

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seiring dengan kemajuan tingkat perawatan kesehatan dan perubahan jumlah kelahiran, jumlah penduduk usia lanjut semakin meningkat. Di Indonesia jumlah penduduk yang berusia lebih dari 60 tahun pada tahun 2005 mencapai 19,9 juta atau 8,45% dari jumlah penduduk. Keadaan ini mengakibatkan angka kesakitan akibat penyakit degeneratif meningkat jumlahnya (Tapan Erik, 2004).

Salah satu jenis penyakit degeneratif adalah hipertensi atau yang lebih dikenal dengan tekanan darah tinggi. Hipertensi mengenai seluruh bangsa di dunia dengan insiden yang bervariasi. Akhir-akhir ini insiden dan prevalensi meningkat dengan bertambahnya usia harapan hidup. Di Amerika Serikat dikatakan bahwa populasi kulit putih usia 50-69 tahun prevalensinya 35% yang meningkat menjadi 50% pada usia diatas 69 tahun. Penelitian pada 300.000 populasi berusia 65-115 tahun yang dirawat di institusi lanjut usia didapatkan prevalensi hipertensi pada saat dimulai dirawat sebesar 32%, dari penderita ini 70% diberikan obat anti hipertensi dan sudah mengalami komplikasi akibat penyakitnya, diantaranya penyakit jantung koroner 26%, penyakit jantung kongestif 22% dan penyakit jantung serebrovaskular 29% (Martono, 2004).

Hipertensi yang terjadi pada lansia usia 64-74 tahun sebanyak 57% laki-laki dan 61% perempuan. Pada lansia usia 77 tahun atau lebih sebanyak

64% laki-laki dan 77% perempuan. Mereka ternyata menderita hipertensi dengan tekanan 140/90 mmHg atau lebih. Sementara itu orang yang usianya lebih dari 65 tahun dengan tekanan darah sistolik lebih dari 180 mmHg mempunyai resiko 3-4 kali untuk mendapat penyakit jantung koroner daripada mereka dengan tekanan darah sistolik kurang dari 120 mmHg. Sedangkan tekanan darah diastolik lebih dari 105 mmHg menaikkan resiko 2-3 kali untuk mendapatkan jantung koroner dibandingkan dengan tekanan darah diastolik dibawah 75 mmHg (Probosuseno, 2006).

Penatalaksanaan hipertensi ini dapat dilakukan dengan pengelolaan secara farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaan yang non farmakologi yaitu dengan cara melakukan latihan relaksasi yang akan menurunkan ketegangan psikis. Berbagai cara untuk mendapatkan keadaan relaksasi diantaranya seperti latihan nafas dalam, yoga, hipnosis yang dikatakan dapat mengontrol sistem syaraf autonom sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Sidabutar dan Wiguno, 2008).

Medical Collage Of Georgia menemukan bahwa orang-orang yang mempraktikkan teknik relaksasi dengan olah nafas secara rutin memiliki tekanan darah yang jauh lebih rendah daripada ketika pertama kali mencobanya. Pengaruh tehnik relaksasi tampak menonjol pada orang-orang yang telah lama menerapkannya. Meditasi penenangan dengan nafas yang dikonsentrasikan untuk tingkat pengembalian kondisi (kebugaran) tubuh menjadi lebih baik. Relaksasi akan mencapai ketenangan pikiran, perasaan, kejiwaan serta terbentuknya ketahanan mental selain ketahanan fisik.

konsentrasi pada irama pernafasan yang teratur, dinamis dan harmonis (Handoyo, 2004).

Menurut Handoyo (2004) manfaat relaksasi dengan pengolahan nafas mempunyai beberapa manfaat terhadap media pencegahan penyakit, mengobati penyakit dalam tubuh salah satunya penyakit hipertensi, meningkatkan kemampuan fisik, meningkatkan keseimbangan tubuh dan pikiran, meningkatkan kepekaan dan pengendalian diri, karena dianggap olah nafas dapat membuat tubuh menjadi rilek atau santai dan mengurangi beban pikiran yang akan berdampak pada pengontrolan tekanan darah.

Di dusun Banaran Pabelan Kartasura terdapat 120 lansia dan sebagian besar yaitu 40 orang mengalami hipertensi dan kebanyakan dari para lansia mengeluh sudah lama mengalami hipertensi dan tekanan darahnya lebih dari 160/90 mmHg.

Dalam kesempatan ini peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh tehnik relaksasi nafas dalam terhadap perubahan tekanan darah pada pasien lansia dengan hipertensi, karena dianggap dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada, penyakit hipertensi.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh pelaksanaan relaksasi nafas dalam terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Dusun Banaran Pabelan Kartasura?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pelaksanaan tehnik relaksasi nafas dalam terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Dusun Banaran, Pabelan, Kartasura.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan tekanan darah pada lansia sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam.
- b. Mendeskripsikan penurunan tekanan darah pada lansia setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam.
- c. Mendeskripsikan pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Dengan penelitian ini diharapkan peneliti akan dapat mengetahui lebih jauh tentang pelaksanaan tehnik relaksasi nafas dalam terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

2. Bagi Posyandu Lansia Dusun Banaran Pabelan Kartasura,

- a. Sebagai bahan masukan penentuan kebijakan dalam menangani dan merawat pasien khususnya pasien lansia yang mengalami hipertensi.
- b. Sebagai bahan masukan bagi kader dalam rangka meningkatkan mutu pelayanan khususnya pasien lansia yang mengalami hipertensi.

3. Bagi Keperawatan

- a. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bukti dan acuan dalam mengatasi hipertensi dengan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam.
- b. Mengembangkan ilmu dan ketrampilan dalam merawat pasien usia lanjut yang mengalami hipertensi.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian semacam ini pernah dilakukan oleh Medical Collage of Georgia dengan hasil tekanan darah lebih rendah pada orang-orang yang secara rutin melaksanakan, tehnik relaksasi nafas dalam. Sedangkan yang peneliti ajukan adalah pada lansia dengan hipertensi yang sebelumnya belum pernah melakukan tehnik relaksasi nafas dalam secara rutin.

Penelitian sejenis tentang tehnik relaksasi nafas dalam pernah dilakukan oleh Paridi (Usahid Surakarta, 2008) berhubungan dengan tingkat kecemasan ($p < 0,000$) persamaan rencana penelitian ini dengan penelitian tersebut dengan tehnik relaksasi sebagai variabel x perbedaan terletak pada variabel y dalam rencana penelitian ini adalah penurunan tekanan darah, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Paridi (Usahid Surakarta, 2008) adalah penurunan tingkat kecemasan pada pasien ansietas dengan signifikansi $0,000 (< 0,05)$ dan penurunan sebesar 9,2063.