

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Prevalensi tekanan darah tinggi terus meningkat. Prevalensi hipertensi menurut *World Health Organization* (2023) tercatat 1,13 miliar orang mengalami hipertensi pada tahun 2020 dan 1,28 miliar orang mengalami hipertensi pada tahun 2021 (Sundari & Hartutik, 2023). Hipertensi akan menjadi penyebab utama kematian sekitar 76 juta orang antara tahun 2023-2050. Menurut WHO, jumlah orang yang menderita hipertensi diperkirakan akan terus meningkat, 29% orang dewasa di seluruh dunia akan mengalami hipertensi pada tahun 2025, tahun 2020 jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 31,7% (Apriyeni et al., 2023). Namun, pada tahun 2021, angka tersebut meningkat menjadi 34,1% (Kemenkes RI, 2022). Prevalensi lansia dengan hipertensi di Jawa Tengah menduduki posisi tertinggi, sebesar 32,5%. Data menunjukkan 35 kabupaten yang ada di provinsi Jawa Tengah, Kabupaten Tegal memiliki jumlah 105.005 kasus hipertensi dengan prevalensi hipertensi sebesar 81,32% pada tahun 2023 (Kementrian Kesehatan, 2023). Menurut data dari Puskesmas balapulang, prevalensi hipertensi di Balapulang Wetan sebesar 810 orang terdiri dari usia produktif sampai lansia.

Banyak faktor yang berkontribusi terhadap tingginya prevalensi hipertensi, antara lain gaya hidup, obesitas, kurangnya aktivitas fisik, predisposisi genetik, dan stres (Rahmawati et al., 2021). Penurunan tingkat metabolisme, yang mengakibatkan penurunan aktivitas fisik, meningkatkan risiko obesitas pada usia yang lebih tua. Akibatnya, kalori berlebih disimpan sebagai lemak tubuh, yang dapat menyebabkan obesitas (Rahayu et al., 2020). Secara teoritis, aktivitas fisik sangat memengaruhi stabilitas tekanan darah. Orang yang tidak aktif cenderung memiliki frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi. Kurangnya aktivitas fisik juga dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan, yang menyebabkan risiko tekanan darah tinggi (Makawekes et al., 2020). Davidson menyatakan bahwa kemungkinan hipertensi akan diturunkan ke anak-anak sekitar 45% jika kedua

orang tua mengidapnya, sedangkan kemungkinan jika hanya satu orang tua mengidapnya adalah 30% (Ariyani, 2020). Hipertensi sering disebut sebagai penyakit yang bersifat turun-temurun karena riwayat keluarga yang memiliki anggota keluarga yang menderita hipertensi juga berperan dalam pemicu penyakit tersebut (Nurlaili et al., 2021). Hipertensi dapat disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat, seperti merokok, kurangnya aktifitas olahraga, dan mengonsumsi garam yang berlebihan (Pritasari et al., 2024). Hipertensi juga dapat disebabkan oleh stres, yang menstimulasi sistem saraf dengan meningkatkan hormon yang menyempitkan pembuluh darah (Hidayati et al., 2022).

Komplikasi dapat timbul dari tekanan darah tinggi jika tidak didiagnosis dan diobati dengan segera. Hal ini akan meningkatkan risiko kematian bagi mereka yang menderita hipertensi (*World Health Organization*, 2023). Menurut Gati et al., (2023), hipertensi pada lansia dapat menyebabkan berbagai komplikasi kesehatan yang serius, termasuk gagal jantung, gagal ginjal, stroke, dan kematian mendadak. Setiap tahun, komplikasi dari hipertensi menyebabkan lebih dari 9,4 juta kematian di seluruh dunia. Setidaknya setengah dari semua kematian akibat penyakit kardiovaskular dan 51% kematian akibat stroke disebabkan oleh hipertensi. Para peneliti memprediksi bahwa pada tahun 2030, sebanyak 23,3 juta orang di dunia akan kehilangan nyawa akibat penyakit kardiovaskular, terutama serangan jantung dan penyakit arteri koroner (Indrayanti et al., 2020).

Beberapa gagasan menjadi dasar pengelolaan hipertensi untuk menurunkan tekanan darah. Pendekatan farmakologis dan non-farmakologis telah dikembangkan untuk pengobatan hipertensi. Pengobatan farmakologis mengacu pada penggunaan obat-obatan farmakologis, termasuk obat-obatan anti-hipertensi, dalam praktik medis obat anti hipertensi yang sering digunakan yaitu hidroklortiazid (35,5%), kaptopril (26,2%), valsartan (20,6%), amlodipin (15,2%), dan obat antihipertensi lain (2,5%) (Widyastuti et al., 2022). Ada sejumlah faktor yang perlu dipikirkan ketika memutuskan apakah akan menggunakan terapi obat atau tidak, termasuk potensi efek samping dan biaya yang terkait. Perawatan yang

tidak mencakup penggunaan obat-obatan dikenal sebagai non-farmakologis. Beberapa penelitian juga telah menunjukkan bahwa setiap rencana pengobatan hipertensi harus menyertakan pengobatan non-farmakologis sebagai komponen tambahan (Putro et al., 2019).

Adapun beberapa terapi non farmakologi dalam pengobatan hipertensi seperti senam lansia, yoga, terapi musik dan akupuntur. Masing-masing terapi non farmakologi memiliki kekurangan. Senam lansia memiliki kekurangan seperti keterbatasan intensitas dan memerlukan pengawasan. Yoga memiliki kekurangan seperti risiko cedera dan butuh kesabaran untuk belajar dan merasakan manfaat. Terapi musik juga memiliki kekurangan seperti memerlukan waktu yang lebih lama. Akupuntur juga memiliki kekurangan seperti ketidaknyamanan saat jarum dimasukan, biaya dan aksesibilitas, serta tidak semua orang bisa mengakses layanan ini. Relaksasi otot progresif juga merupakan salah satu pengobatan non-farmakologis untuk hipertensi yang telah terbukti dapat menurunkan tekanan darah. Imajinasi, kesabaran, atau sugesti tidak diperlukan untuk metode relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif meningkatkan aktivitas parasimpatik sekaligus menurunkan aktivitas pada sistem saraf otonom dan pusat. Akibatnya, fungsi neuroendokrin terganggu, tekanan darah menjadi normal, dan tonus otot rangka dan jantung berkurang (Ludiana et al., 2024).

Hasil dari penelitian “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif (PMR) terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi” oleh Rosdiana & Cahyati (2019) menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik pasien berbeda secara signifikan ($P\text{value} = 0,000$) sebelum dan sesudah intervensi PMR. Latihan ini dapat dilakukan sekali sehari selama satu minggu. Dengan mengidentifikasi otot-otot yang tegang dan melepaskan ketegangan melalui gerakan, teknik relaksasi progresif membantu seseorang menjadi rileks. Dengan menggerakkan otot-otot dalam tubuh, terutama jantung, yang memompa darah ke seluruh tubuh, teknik relaksasi otot progresif dapat mengurangi tekanan darah. Selain melonggarkan pembuluh darah yang menyempit dan otot-otot yang tegang, teknik ini juga dapat

mengurangi beban kerja jantung. (Rimadia & Khoiriyah, 2023). Dilihat dari penelitian Rosdiana & Cahyati (2019) yang menggunakan terapi relaksasi otot progresif memiliki beberapa kelemahan diantaranya yaitu memerlukan fokus/konsentrasi penuh untuk merasakan manfaatnya, beberapa orang mungkin tidak merasakan keefektifan yang signifikan, memerlukan waktu untuk mempelajari teknik dengan benar. Oleh karena itu, perlu adanya terapi tambahan dalam bentuk kombinasi untuk menutupi kekurangan tersebut, salah satu terapi tersebut yaitu aromaterapi.

Aromaterapi lavender terbukti dapat mengurangi tekanan darah apabila dilakukan bersamaan dengan relaksasi otot progresif. Antioksidan alami, linalil asetat, ocimene, dan linalool adalah bahan utama dalam bunga lavender. Selain itu, lavender dapat meredakan ketegangan, menenangkan pikiran, dan mengurangi keparahan sakit kepala (Rini, 2020). Salah satu dari 25-30 spesies lavender adalah *Lavandula angustifolia*. Tanaman ini memiliki tinggi 72 cm dan memiliki penampilan yang kecil serta warnanya biru-ungu. Daerah pegunungan berbatu di Mediterania adalah habitat asalnya (Pratiwi et al., 2024)

Aromaterapi merupakan terapi nonfarmakologis yang menenangkan, memberi kenyamanan, menyentuh inti emosional dan membawa keseimbangan pada kondisi emosional. Aromaterapi lavender mengandung bahan aktif yang memiliki efek meningkatkan kesehatan saat dihirup dan tanpa efek samping berbahaya. Lavender memiliki dampak positif seperti dapat membantu melegakan pernafasan, merasa lebih tenang, mengurangi stres, dan menurunkan tekanan darah (Rahmadhani et al., 2022).

Aromaterapi lavender dengan aroma alaminya yang menenangkan dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan kualitas tidur, dan memberikan rasa relaksasi yang mendalam, sehingga mendukung kesehatan mental dan fisik secara alami, ada beberapa bukti yang menunjukkan bahwa minyak esensial lavender dapat membantu mengurangi tekanan darah dengan memperlebar arteri atau

mengurangi peradangan dan berdasarkan penelitian terdahulu aromaterapi lavender juga terbukti efektif untuk menurunkan tekanan darah (Wahyuningsih & Maryatun, 2023). Aromaterapi lavender dikombinasikan dengan relaksasi otot progresif supaya lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia (Latipah et al., 2021).

Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Ludiana et al., (2024) menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender, yang dilakukan setiap hari selama tujuh hari, efektif dalam menurunkan tekanan darah Ny.Y dari 170/120 mmHg menjadi 135/90 mmHg dan menurunkan tekanan darah Ny.K dari 180/100 mmHg menjadi 140/90 mmHg. Penelitian yang dilakukan oleh Ludiana et al., (2024) menggunakan desain penelitian studi kasus dan hanya menggunakan sampel 2 responden sehingga kurang mewakili jumlah respondennya. Ludiana et al., (2024) melakukan penelitian tentang kombinasi terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender karena mempunyai beberapa kelebihan diantaranya yaitu meningkatkan relaksasi, mengurangi stress dan kecemasan, suasana hati yang lebih tinggi, lebih sedikit gejala depresi, tidur yang lebih baik, praktis dan mudah dilakukan.

Terapi relaksasi otot progresif dapat menenangkan pikiran dan mengurangi ketegangan otot. Namun, ini membutuhkan keterampilan dan fokus yang tinggi, yang mungkin tidak dapat dilakukan oleh semua orang, terutama mereka yang mengalami kecemasan (Ihsan et al., 2021). Sebaliknya, aromaterapi lavender telah terbukti memiliki efek menenangkan yang besar dan dapat digunakan dengan mudah tanpa keterampilan khusus, menjadikannya pilihan yang lebih mudah untuk mengurangi stres dan tekanan darah (Pritasari et al., 2024). Diharapkan bahwa kombinasi kedua metode ini akan membantu mengatasi kekurangan relaksasi otot progresif karena memberikan pendekatan yang lebih menyeluruh dan efektif untuk mengelola hipertensi.

Berdasarkan studi pendahuluan, menurut data Puskesmas Balapulang sekitar 5.465 penderita hipertensi per November 2024 yang tercatat meliputi desa Kaliwungu, Cibunar, Balapulang Kulon, Balapulang Wetan 1, Balapulang Wetan 2, Pamirian, Wringin Jenggut, Sesepan, Danawarih dan Sangkan Jaya. Puskesmas Balapulang menyatakan untuk menanggulangi lansia dengan penyakit hipertensi diadakan prolanis, pemeriksaan laboratorium 6 bulan sekali dan dilakukan senam lansia seminggu sekali, Integrasi Layanan Primer (ILP), lansia juga sudah diberikan edukasi tentang hipertensi dan menjaga pola makan. Program tersebut sangat efektif bagi penderita hipertensi yang mau datang ke puskesmas tetapi tidak berlaku bagi penderita hipertensi yang banyak kesibukan dan malas datang ke Puskesmas Balapulang. Selain itu peneliti telah melakukan wawancara pada 10 lansia penderita hipertensi, menghasilkan data bahwa semua lansia penderita hipertensi meminum obat penurun hipertensi, 1 dari 10 merasakan efek samping berupa gejala pusing, 3 dari 10 merasakan efek samping buang air kecil terus, 10 dari 10 orang hanya tahu pengobatan hipertensi menggunakan obat penurun tekanan darah saja. Berdasarkan data dari Puskesmas Balapulang yang mencakup 9 desa menunjukkan bahwa jumlah penderita hipertensi di wilayah desa balapulang wetan merupakan desa dengan jumlah penderita hipertensi paling tinggi yaitu berjumlah 810 orang.

Terdapat masalah di Desa Balapulang Wetan, bahwa lansia penderita hipertensi yang mengkonsumsi obat antihipertensi namun tidak kunjung membaik dan lansia penderita hipertensi tidak mengetahui tentang terapi lain selain mengkonsumsi obat. Berdasarkan fenomena tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Balapulang Wetan”

1.2 Tujuan Penelitian

1.2.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh kombinasi terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender terhadap tekanan darah pada lansia di Desa Balapulang Wetan

1.2.2 Tujuan Khusus

1.2.2.1 Mengetahui tekanan darah sebelum diberikan kombinasi terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender

1.2.2.2 Mengetahui tekanan darah sesudah diberikan kombinasi terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender

1.2.2.3 Menganalisis pengaruh kombinasi terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender terhadap tekanan darah pada lansia di Desa Balapulang Wetan

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Keilmuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dikembangkan menjadi penatalaksanaan keperawatan nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi menggunakan terapi komplementer yaitu teknik relaksasi otot progresif dan aromaterapi, serta penelitian ini dapat digunakan sebagai pembelajaran pada keperawatan gerontik tentang penatalaksanaan penurunan tekanan darah.

1.3.2 Manfaat Aplikatif

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan saran untuk perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dibidang keperawatan, ilmu keperawatan gerontik dalam menurunkan tekanan darah dengan menggunakan terapi komplementer yaitu teknik relaksasi otot progresif dan aromaterapi. Selain itu, sebagai saran untuk instansi kesehatan mengembangkan dan menerapkan SOP relaksasi otot progresif dan aromaterapi.

1.3.3 Manfaat Metodologi

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memperluas wawasan sebagai referensi penelitian selanjutnya terkait pengaruh kombinasi terapi lainnya terhadap tekanan darah lansia.