

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019 lanjut usia atau biasa disebut lansia yaitu kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Menua bukan suatu penyakit, menua merupakan proses yang secara bertahap mengakibatkan perubahan kumulatif, proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh. Semakin tingginya usia harapan hidup, maka semakin tinggi pula faktor resiko terjadinya berbagai masalah kesehatan. Masalah umum yang dialami oleh lansia adalah hipertensi yang dapat terdiri dari berbagai faktor, diantaranya yaitu gaya hidup dan pola makan (Zatihulwani & Sari, 2024).

Hipertensi penyakit yang paling terkenal dialami oleh lansia. Sesuai informasi menurut WHO pada tahun 2024 secara global, hampir 1 dari 3 orang dewasa menderita hipertensi, dengan prevalensi mencapai hampir 49%, atau setiap 1 dari 2 orang (WHO, 2024). Berdasarkan data di Kemenkes prevalensi kejadian hipertensi pada lansia di Indonesia sebesar 45,9% pada umur 55 – 64 tahun, 57,6% umur 65 – 74 tahun dan 63,8% umur >75 tahun. Sementara itu di Indonesia menurut data Riset Kesehatan Dasar (2018) sebanyak 45%, hipertensi terjadi di atas umur 60 tahun sebesar 55% (Itlay & Nurvita, 2024). Prevalensi hipertensi yang terdiagnosis dokter di Indonesia mencapai 25,8% dan Yogyakarta menduduki peringkat ketiga prevalensi hipertensi terbesar di Indonesia (Ariningtyas, 2024). Berdasarkan data profil Kesehatan Kab/Kota Se-DIY tahun 2022 estimasi penderita hipertensi sebanyak 273.789 jiwa, Kabupaten dengan angka tertinggi adalah Kabupaten Sleman dengan jumlah 88.891 jiwa disusul pada peringkat keempat Kabupaten Bantul dengan jumlah 39.053 jiwa (Dinas Kesehatan DIY, 2021). Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh Mahasiswa Profesi Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta di Puskesmas Kasihan II, hipertensi menjadi penyakit tertinggi pertama yang diderita lansia yaitu sebanyak 4.136 lansia berdasarkan data pada bulan Januari – Agustus 2024.

Hipertensi terkadang dikenal sebagai pembunuh diam (*silent killer*) karena merupakan penyakit fatal tanpa tanda-tanda peringatan bagi korbannya. Hipertensi terjadi ketika tekanan diastolik minimal 90 mmHg serta tekanan sistolik lebih dari atau sama dengan 140 mmHg (Safinatunnajah et al., 2024). Hipertensi tidak memiliki gejala awal, namun beberapa gejala yang tidak terlalu tampak dan sering tidak dihiraukan oleh penderita. Gejala yang dirasakan penderita hipertensi antara lain, nyeri kepala, susah tidur, sesaknafas, rasa berat ditengkuk, pandangan kunang-kunang, mimisan, dan sering merasa cemas. Salah satu kelompok usia yang sangat beresiko menderita penyakit ini yaitu lansia (Emil & Safitri, 2023).

Upaya untuk menghindari komplikasi yang dapat terjadi, seorang penderita hipertensi harus mampu mengendalikan tekanan darahnya agar tetap stabil dengan melalui pengobatan hipertensi terdiri dari terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis merupakan pengobatan dengan menggunakan obat-obatan. Terapi nonfarmakologis merupakan terapi tanpa menggunakan agen obat dalam proses terapinya dan tidak menimbulkan pengaruh yang buruk. Terapi non farmakologis dapat digunakan sebagai pelengkap untuk mendapatkan pengobatan farmakologis yang lebih baik serta terbukti dapat mengontrol dan mempertahankan tekanan darah agar tidak semakin meningkat (Padang Devi, S. D. 2024).

Terapi farmakologis pemberian obat anti hipertensi seperti Captopril dan Amlodipine Sedangkan secara non farmakologi yaitu dengan cara melakukan penurunan berat badan, melakukan olahraga secara teratur, diet rendah garam, diet rendah lemak, dan melakukan terapi komplementer seperti *slow deep breathing* dan pemberian aromaterapi (Yusuf et al., 2023). Pernafasan *slow deep breathing* ini dapat digunakan sebagai terapi komplementer yang memberi efek merileksasi otot polos pembuluh darah, sehingga menstimulasi pengeluaran hormone endorphine yang merangsang langsung terhadap sistem saraf otonom yang akan menyebabkan penurunan kerja sistem saraf simpatis dan peningkatan kerja sistem saraf parasimpatis sehingga berkontribusi dalam

penurunan tekanan darah. Relaksasi secara garis umum merupakan keadaan menurunnya kognitif, fisiologis, dan perilaku (Nathalli et al., 2023).

Dalam proses pernapasan dapat ditambahkan dengan aromaterapi, salah satunya yaitu aroma mawar. Aromaterapi mawar yang mengandung Nerol yang memiliki bau harum biasanya digunakan sebagai bahan minyak bau terapi sehingga memberikan efek menenangkan. Saat melakukan proses pernapasan dan menghirup aromaterapi mawar, molekul volatil membawa senyawa aromatik yang dapat merangsang memori dan respons emosional, menimbulkan perasaan tenang dan rileks, serta meningkatkan aliran darah (Udani et al., 2023).

Berdasarkan penelitian menurut (Akhriansyah et al., 2024) ditemukan hasil bahwa lansia hipertensi yang mendapatkan terapi *slow deep breathing* selama 15 menit tekanan darahnya mengalami penurunan. Sejalan dengan penelitian menurut (Maisyarah, 2019) menggunakan aromaterapi bunga mawar didapatkan hasil Sesudah intervensi pada kelompok kontrol dan eksperimen menunjukkan bahwa ada pengaruh aromaterapi bunga mawar terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi di peroleh hasil uji independent t-test ($p=0.004$). Berdasarkan penelitian oleh (V. N. Faridah et al., 2024) yang melakukan kombinasi antara pemberian terapi *slow deep breathing* dan aromaterapi bunga mawar dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dengan nilai p pre 0,000 dan post $p=0.007$ ($p<0,05$) yang artinya ada pengaruh latihan *slow deep breathing* dan aromaterapi mawar terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Peran perawat dalam pemberian asuhan keperawatan adalah membantu penderita hipertensi untuk mempertahankan tekanan darah pada tingkat normal dan meningkatkan kualitas kesehatannya secara maksimal dengan cara memberi intervensi asuhan keperawatan, sehingga dapat terjadi perbaikan kesehatan untuk mengatasi hipertensi dapat dilakukan pengobatan farmakologis yang bersifat jangka Panjang (W. Wahyuni et al., 2020). Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat dirumuskan tujuan dari penelitian ini mengetahui pengaruh penerapan *Slow Deep Breathing*

dan Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi.

Salah satu program unggulan Puskesmas Kasihan II yaitu pelayanan kesehatan tradisional adalah pengobatan atau perawatan yang menggunakan cara dan obat yang didasarkan pada pengalaman dan keterampilan turun temurun. Pengobatan tradisional ini harus dapat dipertanggungjawabkan dan diterapkan sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat (N. P. S. Wahyuni, 2021). Puskesmas kasihan 2 juga merupakan puskesmas yang memiliki pelayanan yankestradkom yaitu akupuntur, akupresure dan fisioterapi sebagai terapi non farmakologi yang mendukung pelayanan hipertensi, sehingga mahasiswa tertarik mengambil kasus hipertensi di Puskesmas Kasihan II.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan studi kasus dengan judul penerapan *slow deep breathing* dan aromaterapi mawar terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi dengan kriteria inklusi pasien lansia dengan hipertensi sedangkan kriteria eksklusi pasien lansia yang menolak untuk di berikan terapi *slow deep breathing* dan aromaterapi mawar.

B. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Melakukan asuhan keperawatan pada pasien dengan Hipertensi di Wilayah Jomogatan, Bantul

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran hasil Pengkajian pasien dengan Hipertensi
- b. Mengetahui diagnosa keperawatan pada pasien dengan Hipertensi
- c. Melakukan Tindakan keperawatan pada pasien dengan Hipertensi
- d. Mengimplementasikan tindakan dengan penerapan *slow deep breathing* dan aromaterapi mawar terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.
- e. Mengevaluasi penerapan Tindakan pada pasien dengan hipertensi.

C. Manfaat Penelitian

1. Terhadap Masyarakat

Menerapkan intervensi *slow deep breathing* dan aromaterapi mawar dalam masyarakat dapat meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental dan fisik, serta cara-cara alami untuk mengelola hipertensi.

2. Terhadap Klien Penderita Hipertensi

Dengan menerapkan *slow deep breathing* dan aromaterapi mawar, dapat membantu dalam mengatur tekanan darah. Ini sangat bermanfaat bagi pasien hipertensi karena dapat membantu menurunkan tekanan darah secara alami

3. Terhadap perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi

Penerapan teknik ini dapat memunculkan penelitian baru yang menghasilkan data empiris tentang efektivitas metode non-farmakologis dalam mengelola hipertensi, memperkaya literatur ilmiah.

D. Teknik pengumpulan data

1. Observasi – partisipatif : Penulis melakukan pengamatan terhadap lansia-lansia yang berada di Padukuhan Jomegatan
2. Interview : Penulis melakukan intervensi penerapan *slow deep breathing* dan aromaterapi mawar sesuai dengan waktu yang telah disepakati dengan lansia selama 3 hari
3. Studi literature / dokumentasi : Penulis melakukan studi literatur dari buku dan jurnal untuk memperkuat intervensi yang akan dilakukan dan sebagai tambahan ilmu pengetahuan.
4. Menyusun laporan asuhan keperawatan : Penulis menyusun laporan asuhan keperawatan lengkap dari pengkajian sampai evaluasi, serta pembahasan tentang kasus yang didapatkan dan melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing, lalu melakukan ujian KIAN dan merevisi hasil ujian KIAN.