk membantu penderita hipertensi dalam menurunkan tekanan darah. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Mardiono (2016) yang menemukan bahwa dengan menerapkan terapi relaksasi autogenik dapat membuat penderita hipertensi tekanan darahnya menurun secara signifikan di wilayah kerja Puskesmas 23 Ilir Palembang dengan nilai p sebesar 0,000.

Upaya untuk mendapatkan kondisi rileks selain dengan relaksasi autogenik juga bisa digunakan aromaterapi. Aromaterapi merupakan cara efektif dan lembut untuk meningkatkan kesehatan tubuh, mengatasi gangguan-gangguan ringan, serta membuat rileks, sehingga dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian pendukung lainnya dilakukan oleh Kenia, dkk., (2013) yang menemukan bahwa melalui aromaterapi bunga mawar berhasil menurunkan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik pada penderita hipertensi di Posyandu Lansia GBI Setia Bakti. Penelitian lain dilakukan oleh Mariza dan Kalsum (2017) menemukan bahwa melalui pemberian aroma terapi mawar berhasil membuat tekanan darah menjadi turun. Penelitian ini dilakukan terhadap lansia penderita hipertensi di Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. Penelitian lain yang juga mendukung dilakukan oleh Soraya, dkk. (2014) yang menemukan bahwa dengan penggunaan aroma terapi lavender mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Kelurahan Siantan Hulu Pontianak Utara.

Aromaterapi lavender berasal dari sari minyak pada pucuk bunga lavender yang bersifat menenangkan dan memberikan kesegaran. Efek menyenangkan bisa didapatkan dari aromaterapi yang berasal dari minyak lavender. Penelitian terkait dengan aromaterapi minyak lavender yang dilakukan terhadap tikus, menghasilkan efek sedasi yang dapat menurunkan aktivitas motorik hingga 78%, maka minyak lavender untuk aromaterapi ini dapat digunakan untuk manajemen stres. Insomnia, perbaikan mood seseorang dan efek relaksasi dapat dilakukan dengan hanya memberikan beberapa tetes minyak lavender (Dewi, 2011).

Di panti sosial pucang gading semarang banyaknya lansia keseluruhan sejumlah 97 lansia dari 70% penderita hipertensi atau $\pm$ 68 lansia. Sedangkan kegiatan yang dilakukan para lansia di panti sosial pucang gading semarang meliputi rebana, gotong royong, karaoke, senam dan doa bersama sesuai agama masing-masing. Penelitian sebelumnya telah menyimpulkan bahwa aromaterapi lavender dapat menurunkan tekanan

darah secara signifikan akan tetapi penelitian tentang metode kombinasi terapi relaksasi autogenik dengan aromaterapi lavender belum dilakukan, maka peneliti tertarik untuk melakukan pemberian kombinasi terapi relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender yang belum dilakukan di Unit Rehabilitas Sosial Pucang Gading Semarang.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang disajikan adalah: “Apakah ada pengaruh pemberian terapi relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di Unit Sosial Rehabilitasi Pucang Gading”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian terapi relaksasi dan aromaterapi terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di Unit Sosial Rehabilitasi Pucang Gading.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum melakukan terapi relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender.
- b. Mengidentifikasi tekanan darah sesudah melakukan terapi relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender.
- c. Menganalisis pengaruh pemberian terapi relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Memberikan wawasan baru tentang pengaruh terapi relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender terhadap tekanan darah hipertensi pada lansia di panti pucang gading.

2. Bagi profesi perawat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan konstibusi terhadap perkembangan ilmu keperawatan serta merupakan sumber informasi dan sebagai pertimbangan dalam memberikan intervensi mandiri pada penderita hipertensi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber data dan informasi sebagai pembandingan untuk melakukan penelitian sejenis yang lebih kompleks.

E. Bidang Ilmu

Bidang ilmu penelitian ini adalah keperawatan komunitas.

F. Keaslian Penelitian

Beberapa peneliti terkait dengan judul akan dijelaskan pada table 1.1

Table 1.1

Keaslian Peneliti

No	Peneliti/ tahun	Judul peneliti	Metode penelitian	Hasil penelitian
1	Sasono Mardiono (2015).	Pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah pada klien hipertensi di wilayah kerja puskesmas 23 ilir palembang	Penelitian ini menggunakan quasy eksperiment dengan pendekatan pre dan post test only design.	Terapi relaksasi autogenik mampu menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi (p Value = 0,000).
2	Popy Irawati, Salami, Irma Halimatus Sadiah (2014).	Pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap tekanan darah pada lansia	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain Quasy eksperiment design with pre-post test control group. .	Hasil penelitian menemukan bahwa terapi relaksasi autogenik mampu menurunkan tekanan darah secara signifikan baik tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik
3	Umi Soraya, Yuyun Tafwidhah, Berthy Sri Utami Adiningsih (2014).	Pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di kelurahan siantan hulu Pontianak Utara	Jenis penelitian eksperimen semu dengan rancangan pre test post test design wit control group.	Tekanan darah lansia pendeirta hipertensi turun secara signifikan setelah diberikan aromaterapi lavender.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya selain terletak pada tempat waktu dan jumlah sample keaslian penelitian ini membahas tentang perbedaan dan efektifitas pengaruh pemberian terapi relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah.

