

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Lanjut usia (lansia) merupakan salah satu kelompok rentan yang jumlahnya semakin meningkat dari tahun ke tahun. Menurut UU RI No. 13 tahun 1998 lansia adalah seseorang yang sudah berusia 60 tahun lebih (Sari, 2022). Pada tahun 2020 jumlah lansia yang berusia 65 tahun ke atas di dunia sebanyak 727 juta orang (Mulyono & Indriani, 2022). Pada tahun 2030, diperkirakan setidaknya 1 dari 6 orang di dunia akan berusia 60 tahun atau lebih (WHO, 2022).

Menurut Kementerian pemerintah jepang tahun 2019, negara Jepang memiliki jumlah lansia yang paling banyak di dunia, dengan jumlah lansia mencapai 35,6 juta atau 28% dari total populasinya (Nabila, Kurniawan, & Maryoto, 2022). Sedangkan pada wilayah Asia Tenggara Thailand dan Singapura adalah dua negara yang memiliki populasi lansia terbanyak, Thailand memiliki populasi lansia sebanyak 11,9% dan Singapura sebanyak 11,5% (Pusparisa, 2020).

Untuk di Indonesia, populasi penduduk lanjut usia sudah mencapai lebih dari 10 persen. Pada tahun 2020 jumlah lansia di Indonesia sebanyak 28 juta jiwa atau sebesar 10,7% dari total penduduk (BPS, 2021). Di Jakarta sendiri jumlah lansia pada tahun 2020 sebanyak 942,9 ribu lansia (BPS, 2020). Berdasarkan data dari Biro Pusat Statistik (BPS) tahun 2020 di DKI Jakarta jumlah penduduk lansia terbanyak berada di Jakarta Timur sebanyak 250,6 ribu jiwa, sedangkan untuk wilayah lainnya yaitu Jakarta Selatan 217,5 ribu jiwa, Jakarta Barat 216,45 ribu jiwa, Jakarta Utara 151,32 ribu jiwa dan Jakarta Pusat sebanyak 104,8 ribu jiwa (BPS, 2020).

Seiring bertambahnya usia, pembuluh darah arteri menjadi semakin keras dan tidak elastis. Kondisi ini menyebabkan pembuluh darah jadi semakin kaku dan kinerja jantung dalam memompa darah jadi semakin berat. Akibatnya, tekanan darah jadi meningkat (BKKBN, 2020). Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang.

Penderita hipertensi sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025 (Suciana, 2020). Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara berkembang, termasuk Indonesia. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Suciana, 2020). Asia Tenggara menduduki peringkat ketiga dari seluruh region WHO prevalensi hipertensi tertinggi (25%) setelah Afrika dan Mediterania Timur. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Ini mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas tahun 2013 sebesar 25,8%. Diperkirakan hanya 1/3 kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis, sisanya tidak terdiagnosis. DKI Jakarta merupakan ibukota Indonesia dengan kepadatan penduduk tertinggi di Indonesia dengan nilai 15.328 jiwa/km<sup>2</sup> (BPS, 2015). Di kawasan Asia Tenggara, negara Indonesia merupakan negara dengan prevalensi hipertensi terbanyak nomor dua setelah Myanmar sebesar 41% (WHO, 2018).

Seiring dengan padatnya penduduk, risiko terjadinya hipertensi dapat mengalami peningkatan. Berdasarkan data Riskesdas pada tahun 2013 dan 2018, prevalensi

hipertensi di Provinsi DKI Jakarta meningkat dari 25% menjadi 34,1% (Riskesdas, 2018).

Pada umumnya ketika seseorang yang menderita hipertensi akan muncul tanda dan gejala yaitu salah satu tengkuk terasa nyeri. Tengkuk terasa nyeri atau kekakuan pada otot tengkuk diakibatkan karena terjadi peningkatan tekanan pada dinding pembuluh darah di daerah leher sehingga aliran darah menjadi tidak lancar, dan hasil akhir dari metabolisme di daerah leher akibat kekurangan O<sub>2</sub> dan nutrisi (Suwaryo dan Melly, 2018). Hipertensi berpotensi merugikan negara hingga 300 triliun rupiah dalam satu tahun. Hal ini diakibatkan banyaknya penyakit turunan yang dihasilkan, serta dampaknya yang tidak kecil bila dinilai secara ekonomi. Kondisi ini menggambarkan penanganan masalah hipertensi membutuhkan biaya yang besar yang tentunya menjadi tanggungan negara maupun masyarakat sendiri. Peningkatan penderita hipertensi seiring dengan meningkatnya gaya hidup yang jauh dari perilaku hidup bersih dan sehat, mahalnya biaya pengobatan hipertensi, disertai kurangnya sarana dan prasarana penanggulangan hipertensi. Oleh karena itu masalah hipertensi perlu mendapatkan perhatian dari semua pihak, baik pemerintah maupun masyarakat, khususnya dalam upaya pengendalian dan pencegahan komplikasi yang bisa ditimbulkan (Sari & Putri, 2023).

Hipertensi sendiri juga dapat mengakibatkan komplikasi atau masalah yang lainnya seperti stroke, penyakit jantung koroner, diabetes, gagal ginjal dan kebutaan. stroke (51%) dan penyakit jantung koroner (45%) yang merupakan penyebab kematian tertinggi (Sari & Putri, 2023). Cara mengontrol atau mencegah komplikasi adalah dengan terapi farmakologis atau terapi non farmakologi. Terapi farmakologi dengan cara pemberian obat, seperti diuretic yang berfungsi mengeluarkan cairan berlebih dalam tubuh dan membuat sistem kerja jantung menjadi lebih ringan dan jenis obat simpatik yang berfungsi mengurangi aktivitas saraf simpatis. Mengonsumsi obat

dalam waktu panjang dapat menimbulkan efek yang tidak baik dalam tubuh, masyarakat lebih memilih pengobatan tradisional karena sedikit efek yang ditimbulkan (Risty et al., 2019). Terapi non farmakologi yaitu dapat menggunakan terapi relaksasi napas dalam, massage atau pijatan, terapi relaksasi menggenggam jari, terapi bekam, terapi mendengarkan musik klasik, terapi healing touch dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat kecemasan, terapi rendam kaki menggunakan air hangat (Andri, 2023).

Dari sekian banyak terapi non farmakologis peneliti tertarik untuk menerapkan terapi kombinasi *Swedish massage and slow deep breathing*, dikarenakan terapi ini dapat menurunkan tekanan darah, membuat pasien lebih rileks dan juga mengurangi skala nyeri pada kaki pasien sesuai dengan keluhan pasien.

*Swedish Massage Therapy* merupakan manipulasi dari jaringan tubuh untuk mempersingkat waktu pemulihan dari ketegangan otot tanpa meningkatkan beban kerja jantung (Hermawan, 2015). Pemberian *swedish massage therapy* yaitu merupakan suatu pijatan untuk membantu mempercepat proses pemulihan dengan menggunakan sentuhan tangan untuk mempersingkat waktu pemulihan dari ketegangan otot (kelelahan), meningkatkan sirkulasi darah tanpa meningkatkan beban kerja jantung dan efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah. Teknik pada *swedish massage therapy* memiliki efek pada sistem saraf otonom yang dapat menyebabkan berbagai hasil pada tanda-tanda vital seperti tekanan darah, nadi dan pernapasan yang akan memunculkan rasa relaksasi yang mempengaruhi kerja saraf otonom mengubah fisiologi dominan simpatis dan meningkatkan hormon parasimpatis serta neurotransmitter seperti DHEA (Dehidroepinandrosteron) dan dopamine atau endorfin. Hormon ini bertindak seperti morphine, bahkan dikatakan 200 kali lebih besar dari morphine. Regulasi sistem parasimpatis ini akhirnya menimbulkan efek ketenangan (Muslimah et al., 2019).

Terapi *Swedish massage* dilakukan dengan metode sentuhan (touching) yang merupakan komponen komunikasi terapeutik nonverbal, gerakan pada *Swedish massage* berdampak positif bagi tubuh, seperti perasaan rileks (Nur, 2021). Manipulasi teknik pemijatannya menggunakan 5 gerakan, meliputi *effleurage* (menyentuh dengan lembut), *petrisage* (meremas otot), *friction* (menggosok melingkar), *tappotement* (gerakan perkusi), dan *vibration* (getaran) (Ritanti, 2020). Terapi *Swedish massage* dengan teknik *effleurage*, *petrissage* atau *kneading* mempengaruhi sistem parasimpatis. Dalam keadaan ini, meningkatkan hormon parasimpatis sehingga menimbulkan efek relaksasi. Ketika tubuh relaksasi, menandakan penurunan hormon kortisol yang berperan terhadap stress serta berpengaruh terhadap sirkulasi darah, sehingga bermanfaat menurunkan tekanan darah pada hipertensi dan irama jantung (Ritanti, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Intarti (2018) penerapan *Swedish Massage Therapy* (SMT) pada wanita lansia efektif sebagai upaya penatalaksanaan hipertensi di posyandu lansia tanpa efek samping yang merugikan. Hal tersebut juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Adawiyah & Fithriani (2017), yang menunjukkan bahwa *Swedish Massage Therapy* (SMT) berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah pada pasien lansia dengan hipertensi di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika NTB.

Selain *Swedish Massage Therapy* (SMT), terdapat *Manuver Slow Deep Breathing* (SDB) yang merupakan tindakan non farmakologis pada pasien hipertensi yang dapat membantu dalam menurunkan tekanan darah (Wiharja et al., 2016). *Slow deep breathing* termasuk ke dalam latihan dan relaksasi yang dapat menurunkan tekanan darah karena dapat menurunkan aktivitas saraf simpatis melalui peningkatan *central inhibitory rythms* yang akan berdampak pada penurunan output simpatis. Penurunan output simpatis akan menurunkan produksi hormone epineprin yang ditangkap oleh

reseptor alfa sehingga akan mempengaruhi otot polos dari pembuluh darah sehingga terjadinya vasodilatasi yang akan menurunkan tahanan perifer yang juga menyebabkan tekanan darah menjadi turun. Pada saat relaksasi terjadi perpanjangan serabut otot, menurunnya pengiriman impuls saraf ke otak, menurunnya aktivitas otak, dan fungsi tubuh yang lain, karakteristik dari respon relaksasi ditandai oleh menurunnya denyut nadi, jumlah pernafasan dan penurunan tekanan darah (Septiawan & Permana, 2018)

*Slow deep breathing* adalah sistem pernapasan berupa keadaan inspirasi dan ekspirasi pernapasan dengan frekuensi pernapasan 6-10 kali per menit yang mengakibatkan peningkatan regangan kardiopulmoner. Teknik *slow deep breathing* merangsang sekresi neurotransmitter endorphen di sistem syaraf otonom yang berefek pada penurunan kerja syaraf simpatis, meningkatkan kerja syaraf parasimpatis yang efeknya dapat mempengaruhi denyut jantung menjadi lambat dan juga terjadi vasodilatasi pada pembuluh darah (Septiawan et al., 2018). Penelitian ini didukung oleh Rasyidah (2018), yang menyatakan bahwa ada pengaruh *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi, sementara tekanan diastolik juga terjadi penurunan tetapi tidak terlalu signifikan. Hal tersebut juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Siswanti & Purnomo (2018).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Prisilia, Junaidi dan Hasmar (2022) mengenai kombinasi terapi *Swedish Massage and slow deep breathing* disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari pemberian terapi kombinasi *slow deep breathing* dan *swedish massage therapy* terhadap penderita darah tinggi yang dilakukan selama satu minggu sebanyak 3 kali selama 15-20 menit, diyakini tekanan darah sistolik turun 10 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik turun 10 mmHg dalam satu minggu.

Hasil wawancara dan survei yang dilakukan oleh mahasiswa/i Universitas Mohammad Husni Thamrin Program Studi Profesi Ners di Panti Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung didapatkan hasil dari populasi 250 jiwa dan jumlah lansia yang mengalami hipertensi sebanyak 33% dalam kurun waktu satu tahun. Mengapa peneliti ingin melakukan terapi *Swedish maasage and slow deep breathing* kepada klien, karena belum ada penelitian penggunaan *slow deep breathing* dan *swedish massage therapy* sebagai intervensi dalam menurunkan hipertensi di panti social tresna werdha budi mulia 1 Cipayung. Oleh karena itu, maka peneliti tertarik untuk melakukan penatalaksanaan fisioterapi dengan memberikan metode *slow deep breathing dan swedish massage therapy* pada pasien hipertensi guna membantu menurunkan tekanan darah dan menurunkan skala nyeri pada pasien dengan hipertensi.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan intervensi keperawatan dengan judul “Asuhan Keperawatan Pada Lansia Hipertensi Melalui Pemberian *Swedish Massage And Slow Deep Breathing* Di Panti Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung “.

## **1.2 Tujuan Penelitian**

### **1.2.1 Tujuan Umum**

Karya Ilmiah Akhir Ners bertujuan untuk menerapkan Asuhan Keperawatan Pada Lansia Hipertensi Melalui Pemberian *Swedish Massage* dan *Slow Deep Breathing* Di Panti Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung

### **1.2.2 Tujuan Khusus**

Tujuan khusus dari penulisan karya ilmiah akhir ners ini adalah sebagai berikut:

- 1.2.2.1 Melakukan pengkajian pada klien dengan hipertensi di Panti Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung.

- 1.2.2.2 Merumuskan diagnosis keperawatan pada klien dengan masalah hipertensi di Panti Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung.
- 1.2.2.3 Menyusun rencana asuhan keperawatan pada klien dengan masalah hipertensi di Panti Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung.
- 1.2.2.4 Melakukan implementasi pada klien dengan masalah hipertensi di Panti Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung.
- 1.2.2.5 Melakukan evaluasi keperawatan pada klien dengan masalah hipertensi di Panti Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung.
- 1.2.2.6 Menurunkan tekanan darah pada klien dengan masalah hipertensi di Panti Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung.

### **1.3 Manfaat Penelitian**

Diharapkan penelitian ini digunakan sebagai bahan untuk pengembangan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan penurunan tekanan darah dan skala nyeri pada lansia hipertensi setelah dilakukan tindakan *Swedish massage and slow deep breathing* di Panti Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung. Dengan penelitian ini dapat memberikan manfaat antara lain:

#### **1.2.3 Bagi Panti Tresna Werdha**

Karya Ilmiah Akhir Ners ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan yang diterapkan sebagai intervensi Asuhan Keperawatan untuk menurunkan tekanan darah pada klien dengan hipertensi dengan melakukan tindakan terapi non- farmakologi yaitu *Swedish Massage* dan *Slow Deep Breathing* di Panti Tresna Werdha Budhi Cipayung.

#### **1.2.4 Bagi Profesi Keperawatan**

Diharapkan penelitian ini memberikan ilmu yang terus semakin maju dan memberikan ilmu baru dalam keperawatan komunitas khususnya dengan masalah kesehatan

hipertensi dengan melakukan tindakan terapi non- farmakologi yaitu *Swedish Massage* dan *Slow Deep Breathing*.

#### **1.2.5 Bagi Universitas MH Thamrin**

Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat dijadikan referensi dan bahan bacaan bagi mahasiswa Universitas MH. Thamrin untuk mengembangkan ilmu tentang asuhan keperawatan gerontik dengan klien hipertensi melalui tindakan *Swedish Massage* dan *Slow Deep Breathing* untuk menurunkan tekanan darah.