

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Data dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2013 menunjukkan bahwa terdapat 9,4 juta orang dari 1 milyar penduduk di dunia yang meninggal akibat gangguan sistem kardiovaskular. Prevalensi di negara maju sebesar 35% dan di negara berkembang sebesar 40% dari populasi dewasa. Pada tahun 2025 diperkirakan kasus hipertensi terutama di negara berkembang akan mengalami peningkatan 80% dari 639 juta kasus di tahun 2000, yaitu menjadi 1,15 milyar kasus. Prediksi ini didasarkan pada angka penderita hipertensi dan bertambahnya penduduk saat ini (Sukarmin, 2013).

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya di dunia, karena hipertensi merupakan faktor risiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal yang mana pada tahun 2016 penyakit jantung iskemik dan stroke menjadi dua penyebab kematian utama di dunia (WHO, 2018).

Hipertensi merupakan tekanan darah persisten dimana tekanan sistoliknya ≥ 140 mmHg dan tekanan diastolik ≥ 90 mmHg. Menurut data WHO (World Health Organization) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang didunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di

dunia terdiagnosa hipertensi. Berdasarkan angka kejadian penyakit di Kabupaten Cilacap menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Cilacap tahun 2014, hipertensi termasuk 10 penyakit terbanyak. Kasus hipertensi di Kabupaten Cilacap tahun 2014 yaitu sebanyak 15.717 kasus dengan hipertensi essensial 13.105 kasus, sedangkan pada tahun 2015 jumlah kasus hipertensi di Kabupaten Cilacap sebanyak 8.118 kasus (Nia, Indriana dkk, 2020).

Pengobatan hipertensi secara farmakologis standar yang dianjurkan oleh Komite Dokter Ahli hipertensi yaitu obat diuretik, penyekat beta, antagonis kalsium, dan penghambat ACE (Angiotensin Converting Enzyme). Terapi nonfarmakologis yang wajib dilakukan oleh penderita hipertensi yakni mengontrol asupan makanan dan natrium, menurunkan berat badan, pembatasan konsumsi alkohol dan tembakau, serta melakukan latihan dan relaksasi. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan pada penderita hipertensi primer yaitu latihan *slow deep breathing* karena termasuk ke dalam latihan dan relaksasi. *Slow deep breathing* adalah relaksasi yang disadari untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat. *Slow deep breathing* yang dilakukan sebanyak enam kali permenit selama 15 menit memberi pengaruh terhadap tekanan darah melalui peningkatkan sensitivitas baroreseptor dan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis serta meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis pada penderita hipertensi primer (Yanti, N, 2016).

Relaksasi pernafasan merupakan terapi relaksasi dengan mengontrol pernafasan yang tepat dan efektif menurunkan depresi, ansietas, sifat cepat marah dan mudah tersinggung. Relaksasi adalah metode, proses, prosedur, kegiatan yang dapat membantu seseorang menjadi rileks, meningkatkan ketenangan, menurunkan kecemasan, stress atau marah. Melalui suatu teknik relaksasi seperti teknik relaksasi pernapasan ternyata mampu mengaktivasi sistem limbik yang berhubungan dengan emosi seseorang. Saat sistem limbik teraktivasi otak menjadi rileks dan menurunkan kadar katekolamin sehingga dapat memperlambat denyut jantung dan pada akhirnya tekanan darah menjadi turun. Itu sebabnya relaksasi pernapasan banyak yang menggunakannya sebagai penenang diri. Dalam keadaan rileks, tubuh melalui otak akan memproduksi endorphin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh dan dapat meredakan rasa nyeri (keluhan-keluhan fisik). Terapi farmakologi yang diterapkan pada penderita hipertensi akan selalu efektif, kadangkala diperlukan suatu metode terapi lain untuk menunjang kesembuhan pasien dan agar tercapai hasil yang optimal. Salah satu terapi yang dimaksud adalah teknik relaksasi pernapasan. Selain mudah dan murah untuk dilakukan, hasilnya ternyata cukup efektif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Dalam menurunkan tekanan darah sebaiknya dilakukan terlebih dahulu dengan metode nonfarmakologis, apabila terlalu sering menggunakan metode farmakologis seperti pemberian obat-obatan anti hipertensi dikhawatirkan

akan menimbulkan dampak ketergantungan terhadap obat- obatan dan lama-kelamaan akan memperberat kerja sistem ginjal (Puguh & Dwi, 2018).

Aromaterapi lavender adalah suatu cara perawatan tubuh atau penyembuhan penyakit dengan menggunakan minyak esensial (essential oil). Aromaterapi lavender bekerja dengan mempengaruhi tidak hanya fisik tetapi juga tingkat emosi. Manfaat pemberian aromaterapi lavender bagi seseorang adalah dapat menurunkan kecemasan, nyeri sendi, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, laju metabolik, dan mengatasi gangguan tidur (insomnia), stress dan meningkatkan produksi hormon melatonin dan seretonin (Wayan Suviyani, 2014).

Studi pendahuluan yang dilakukan sebelumnya pada penderita hipertensi di Desa Tambakreja Cilacap menunjukkan penyebab utama meningkatnya tekanan darah adalah obesitas, usia, dan gaya hidup. Fenomena yang didapat pada penderita hipertensi dari hasil wawancara menyebutkan bahwa cara untuk mengendalikan tekanan darah yang meningkat hanya dengan konsumsi obat anti hipertensi. Sementara itu hasil dari observasi lingkungan wilayah Desa Tambakreja Cilacap menunjukkan mayoritas penderita hipertensi bekerja sebagai nelayan dan memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai berbagai macam cara untuk mengendalikan tekanan darah yang meningkat. Berdasarkan permasalahan tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Penerapan Kombinasi Pemberian Relaksasi Slow Deep Breathing dan

Aromaterapi Lavender Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi”. Penelitian ini bertujuan ini mengetahui efektifitas pemberian relaksasi *slow deep breathing* dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Desa Tambakreja Kecamatan Cilacap Selatan Kabupaten Cilacap.

B. Rumusan masalah

Sebagaimana yang telah diuraikan pada latar belakang, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana penerapan kombinasi pemberian relaksasi *slow deep breathing* dan aromaterapi lavender untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi?

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui efektifitas penerapan kombinasi pemberian relaksasi *slow deep breathing* dan aromaterapi lavender untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Desa Tambakreja

2. Tujuan khusus

a. Mendeskripsikan karakteristik penderita hipertensi di Desa Tambakreja meliputi usia, jenis kelamin, dan lamanya menderita hipertensi

- b. Mendeskripsikan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi *slow deep breathing* dan aromaterapi lavender pada penderita hipertensi di Desa Tambakreja

D. Manfaat penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Bagi penderita hipertensi

Penelitian ini sebagai informasi keperawatan yang dapat diterapkan secara mandiri bagi penderita hipertensi

2. Bagi institusi pendidikan keperawatan

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mahasiswa di jurusan keperawatan sebagai pelayanan kepada masyarakat mengenai efektifitas relaksasi *slow deep breathing* dan relaksasi aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi

3. Bagi penulis

Dapat menambah ilmu pengetahuan dan penanganan alami penderita hipertensi

4. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini memberikan suatu pembelajaran yang berharga tentang bagaimana cara menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan melakukan kombinasi pemberian relaksasi *slow deep breathing*

dan aromaterapi lavender untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi

5. Bagi ilmu pengetahuan

Sebagai bahan acuan dalam kegiatan proses belajar dan bahan pustaka tentang terapi yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi

