

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lanjut usia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahap akhir dari fase kehidupannya. Dalam perkembangannya kelompok lansia ini mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap yang diakibatkan oleh proses penuaan. Proses penuaan merupakan akumulasi secara progresif dari berbagai perubahan fisiologi organ tubuh yang berlangsung seiring berlalunya waktu, selain itu proses penuaan akan meningkatkan kemungkinan terserang penyakit bahkan kematian (Azizah, 2011). Proses penuaan ini juga mengakibatkan elastisitas arteri berkurang. Arteri tidak dapat lentur dan cenderung kaku sehingga menyebabkan tekanan darah tinggi atau hipertensi (AS, 2010).

Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) dimana tekanan darah seseorang sama dengan atau lebih dari 140 mmHg untuk sistolik dan untuk diastolik sama dengan atau lebih dari 90 mmHg (Nurarif & Kusuma, 2015). Penyakit hipertensi ini sering disebut *silent killer* karena pada sebagian besar kasus, penyakit mematikan ini tidak menunjukkan gejala apapun, hingga pada suatu hari hipertensi menjadi stroke dan serangan jantung yang mengakibatkan penderitanya meninggal dunia. Bahkan sakit kepala yang sering menjadi indikator hipertensi tidak terjadi pada beberapa orang atau dianggap keluhan

ringan yang akan sembuh dengan sendirinya (Sari et al., 2019).

Penataksanaan hipertensi harus dilakukan secara tepat agar tidak terjadi komplikasi akibat hipertensi. Penatalaksanaan hipertensi dapat dibedakan menjadi 2 yaitu farmakologis (dengan obat-obatan) dan non farmakologis (tanpa menggunakan obat-obatan) (Bachrudin & Najib, 2016). Terapi farmakologis banyak digunakan oleh penderita hipertensi dibanding terapi non farmakologis. Padahal mengkonsumsi obat untuk mengatasi hipertensi banyak efek buruk yang ditimbulkan, sedangkan pada lansia proses metabolisme mengalami banyak penurunan berbeda dengan usia dewasa muda. Maka pilihan yang paling tepat untuk menangani hipertensi adalah terapi non farmakologis salah satunya yaitu terapi *slow deep breathing*.

Slow deep breathing merupakan salah satu relaksasi dan dapat membantu menurunkan stress dan tekanan darah. *Slow deep breathing* merupakan salah satu intervensi mandiri keperawatan dimana perawat mengajarkan pada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat, dan bagaimana cara menghembuskan nafas secara perlahan (Utomo et al., 2015). *Slow Deep breathing* banyak digunakan pada pasien nyeri namun jarang sekali digunakan dalam menangani hipertensi sehingga angka kejadian hipertensi terus meningkat dan menjadi masalah global.

Data World Health Organization (WHO) tahun 2015 sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menderita hipertensi, artinya 1 dari 3 orang didunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi juga terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Milliar orang

yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Arifin et al., 2019).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) prevelensi hipertensi di Indonesia sebesar (34,1%) ini cenderung naik dibandingkan tahun 2013 sebesar (25,8%) dan estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian (Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan karakteristik usia, prevelensi hipertensi pada usia 18-24 tahun sebesar (13,2%), usia 25-34 tahun sebesar (20,1%), usia 35-44 tahun sebesar (31,6%), prevelensi tersebut terus meningkat hingga usia 45-54 tahun sebesar (45,3%), usia 55-64 tahun sebesar (55,2%), usia 65-74 sebesar (63,2%), dan usia lebih dari 75 tahun (69,5%). Prevelensi Hipertensi pada tahun 2018 di Jawa Timur juga mengalami peningkatan sebesar (36,32%) dari tahun 2013 sebesar (26,2%)

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar Provinsi Jawa Timur (Riskesdas Jatim, 2018) prevelensi hipertensi di kabupaten Mojokerto sebesar (38,27%). Menurut data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Mojokerto (DinkesKab, 2017) penderita hipertensi terbanyak ada pada wilayah kerja Puskesmas Bangsal sebesar 7921 orang (29,30%). Penyakit hipertensi pada lansia di puskesmas Bangsal termasuk urutan ke 2 dari 10 penyakit terbanyak. Data dari puskesmas Bangsal sepanjang tahun 2019 lansia yang menderita hipertensi sebanyak 954 orang. Didapatkan data dari perawat desa Mojotamping, jumlah lansia di dusun Tamping sebanyak 56 lansia dan

menurut data perawat desa jumlah lansia yang mengalami hipertensi sebanyak 21 orang.

Berdasarkan data studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 6 Mei 2020 Di dusun Tamping, Desa Mojotamping, sebanyak 15 lansia (100%) tidak mengetahui nafas dalam (*slow deep breathing*) dapat menurunkan hipertensi, mereka hanya mengetahui bahwa nafas dalam bisa membuat rileks. Dari 15 responden tersebut 8 responden (53,3%) jika tekanan darahnya tinggi dan terdapat tanda darah tinggi seperti sakit kepala hanya mengkonsumsi obat hipertensi untuk menurunkan tekanan darah, namun jika tidak ada tanda gejala seperti sakit kepala maka mereka tidak mengkonsumsi obat penurun tekanan darah dan 7 responden (46,6%) menggunakan terapi lain seperti senam dan minum obat hipertensi untuk menurunkan tekanan darah

Slow deep breathing merupakan latihan nafas yang terdiri atas pernafasan abdominal (diafragma) dan purse lips breathing (Asmadi, 2012). *Slow Deep Breathing* merupakan metode bernapas yang frekuensi napasnya kurang atau sama dengan 10 kali per menit dengan fase ekshalasi yang panjang (Breathesy, 2007) dalam (Sumartini & Miranti, 2019). Penelitian (Sumartini & Miranti, 2019) menyatakan bahwa latihan dan relaksasi seperti *Slow Deep Breathing* mempunyai pengaruh terhadap penurunan tekanan darah. *Slow deep breathing* memberikan efek kepada sistem saraf dan mempengaruhi pengaturan tekanan darah. *Slow deep breathing* menurunkan aktivitas saraf simpatis melalui peningkatan *central inhibitory rythms* yang

akan berdampak pada penurunan output simpatis. Penurunan output simpatis akan menyebabkan penurunan pelepasan epinefrin yang ditangkap oleh reseptor alfa sehingga mempengaruhi otot polos pembuluh darah. Otot polos vaskular mengalami vasodilatasi yang akan menurunkan tahanan perifer dan menyebabkan penurunan tekanan darah.

Penelitian lain tentang pengaruh *slow deep breathing* yang dilakukan (Yanti et al., 2016) di wilayah kerja 1 Denpasar Timur menyatakan pemberian intervensi latihan *slow deep breathing* berpengaruh terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian (AZ, 2018) di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi menyatakan bahwa terdapat penurunan tekanan darah responden setelah diberikan *Slow Deep Breathing* yaitu tekanan darah sistolik sebesar 11,18 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 2,94 mmHg. Penelitian (Andri et al., 2018) di puskesmas menyatakan terjadi perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah diberikan intervensi *Slow deep breathing exercise*.

Faktor yang mempengaruhi seseorang melakukan *slow deep breathing* diantara yaitu faktor internal (faktor yang bersal dari dalam diri seseorang) seperti motivasi dan pendidikan. Faktor eksternal (faktor yang berasal dari luar diri seseorang dukungan keluarga (Yulianto et al., 2018)

Upaya untuk menumbuhkan keinginan lansia dalam terapi *slow deep breathing* dapat dilakukan dengan berbagai cara diantaranya yaitu dukungan keluarga. Keluarga memiliki peran penting dalam memotivasi lansia dalam melakukan pencegahan kekambuhan hipertensi (Susanti et al., 2019) dan

upaya yang dapat dilakukan perawat atau tenaga medis yaitu dengan melakukan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan merupakan salah satu pilihan yang dapat diberikan karena pendidikan kesehatan bertujuan untuk membantu menyelesaikan masalah klien, salah satunya dengan memperkenalkan terapi *slow deep breathing* untuk menurunkan tekanan darah lansia (Utomo et al., 2015).

Berdasarkan fenomena tersebut penulis tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh *Slow Deep Breathing Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana tekanan darah lansia sebelum diberi *slow deep breathing exercise*?
2. Bagaimana tekanan darah lansia sesudah diberi *slow deep breathing exercise*?
3. Adakah pengaruh *slow deep breathing exercise* terhadap penurunan tekanan darah lansia?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis Pengaruh *Slow Deep Breathing Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Dusun Tamping Desa Mojotamping Wilayah Kerja Puskesmas Bangsal.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tekanan darah lansia sebelum *diberi Slow deep breathing exercise*
2. Mengidentifikasi tekanan darah lansia sesudah diberi *Slow deep breathing exercise*
3. Menganalisis Pengaruh *Slow deep breathing exercise* terhadap penurunan tekanan darah lansia

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

1. Mendapatkan pengalaman melakukan penelitian terutama dibidang kesehatan.
2. Menambah wawasan ilmu tentang pengaruh *slow deep breathing exercise* terhadap penurunan tekanan darah lansia.

1.4.2 Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan informasi dan pengalaman tentang pengaruh *slow deep breathing exercise* terhadap penurunan tekanan darah lansia di Dusun Tamping Desa Mojotamping wilayah kerja puskesmas Bangsal.

1.4.3 Bagi Tempat Penelitian (Puskesmas Bangsal)

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan terapi tambahan pada lansia yang mengalami hipertensi dengan melakukan *slow deep breathing exercise*.

1.4.4 Bagi Instistusi Pendidikan (Stikes Bina Sehat PPNI Mojokerto)

Hasil penelitian ini diharapkan bisa dijadikan tambahan referensi tentang pengaruh *slow deep breathing exercise* terhadap penurunan tekanan darah lansia di Dusun Tamping Desa Mojotamping wilayah kerja puskesmas Bangsal

1.4.5 Bagi Penelti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan gambaran tentang pengaruh *slow deep breathing exercise* terhadap penurunan tekanan darah lansia.