

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus menerus lebih dari suatu periode dan juga didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg (Udjianti, 2013). Hipertensi atau tekanan darah tinggi sering juga dijuluki sebagai *the silent killer* (si pembunuh diam-diam), karena penderita tidak tahu apakah ia menderita hipertensi dan biasanya terdeteksi ketika ada pemeriksaan sebelumnya karena mereka mengeluhkan penyakit lain. (Bruno, Pujiastuti, & Sudirman, 2019).

Hipertensi menjadi salah satu prioritas masalah kesehatan di Indonesia maupun di seluruh dunia, karena dalam jangka panjang peningkatan tekanan darah yang berlangsung kronik akan menyebabkan peningkatan risiko kejadian kardiovaskuler, serebrovaskuler dan renovaskuler (Tedjasukmana, 2012). World Health Organization, (2015) memperkirakan 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, dua pertiga berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah dan menengah. Pada tahun 2015, setidaknya 1 dari 4 pria dan 1 dari 5 wanita menderita hipertensi. Hipertensi di Indonesia yang didapat melalui pengukuran pada usia lebih dari 18 tahun ada 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan dengan 44,1% dan terendah di Papua 22,2%. Sedangkan Jawa tengah sendiri berada di posisi ke 4 dengan 39% (Kementrian Kesehatan RI, 2018).

Banyak faktor yang dapat memicu terjadinya hipertensi yaitu faktor risiko yang dapat diubah dan faktor risiko yang tidak dapat diubah. Faktor risiko yang dapat diubah seperti obesitas, konsumsi alkohol dan kafein berlebih, kebiasaan mengkonsumsi garam berlebih, keseimbangan hormonal dan stres. Faktor risiko yang tidak dapat diubah seperti usia, jenis kelamin dan keturunan/genetik (Sari, 2017).

Salah satu penyebab peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi adalah stres. Stres adalah tanggapan/reaksi tubuh terhadap berbagai tuntutan atau beban yang bersifat non spesifik. Stres juga dapat merupakan faktor pencetus, penyebab, sekaligus akibat dari suatu gangguan atau penyakit (Yosep dan Sutini, 2014). Stres menyebabkan kelenjar hipotalamus melepaskan hormon adrenalin dan kortisol melalui kelenjar adrenal. Hormon-hormon tersebut menyebabkan reaksi metabolisme tertentu sehingga tubuh bereaksi untuk menghadapi sebuah situasi yang penuh tekanan dan tantangan. Reaksi ini meliputi peningkatan denyut jantung, peningkatan tekanan darah, dan peningkatan produksi glukosa untuk meningkatkan pasokan energi serta menonaktifkan sementara sistem kekebalan tubuh dan sistem pencernaan (Manurung, 2016).

Terdapat teknik farmakologi dan non farmakologi dalam menangani stres maupun hipertensi. Teknik farmakologi adalah teknik yang menggunakan obat-obatan untuk menurunkan stres dan tekanan darah, kerusakan organ lain merupakan efek samping pengobatan yang cukup berbahaya (Agustianah, 2018). Sedangkan terapi non-farmakologi merupakan pengobatan hipertensi yang dilakukan dengan cara melakukan pola hidup sehat berupa diet rendah garam dan kolesterol, menghentikan pemakaian zat yang membahayakan tubuh, istirahat yang cukup, mengelola stres, aktivitas fisik (Susilo & Wulandari, 2011). Penggunaan aromaterapi merupakan salah satu teknik non farmakologi. Salah satu jenis aromaterapi yang dapat memberikan efek relaksasi adalah aromaterapi lavender. Aromaterapi memiliki beberapa keunggulan misalnya intervensi dengan aman, mudah, murah, dan tanpa efek samping (Ziyaeifard et al., 2017).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Agustianah (2018) tentang pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi didapatkan hasil mayoritas responden mengalami perubahan setelah diberikan aromaterapi menjadi stres ringan setelah sebelumnya berada di tingkat stres sedang. Hal ini dapat terjadi karena ketika

seseorang menghirup aromaterapi maka akan meningkatkan gelombang alfa di dalam otak dan gelombang akan menciptakan efek relaks.

Selain aromaterapi, salah satu upaya untuk meningkatkan daya tahan dan kekebalan baik fisik maupun mental adalah dengan melakukan olahraga (Hawari, 2013). Senam merupakan salah satu jenis olahraga. Senam menstimulasi pengeluaran hormone endorphin. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan mengurangi tekanan darah tinggi. Ketika seseorang melakukan senam, maka *b-endorphin* akan keluar dan ditangkap oleh reseptor didalam *hypothalamus* yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan *b-endorphin* terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan (Atmaja & Fithriana, 2017).

Penelitian yang dilakukan Ningsih (2019), setelah dilakukan senam lanjut usia didapatkan 7 orang dengan tingkat stres ringan (35%), 12 orang dengan tingkat stres sedang (60%) dan 1 orang dengan tingkat stres berat (5%). Melakukan senam akan memperlancar peredaran darah dan meningkatkan jumlah volume darah. Terbentuk hormon endofrin dapat menimbulkan rasa gembira, rasa sakit hilang, adiksi (kecanduan gerak) dan menghilangkan depresi.

Berdasarkan fenomena dan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, penulis tertarik menganalisis dari beberapa literatur yang membahas tentang pengaruh pemberian terapi senam dan aromaterapi lavender terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti mengambil rumusan masalah apakah ada pengaruh senam anti stroke dan aromaterapi lavender terhadap tingkat stres pada penderita Hipertensi.

### C. Tujuan Penelitian

#### 1. Tujuan Umum

Memperoleh pengaruh terapi senam anti stroke dan aromaterapi lavender terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi berdasarkan literatur review.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mendapatkan pengaruh senam anti stroke terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi berdasarkan literatur review
- b. Mendapatkan pengaruh aromaterapi lavender terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi berdasarkan literatur review
- c. Mendapatkan pengaruh terapi senam anti stroke dan aromaterapi lavender terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi berdasarkan literatur review

### D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian dapat memberikan beberapa manfaat yaitu :

#### 1. Bagi penelitian selanjutnya

Informasi dari penulisan ini diharapkan dapat berguna sebagai sumber dalam penelitian selanjutnya mengenai pengaruh senam antistroke dan aromaterapi lavender untuk mengatasi stres pada penderita hipertensi

#### 2. Bagi pendidikan

Penulisan ini diharapkan bermanfaat bagi pendidikan sebagai sumber informasi untuk menambah wawasan dan pengetahuan mengenai terapi non farmakologis untuk mengatasi stres pada penderita hipertensi.