

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia adalah suatu proses yang dialami dalam kehidupan manusia karena proses penuaan lansia akan mengalami kemunduran fisik dan mental yang bervariasi tergantung dari gaya hidup sewaktu muda. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan (Nugroho, 2016).

Semakin meningkatnya jumlah penduduk lansia, maka dari itu akan meningkat juga berbagai penyakit yang dialami oleh lansia, masalah umum yang dialami oleh lansia, masalah umumnya yang dialami oleh lansia adalah rentannya terhadap berbagai penyakit degenerative yang menyebabkan terjadinya penurunan daya tubuh, selain itu keluhan kesehatan yang paling tinggi (32,99%) adalah jenis keluhan yang merupakan efek dari penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi, jantung, diabetes mellitus, asam urat, rematik (Kemenkes RI, 2018).

Jumlah penduduk di 11 negara anggota world Health Organization (WHO) kawasan Asia Tenggara yang berusia diatas 60 tahun berjumlah 124 juta orang dan diperkirakan akan terus meningkat hingga 3 kali lipat di tahun 2015. Usia harapan hidup di negara kawasan Asia Tenggara adalah 70 tahun, sedangkan di Indonesia termasuk cukup tinggi, yaitu 71 tahun. Proporsi lansia di dunia diperkirakan mencapai 22% dari penduduk dunia atau sekitar 2 miliar pada tahun 2020, sekitar 80% lansia hidup di negara berkembang (WHO, 2020).

Di Indonesia proporsi penduduk lansia terus meningkat. Indonesia terdapat lima besar negara dengan jumlah penduduk lansia terbanyak di dunia yaitu mencapai 18,1 juta jiwa pada tahun 2010 atau 9,6 % dari jumlah penduduk. Penduduk lansia ini menjadi 28,8 juta (11,34%) dari total penduduk Indonesia tahun 2020, atau menurut proyeksi Bapennas, jumlah penduduk lansia 60 tahun akan menjadi dua kali lipat (36) juta pada tahun

2020 (BPS, 2018). Lansia di Sumatera Barat menurut Data Biro Statistik melaporkan, Tahun 2020 jumlah lansia sebanyak 10,8% (BPS, 2018).

Angka harapan hidup kota Padang tahun 2017 yaitu mencapai usia 73,2 tahun (BPS, 2018). Data yang diperoleh berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2017 jumlah lansia di kota Padang yaitu sebanyak sebanyak 62.667 jiwa 29.293 jiwa. Pada tahun 2020 jumlah lansia di Kota Padang sebanyak 33.618 jiwa (laki-laki) dan 37.781 jiwa (perempuan), sehingga total lansia di kota Padang tahun 2020 yaitu sebanyak 71.399 jiwa (BPS, 2020).

Proses degeneratif pada lansia di sistem kardiovaskuler yang dimulai dengan atherosklerosis yang berlanjut dengan kekakuan pembuluh darah/arteri disertai dengan penyempitan dan kemungkinan pembesaran plaque yang menghambat gangguan peredaran darah perifer. Kekakuan dan kelambanan aliran darah menyebabkan beban jantung bertambah berat akhirnya dikompensasi dengan peningkatan upaya pemompaan jantung yang berdampak pada peningkatan tekanan darah dalam sistem sirkulasi (Bustan,2015). Prevelensi lansia yang mengalami tekanan darah tinggi yaitu pada kelompok umur 55-64 tahun sebanyak 55.2 % kelompok umur 65-75 tahun sebanyak 63.2% dan kelompok umur diatas 75 tahun sebanyak 69.5% (Risksedas, 2018).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis serius yang secara signifikan meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya (WHO, 2021) . Hipertensi adalah tekanan darah sistolik sama dengan atau diatas 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik sama dengan atau diatas 90 mmHg. Hipertensi didiagnosis ketika pembacaan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau pembacaan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (WHO, 2021). Hipertensi dikategorikan silent penyakit atau silent killer karena pasien yang mengalaminya tidak tahu dia menderita hipertensi sebelum memeriksa tekanan darahnya (Salutondok, 2022).

Penyakit hipertensi menempati urutan pertama dalam masalah kesehatan. Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang saat ini

merupakan beban utama pembiayaan kesehatan di seluruh dunia. Jenis penyakit ini tidak bisa ditularkan dari orang ke orang. Akan tetapi jumlah kasusnya terus meningkat seiring dengan peningkatan taraf hidup dan gaya hidup yang berubah terutama yang terkait dengan aktivitas fisik, diet, stress dan hal terpenting adalah proses degenerative seiring dengan bertambahnya usia harapan hidup (Vonsa, 2022).

Kejadian hipertensi cukup tinggi di Dunia. Menurut WHO diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi (WHO, 2021). Menurut Kemenkes RI (2021) kejadian hipertensi pada tahun 2018 tercatat kenaikan angka kejadian kasus hipertensi di Indonesia menjadi 34,11% dari 25,8% pada tahun 2013. Prevalensi hipertensi di Sumatera Barat adalah sekitar 22,6% dari seluruh penduduk Sumatera Barat (Sjaaf, 2022). Menurut prevalensi hipertensi dari Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2021 dari 23 Puskesmas di Kota Padang didapatkan bahwa penderita hipertensi berjumlah 162.979 orang (Dinkes Kota Padang, 2021).

Untuk menghindari dampak merugikan yang lebih besar, maka diperlukan upaya pencegahan yang efektif sehingga pertumbuhan jumlah penderita hipertensi dapat ditekan pada level rendah. Ilmu epidemiologi mencatat ada empat jenis pencegahan yang dapat dilakukan sesuai dengan perkembangan patologis penyakit dari waktu ke waktu yaitu, pencegahan tingkat awal (*primordial prevention*), pencegahan tingkat pertama (*primary prevention*), pencegahan tingkat kedua (*secondary prevention*) dan pencegahan tingkat ketiga (*tertiary prevention*) (Hulu et al, 2020).

Hipertensi menjadi masalah utama karena hipertensi yang tidak segera ditangani akan menimbulkan beberapa komplikasi dan menjadi salah satu pintu masuk atau faktor risiko penyakit seperti jantung, gagal ginjal, diabetes, stroke (WHO, 2023). Selain terapi farmakologi juga diperlukan terapi non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah. Terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk penderita hipertensi yaitu

dengan menggunakan hipnoterapi, distraksi, massage, musik dan slow deep breathing atau relaksasi Benson, terapi bekam (Mukhlis et al, 2020).

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan, selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah (Kemenkes RI, 2022).

Terapi relaksasi benson merupakan salah satu terapi non farmakologi yang menggunakan metode relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Simandalahi et al, 2019)

Teknik relaksasi benson berfokus pada kata ataupun kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme teratur yang disertai dengan sikap pasrah kepada Tuhan Yang Maha Esa sambil menarik nafas dalam, dengan menarik nafas dalam akan memberikan energi yang cukup, karena pada waktu menghembuskan nafas mengeluarkan karbondioksida (CO₂) dan pada saat menghirup nafas panjang mendapatkan oksigen yang sangat membantu tubuh dalam mencegah kerusakan jaringan otak akibat kekurangan oksigen (hipoksia) (Atmojo et al, 2019).

Bagi penelitian sebelumnya menemukan bahwa pemberian terapi relaksasi benson efektif terhadap penurunan tekanan darah hipertensi. Penelitian Rika Yulendasari et al (2021) mengenai pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi, menyimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Dimana ditemukan bahwa selisih rata-rata tekanan darah sistolik antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol adalah sebesar 8,063 (p-value 0,000) dan diastolik sebesar 4,188 (p-value 0,003).

Penelitian lain dilakukan oleh Tiurmaida Simandalahi et al (2019) mengenai pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi, menemukan bahwa terdapat perbedaan tekan darah baik sebelum dan sesudah pemberian terapi. Dimana ditemukan bahwa rerata tekanan darah kelompok kontrol: pretest sistolik 162.13 dan diastolik 112.88, sedangkan posttest sistolik 140.50 dan diastolik 87.00. Kelompok intervensi: pre test sistolik 163.50 dan diastolik 113.50, sedangkan post test sistolik 131.50 dan diastolik 78.63. Terdapat pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tekanan darah penderita Hipertensi dengan p value kelompok kontrol 0.026 dan kelompok intervensi 0.023.

Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Wartonah et al (2022) mengenai Relaksasi “Benson” Menurunkan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi, menyimpulkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah secara signifikan pada lansia hipertensi sebesar 5 sampai dengan 7 mmhg setelah melakukan relaksasi benson selama 3 bulan. Dimana ditemukan bahwa rerata tekanan darah sebelum terapi sebesar 146,77 dan sesudah terapi turun menjadi 141,53. Terdapat perbedaan bermakna pengukuran Sistolik sebelum dan sesudah intervensi (nilai $p= 0,007$) dengan selisih nilai rata-rata sistolik sebesar 5.233. Sedangkan pada pengukuran pertama diastolik hasil analisis menunjukkan tidak ada perbedaan bermakna sebelum dan sesudah intervensi (nilai $p= 0,454$), selisih rata-rata diastolik sesudah intervensi 6.667.

Berdasarkan uraian diatas banyaknya prevalensi penderita hipertensi maka penulis tertarik untuk membuat Karya Ilmiah Ners dengan judul “ Analisis Asuhan Keperawatan Pada Ny.J Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin dan *Evidence Based Practice* Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik melakukan bagaimana analisis asuhan keperawatan pada Ny.J dengan hipertensi di

wilayah kerja puskesmas air dingin dan *Evidence Based Practice* Terapi Relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mampu Melakukan Analisis Asuhan Keperawatan Pada Ny. J Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin dan *Evidence Based Practice* Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penulisan ini adalah :

- a. Mampu melakukan pengkajian yang komprehensif pada Ny.J dengan hipertensi yang diberikan *Evidence Based Practice* Terapi Relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Padang.
- b. Mampu melakukan analisis data dan menegakkan diagnosa keperawatan pada Ny.J dengan hipertensi yang diberikan *Evidence Based Practice* Terapi Relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Padang.
- c. Mampu menyusun perencanaan tindakan keperawatan pada Ny. J dengan hipertensi yang diberikan *Evidence Based Practice* Terapi Relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Padang.
- d. Mampu melakukan implementasi keperawatan pada Ny.J dengan hipertensi yang diberikan *Evidence Based Practice* Terapi Relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja puskesmas Air Dingin Padang.
- e. Mampu mengevaluasi asuhan keperawatan pada Ny.J dengan penyakit hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Padang.

- f. Mampu melakukan analisis dari penerapan *Evidence Based Practice* Terapi Relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Karya ilmiah ini diharapkan dapat mengembangkan pengetahuan dalam bidang keperawatan khususnya tekanan darah tinggi (Hipertensi) dengan mengaplikasikan evidence based practice tentang pengobatan tradisional dengan menggunakan terapi relaksasi benson pada Ny. J dengan tekanan darah tinggi

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Diharapkan dapat menambahkan pengalaman dan pengetahuan tentang penyakit darah tinggi (Hipertensi) yang terjadi sehingga penulis mengaplikasikan evidence based practice tentang pengobatan terapi relaksasi benson pada Ny.J dengan tekanan darah tinggi.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan institusi dan menambah bahan materi kuliah bagi dosen mengenai konsep asuhan keperawatan klien dengan tekanan darah tinggi pada mahasiswa keperawatan dengan mengaplikasikan evidence based tentang pengobatan tradisional menggunakan terapi relaksasi benson.

c. Bagi Masyarakat / Pasien

Diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan pada masyarakat, tentang penyakit tekanan darah tinggi dengan evidence based practice tentang pengobatan terapi relaksasi benson.