

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

World Health Organization (WHO) dalam (Friska et al., 2020). mengelompokkan kategori usia lanjut menjadi empat klasifikasi: pertama, usia pertengahan (*middle age*) yang meliputi rentang usia antara 45 hingga 59 tahun; kedua, lanjut usia (*elderly*) yang mencakup individu berusia 60 hingga 74 tahun; ketiga, lanjut usia tua (*old*) yang mencakup rentang usia 75 hingga 90 tahun; dan keempat, usia sangat tua (*very old*) yang merujuk pada individu dengan usia lebih dari 90 tahun.

Populasi lanjut usia di Indonesia terus mengalami peningkatan yang signifikan, sehingga memerlukan perhatian khusus, terutama terkait kesejahteraan mereka. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) pemerintah Indonesia, diperkirakan bahwa persentase penduduk yang berusia di atas 65 tahun akan meningkat sebesar 25 % pada tahun 2050. Dari jumlah 25 juta orang pada tahun 2019, diperkirakan populasi ini akan bertambah menjadi 80 juta orang pada tahun 2050. (Badan Pusat Statistik, 2022)

Dalam proses menua lansia akan menjalani tahap fase penuaan yang merupakan sebuah proses biologis yang tak terhindarkan. Penuaan atau menjadi tua dapat membawa dampak pada berbagai aspek, termasuk masalah fisik, mental, sosial, dan psikologis. (Ramayanti et al., 2022). Lansia adalah fase akhir kehidupan seseorang, yang ditandai dengan proses penuaan (degeneratif)

seiring bertambahnya usia. Penuaan ini mengakibatkan penurunan fungsi fisiologis dan daya tahan tubuh, meningkatkan kerentanan terhadap penyakit menular dan tidak menular.

Penurunan kondisi yang dialami oleh lansia menjadikan lansia lebih rentan terhadap berbagai gangguan kesehatan, sehingga angka kesakitan pada kelompok usia ini terus meningkat. Berdasarkan data dari Pusat Data dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, pada tahun 2019, penyakit yang paling umum pada lansia adalah hipertensi dengan prevalensi sebesar 57,6%, diikuti oleh artritis sebanyak 51,9%, stroke sebesar 46,1%, masalah gigi dan mulut sebesar 19,1%, penyakit paru obstruktif kronis sebesar 8,6%, dan diabetes mellitus sebesar 4,8%. Hipertensi memiliki dampak yang sangat berbahaya, seringkali tidak disadari oleh penderitanya, sehingga dikenal sebagai "*silent killer*." Secara global, terdapat sekitar 972 juta orang yang menderita hipertensi, atau sekitar 26,4% dari populasi dunia. Dari jumlah tersebut, 333 juta orang berada di negara maju, sementara 639 juta orang berada di negara berkembang. (Syaid et al., 2023). Oleh karena itu, lansia tetap berada pada tingkat tertinggi dalam prevalensi hipertensi dan memerlukan penanganan yang optimal.

Hipertensi dikenal sebagai penyakit "*the silent killer*" yang menyebabkan 1 dari 3 orang dewasa mengalami kondisi ini, dan diperkirakan menyebabkan 7,5 juta kematian di seluruh dunia. (Kumanan et al., 2018).

Berdasarkan data dari WHO, perkiraan jumlah orang dewasa berusia 30-79 tahun yang menderita hipertensi di seluruh dunia tahun 2023 mencapai

Berdasarkan data dari WHO, pada tahun 2023 diperkirakan terdapat 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun yang menderita hipertensi di seluruh dunia, dengan dua pertiga dari mereka berasal dari negara-negara berpendapatan rendah dan menengah. Secara global, jumlah penderita hipertensi diperkirakan mencapai 1 miliar, dengan proyeksi akan meningkat menjadi 1,5 miliar pada tahun 2025. Di sub kawasan Asia Tenggara, situasi ini memerlukan perhatian khusus sekitar sepertiga dari populasi dewasa saat ini telah resmi didiagnosis dengan hipertensi, dan diperkirakan bahwa setiap tahunnya terdapat 1,5 juta kematian yang terkait dengan kondisi ini (Nawi et al., 2021).

Menurut Riskesdas (2018 dalam Kemenkes RI, 2021) prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%, yang menunjukkan peningkatan dibandingkan dengan prevalensi hipertensi pada Riskesdas tahun 2013 yang sebesar 25,8%. Data prevalensi hipertensi tahun 2020, yang diperoleh dari Riskesdas tahun 2018, menunjukkan bahwa prevalensi di Provinsi Jawa Barat meningkat dari 34,5% menjadi 39,6%. (Dinkes Jawa Barat, 2020).

Pengontrolan tekanan darah dapat dilakukan melalui teknik farmakologi dan non-farmakologi. Teknik farmakologi melibatkan penggunaan obat antihipertensi, seperti Captopril dan Benazepril. Sementara itu, teknik non-farmakologi dapat mencakup latihan pernapasan lambat dan dalam (*slow deep breathing*). (Rahayu & Santoso, 2018). Teknik relaksasi dan pernapasan dalam yang teratur dapat meningkatkan aliran darah pada pasien hipertensi dengan gangguan aliran darah, sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Jika

dilakukan secara konsisten, pernapasan lambat dan dalam ini akan memberikan hasil yang optimal.

Selama proses relaksasi, serabut otot di dalam tubuh meregang, pengiriman impuls saraf ke otak berkurang, dan fungsi bagian tubuh lainnya tetap stabil. Hasil dari penerapan teknik relaksasi pernapasan dalam ditandai dengan penurunan denyut nadi, frekuensi pernapasan, dan tekanan darah. (Andri et al., 2021)

Sebelum seseorang menjadi lansia proses penciptaan manusia mengalami beberapa proses, sehingga proses tersebut tercantum dalam Al – Quran Surah Ghafir ayat 67 :

هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ يُخْرِجُكُمْ طِفْلاً ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ ثُمَّ لِتَكُونُوا شُيُوخًا
وَمِنْكُمْ مَنْ يُتَوَفَّى مِنْ قَبْلُ وَلِتَبْلُغُوا أَجَلًا مُّسَمًّى وَلَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ

“Dialah yang menciptakanmu dari tanah, kemudian dari setetes mani, lalu dari darah yang menggumpal, kemudian Dia lahirkan kamu sebagai seorang anak kecil, kemudian (Dia membiarkan) kamu sampai dewasa, lalu menjadi tua. (Akan tetapi,) di antara kamu ada yang dimatikan sebelum itu. (Dia pun membiarkan) agar kamu sampai kepada kurun waktu yang ditentukan dan agar kamu mengerti” (QS. Ghafir: 67)

Jika dilihat dari perspektif kerentanannya, tahap usia lanjut adalah periode di mana sebagian besar individu mengalami penurunan produktivitas, terutama disebabkan oleh perubahan fisik yang cenderung melemah. Oleh karena itu, sebelum memasuki usia tua, penting untuk melakukan persiapan yang matang, tidak hanya dari segi fisik tetapi juga aspek psikologis. Upaya persiapan ini bertujuan agar masa lanjut usia dapat dijalani dengan produktivitas dan kebahagiaan yang berkelanjutan.

Berdasarkan hadits dari Musnad Imam Ahmad yang diriwayatkan oleh sahabat Usamah bin Suraik, Rasulullah bersabda :

يَا نَعَمْ: فَقَالَ أَنْتَدَاوِي؟ اللَّهُ، رَسُولَ يَا: فَقَالَ الْأَعْرَابُ، وَجَاءَتْ وَسَلَّم، عَلَيْهِ اللَّهُ صَلَّى النَّبِيِّ عِنْدَ كُنْتُ
 قَالَ هُوَ؟ مَا: فَأَلُوا. وَاجِدِ دَاءٍ غَيْرَ شِفَاءٍ لَهُ وَضَعِ إِلَّا دَاءً يَضَعُ لَمْ وَجَلَّ عَزَّ اللَّهُ فَإِنَّ تَدَاوَوْا، اللَّهُ، عِبَادَ
 الْمَرْمُ

“Aku pernah berada di samping Rasulullah. Lalu datanglah serombongan Arab dusun. Mereka bertanya, “Wahai Rasulullah, bolehkah kami berobat?” Beliau menjawab: “Iya, wahai para hamba Allah, berobatlah. Sebab Allah tidaklah meletakkan sebuah penyakit melainkan meletakkan pula obatnya, kecuali satu penyakit.” Mereka bertanya: “Penyakit apa itu?” Beliau menjawab: “Penyakit tua.” (HR. Ahmad, Al-Bukhari dalam Al-Adabul Mufrad, Abu Dawud, Ibnu Majah, dan At-Tirmidzi, beliau berkata bahwa hadits ini hasan shahih. Syaikhuna Muqbil bin Hadi Al-Wadi’i menshahihkan hadits ini dalam kitabnya Al-Jami’ Ash-Shahih mimma Laisa fish Shahihain, 4/486)

Hadits ini menyoroti signifikansi tindakan mencari pengobatan ketika seseorang mengalami sakit. Rasulullah SAW memberikan izin dan dorongan kepada umat Islam untuk secara proaktif mencari obat dan perawatan medis. Beliau menekankan keyakinan bahwa Allah dalam kebijaksanaan-Nya telah menyediakan obat untuk berbagai penyakit, menjelaskan bahwa satu-satunya pengecualian adalah penyakit yang secara alami terkait dengan proses penuaan, yang memang tidak dapat dihindari. Oleh karena itu, hadits ini menciptakan kesadaran akan pentingnya pengobatan dalam Islam dan menegaskan bahwa tindakan mencari perawatan medis adalah langkah yang diizinkan dan didorong dalam agama. Napas lambat dan dalam (*slow deep breathing*) dapat dianggap sebagai pendekatan pendukung atau teknik pelengkap dalam perawatan kesehatan mental dan fisik, yang dapat dianggap sebagai pendukung obat.

Dimana yang dijelaskan dalam Al-Qur'an Surah Ar-Ra'du ayat 28 :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati mereka menjadi tentram.” (QS. Ar-Ra’du : 28)

Ayat ini mengajarkan bahwa keimanan memainkan peranan penting dalam membentuk keadaan hati yang tenang. Hanya dengan mengingat Allah, seseorang dapat mencapai ketenangan batin, dan hal ini menekankan hubungan erat antara keimanan dan kondisi psikologis. Dalam konteks ini dzikir merupakan salah satu metode relaksasi religius yang dapat menghasilkan respons relaksasi. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa faktor religius dapat berperan dalam peningkatan usia harapan hidup, pengurangan konsumsi alkohol, rokok, dan obat-obatan, serta penurunan tingkat depresi, kemarahan, dan kecemasan. Faktor religius juga berkontribusi pada penurunan tekanan darah dan perbaikan kualitas hidup bagi pasien kanker dan penyakit jantung. Dzikir adalah salah satu bentuk ibadah yang dilaksanakan oleh umat Islam.

Perawat memiliki peran penting dalam pemberian terapi komplementer, yang meliputi edukasi, implementasi, dan evaluasi intervensi untuk meningkatkan kesehatan pasien secara menyeluruh. Perawat mengedukasi pasien tentang berbagai pilihan terapi komplementer yang dapat digunakan bersama dengan perawatan medis konvensional. Dalam implementasinya, perawat membantu pasien mempraktikkan teknik terapi dengan benar dan aman, serta memantau respon pasien terhadap terapi yang diberikan. Evaluasi berkala dilakukan untuk menilai efektivitas terapi

komplementer dalam meningkatkan kesejahteraan fisik dan emosional pasien. Dengan peran ini, perawat tidak hanya mendukung pengobatan medis, tetapi juga berkontribusi dalam meningkatkan kualitas hidup pasien melalui pendekatan yang holistik dan *person-centered* (Widyatuti, 2008). Perawat memberikan terapi komplementer dengan salah satunya teknik *slow deep breathing* atau teknik pernapasan lambat dan dalam ini, yang dimana membantu meningkatkan relaksasi pembuluh darah, mediasi dan autosugestie.

Selain pemberian obat dan terapi komplementer diet atau menjaga pola makan adalah obat utama yang dapat memberikan pemulihan kesehatan dijelaskan dalam Al – Quran Surah Al-Baqarah ayat 168 :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

“Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik (bergizi) dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan; karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu.” (QS. Al-Baqarah : 168)

Ayat ini diturunkan sebagai peringatan dan bantahan terhadap praktik yang dilakukan oleh orang-orang musyrik Arab yang mengharamkan makanan tertentu bagi mereka, seperti bahirah, saibah, dan wasilah. Makanan halalan tayyiban adalah yang paling aman dan bermanfaat bagi tubuh, dan Allah telah menunjukkan bahwa makanan halalan tayyiban adalah yang terbaik untuk dikonsumsi oleh umat manusia. Kegunaan makanan halal mencakup: Pertama, memperoleh keridhaan Allah SWT melalui ketaatan terhadap perintah-Nya dalam pemilihan jenis makanan dan minuman yang halal. Kedua, menciptakan akhlakul karimah, karena setiap konsumsi makanan dan minuman menghasilkan energi yang digunakan untuk aktivitas dan ibadah. Ketiga,

menjaga kesehatan tubuh, karena makanan dan minuman yang dikonsumsi kaya akan nutrisi dan bermanfaat untuk kesehatan. Dengan demikian, makanan halal tidak hanya memberikan kebahagiaan spiritual, tetapi juga mendukung kesejahteraan fisik.

Berbagai upaya penanganan terhadap individu dengan hipertensi melibatkan terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis diberikan melalui penggunaan obat-obatan, sedangkan terapi non-farmakologis mencakup pendekatan tanpa obat, seperti menjaga pola makan, pola hidup, menjaga berat badan ideal, mengurangi stres, berolahraga, dan beristirahat. Selain itu, terapi non-farmakologis juga dapat mencakup terapi relaksasi. (Herawati et al., 2023). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Riantiaro et al. (2023), ditemukan bahwa intervensi pernapasan lambat dan dalam (*slow deep breathing*) memiliki pengaruh terhadap tekanan darah pada lansia. Sebelum intervensi, tekanan darah sistolik maksimum tercatat sebesar 160 mmHg, sementara setelah intervensi, tekanan darah sistolik menurun menjadi 150 mmHg..

Pada tanggal 25 Februari 2024 peneliti melakukan studi pendahuluan di Panti Werdha Welas Asih Kabupaten Tasikmalaya dengan mewawancarai 4 orang lansia penderita hipertensi mereka mengatakan cara pencegahan yang mereka terapkan untuk mengatasi hipertensi adalah mengkonsumsi obat antihipertensi dan belum mengetahui terapi komplementer dalam mengatasi hipertensi. Sehingga penulis tertarik dan termotivasi untuk mengeksplorasi pengaruh teknik pernapasan lambat dan dalam (*slow deep breathing*) terhadap

penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di panti werdha welas asih kabupaten tasikmalaya.

B. Rumusan Masalah

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi isu kesehatan penting di seluruh dunia akibat prevalensinya yang tinggi dan terus meningkat, terutama di kalangan lansia. Pada usia lanjut, hipertensi disebabkan oleh perubahan seperti penurunan elastisitas dinding aorta, penebalan dan kekakuan katup jantung, penurunan kemampuan jantung dalam memompa darah, kehilangan elastisitas pembuluh darah, dan peningkatan resistensi pembuluh darah perifer. Dalam pendekatan ini, teknik non-farmakologis yang dapat diterapkan adalah pernapasan lambat dan dalam (*slow deep breathing*). Teknik ini dapat merelaksasikan pembuluh darah, sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Panti Werdha Welas Asih Kabupaten Tasikmalaya?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Panti Werdha Welas Asih Kabupaten Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya rata-rata tekanan darah sebelum pemberian tindakan *slow deep breathing* pada lansia penderita hipertensi di Panti Werdha Welas Asih Kabupaten Tasikmalaya.
- b. Diketuainya rata-rata tekanan darah sesudah pemberian tindakan *slow deep breathing* pada lansia penderita hipertensi di Panti Werdha Welas Asih Kabupaten Tasikmalaya.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Panti Werdha Welas Asih

Penelitian ini dapat menjadikan referensi tambahan untuk terapi non farmakologis berupa terapi *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

2. Bagi Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Penelitian ini dapat menjadi salah satu referensi bagi institusi untuk menambah perbendaharaan literatur perpustakaan mengenai terapi komplementer *slow deep breathing*.

3. Bagi profesi keperawatan

Manfaat bagi profesi keperawatan khususnya *evidence based practice* dapat meningkatkan dan mengembangkan terapi komplementer khususnya pada terapi *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk memberi informasi kepada peneliti selanjutnya dan mengembangkan terapi *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

