

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia dimana individu yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih. Suatu tahap kehidupan di mana berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial terjadi sebagai bagian dari proses penuaan alami (Sinay *et al.*, 2025). Salah satu permasalahan utama yang dialami oleh lansia yakni penurunan kesehatan akibat proses penuaan alami dimana fungsi tubuh pada lansia secara bertahap menurun dan sistem kekebalan tubuh melemah (Thristy *et al.*, 2025). Sehingga dengan bertambahnya usia, lansia menjadi lebih rentan terhadap berbagai penyakit, terutama penyakit degeneratif, dibandingkan dengan kelompok usia yang lebih muda. Penyakit degeneratif yang sering dialami lansia meliputi hipertensi, stroke, diabetes mellitus, osteoarthritis, dan penyakit jantung koroner. Di antara berbagai jenis penyakit tersebut, hipertensi menempati posisi tertinggi dengan angka prevalensi mencapai 63% (Rosita & Mahmudah, 2025).

Berdasarkan data World Health Organization, (2025) menunjukkan bahwa jumlah orang dengan hipertensi di seluruh dunia diperkirakan meningkat secara signifikan. Selama periode tiga dekade, jumlah orang yang menderita hipertensi tersebut meningkat dua kali lipat, dari sekitar 650 juta orang pada tahun 1990 menjadi 1,4 miliar pada tahun 2024. Ironisnya, hampir sekitar 630 juta orang bahkan tidak menyadari bahwa mereka mengidap kondisi ini. Dari yang sudah terdiagnosis, hanya 42% yang mendapatkan pengobatan, dan lebih sedikit lagi sekitar 21% yang benar-benar mampu mengendalikan tekanan darahnya (World Health Organization, 2025).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia terus bertambah setiap tahunnya. Pada tahun 2020, tercatat sekitar 26,82 juta jiwa atau 10,19% dari total populasi lansia. Angka ini diperkirakan akan terus meningkat pada tahun 2025 dengan jumlah mencapai sekitar 36 juta orang atau setara dengan 11,8% dari

keseluruhan penduduk Indonesia (Rosita & Mahmudah, 2025). Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling banyak dialami masyarakat, khususnya pada kelompok lanjut usia. Prevalensinya meningkat seiring pertambahan usia, yakni mencapai 49,5% pada kelompok usia 55–64 tahun, meningkat menjadi 57,8% pada kelompok usia 65–74 tahun, dan mencapai angka tertinggi sebesar 64,0% pada kelompok berusia lebih dari 75 tahun. Peningkatan jumlah lansia dan tingginya angka hipertensi seiring bertambahnya usia menunjukkan bahwa lansia merupakan kelompok yang sangat rentan. Secara fisiologis, kondisi ini dapat dipahami karena tubuh mengalami berbagai perubahan seiring proses penuaan. Pembuluh darah menjadi kurang elastis, arteri semakin kaku, dan baroreseptor yang berperan menjaga kestabilan tekanan darah tidak lagi bekerja seefektif saat usia muda. Selain itu, fungsi ginjal ikut menurun sehingga kemampuan tubuh mengatur cairan dan tekanan darah menjadi kurang optimal. Perubahan alami inilah yang membuat lansia lebih rentan mengalami hipertensi dibandingkan kelompok usia yang lebih muda (Kemenkes RI, 2023).

Sementara itu, berdasarkan data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 pada tingkat nasional, Provinsi Bengkulu menempati peringkat ke-31 dengan angka prevalensi hipertensi sebesar 24,8%. Persentase ini lebih tinggi dibandingkan dengan Provinsi Papua Pegunungan, yang memiliki tingkat prevalensi sebesar 19,9%. Persentase ini menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Provinsi Bengkulu menjadi masalah kesehatan yang memerlukan perhatian khusus, terutama pada kelompok rentan seperti lansia (Kemenkes RI, 2023).

Berdasarkan data yang didapatkan dari Dinas Kesehatan Kota Bengkulu Tahun 2024 menunjukkan bahwa prevelensi jumlah penderita hipertensi di Kota Bengkulu mencapai 9.515 kasus. Di antara berbagai fasilitas pelayanan kesehatan yang ada, Puskesmas Sawah Lebar menempati peringkat ketiga dengan jumlah kasus yang cukup tinggi, yaitu 580 kasus. Angka prevelensi ini lebih tinggi dibandingkan dengan Puskesmas Kampung

Bali yang mencatat 331 kasus dan Puskesmas Sidomulyo dengan 320 kasus. Tingginya kasus hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar menunjukkan bahwa daerah ini memiliki angka kejadian yang cukup mengkhawatirkan. Situasi tersebut perlu mendapatkan perhatian lebih serius, terutama dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi pada kelompok masyarakat rentan seperti lansia (Dinas Kesehatan Kota Bengkulu, 2024).

Hipertensi menjadi salah satu penyakit degeneratif yang sering kali tidak menunjukkan gejala pada tahap awal, sehingga sering kali disebut sebagai "*silent killer*". Seiring bertambahnya usia seseorang, elastisitas pembuluh darah cenderung menurun, dan resistensi terhadap aliran darah meningkat (Agusthia *et al.*, 2023). Hipertensi yang terjadi pada lansia umumnya dipengaruhi oleh dua kelompok faktor risiko, yaitu faktor yang tidak bisa dimodifikasi meliputi faktor genetik, proses penuaan yang menyebabkan pembuluh darah kehilangan elastisitas, arteri yang menjadi lebih kaku serta cadangan fisiologis organ berkurang. Sementara itu, faktor yang bisa dimodifikasi meliputi obesitas, pola makan tinggi garam dan lemak jenuh, kurangnya aktivitas fisik, merokok, serta konsumsi alkohol berlebihan (Riyada *et al.*, 2024).

Peningkatan tekanan darah yang berkepanjangan dapat menyebabkan efek serius dan merusak pada berbagai jaringan dan organ vital. Salah satu komplikasi yang paling umum adalah kerusakan ginjal, yang dapat menyebabkan gagal ginjal. Hipertensi juga berperan dalam perkembangan penyakit jantung koroner akibat penyempitan atau penyumbatan arteri, serta meningkatkan risiko serangan jantung. Selain itu, tekanan darah tinggi dapat merusak pembuluh darah di otak dan memicu stroke, yang dapat menyebabkan kerusakan permanen pada fungsi motorik, kemampuan kognitif, dan kemampuan berbicara. Deteksi dini dan pengobatan hipertensi sangat penting untuk mencegah komplikasi serius dan menjaga kualitas hidup (Fitriana Rahman *et al.*, 2024).

Pengobatan hipertensi dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis, di mana obat-obatan yang digunakan untuk hipertensi meliputi diuretik, beta-blocker, inhibitor ACE, penghambat reseptor angiotensin II, antagonis kalsium, dan vasodilator (Tharida *et al.*, 2023). Penggunaan obat antihipertensi dalam jangka waktu yang panjang yang dapat mengakibatkan terjadinya *Drug Relate Problems*. Selain itu, pengobatan jangka panjang dapat menimbulkan efek samping obat yang dapat merusak beberapa organ tertentu (Sitanggang *et al.*, 2023). Selain pengobatan yang bersifat farmakologis, terdapat pula pengobatan nonfarmakologis untuk pengendalian hipertensi. Beberapa di antaranya meliputi terapi herbal, terapi nutrisi, terapi pijat, relaksasi progresif, meditasi, terapi tawa, akupunktur, akupresur, aromaterapi, refleksiologi, dan hidroterapi (Tharida *et al.*, 2023).

Light Massage menjadi salah satu terapi non farmakologis dalam pengendalian hipertensi. Hasil penelitian (Agusthia *et al.*, 2023) menunjukkan adanya penurunan signifikan tekanan darah pada pasien hipertensi di Poli Rumah Sakit Batam pada tahun 2022 setelah diberikan terapi *Light Massage* selama 3 hari berturut-turut. Sejalan dengan penelitian (Pranastama *et al.*, 2025) *Light massage* dapat membantu mengaktifasi saraf simpatis dan menurunkan hormon stres seperti adrenalin, kortisol, dan norepinefrin, sehingga tubuh menjadi lebih tenang dan rileks. *Light Massage* merangsang saraf perifer dan membantu pelebaran pembuluh darah yang membuat aliran darah lebih lancar ke seluruh bagian tubuh. Ketika tubuh berada dalam keadaan rileks dengan sirkulasi yang baik, tekanan darah cenderung menurun. *Light Massage* dapat menjadi intervensi komplementer yang bermanfaat tidak hanya untuk mengendalikan tekanan darah, tetapi juga dapat meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup lansia, sehingga dapat dijadikan sebagai terapi non farmakologis dalam penatalaksanaan pengendalian hipertensi.

Selain *Light Massage* terapi yang dapat digunakan untuk mengendalikan hipertensi adalah *Aromatherapy Cananga Odorata*. Kandungan Flavonoid yang terkandung di dalamnya dapat membantu

merangsang gelombang alfa di otak, yang memicu relaksasi dan mengurangi penyempitan pembuluh darah (Kristina L *et al.*, 2020). Minyak esensial yang dihasilkan oleh bunga *Cananga Odorata* mengandung linalool dan farnesol, yang memiliki sifat sedatif yang dapat merangsang gelombang alfa di otak dan mengurangi aktivitas saraf simpatik, yang sering memicu peningkatan tekanan darah. Aroma dari bunga kenanga dapat merangsang saraf di otak, yang membuat tubuh terasa segar dan nyaman, mengurangi stres, serta meningkatkan kinerja pembuluh darah, sehingga aliran darah ke jantung menjadi lebih lancar dan tekanan darah berangsur-angsur stabil (Tharida *et al.*, 2023). Hasil Penelitian oleh Atiqah *et al.*, (2025) dan Kristina L *et al.*, (2020) menunjukkan bahwa penggunaan *Aromatherapy Cananga Odorata* secara signifikan dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Bahkan, pada penelitian yang dilakukan oleh Kristina L *et al.*, (2020) menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik hingga 14 mmHg setelah pemberian *Aromatherapy Cananga Odorata*.

Kedua terapi ini diyakini saling melengkapi, karena pada penelitian sebelumnya terapi *Light Massage* sudah terbukti efektif dapat membantu tubuh mencapai relaksasi fisik yang dapat menurunkan tekanan darah melalui peningkatan sirkulasi darah. Sementara itu, *Aromatherapy Cananga Odorata* juga sudah terbukti efektif dapat memberikan ketenangan psikologis melalui stimulasi sistem limbik. Namun, hingga saat ini, belum ada penelitian yang secara langsung mengkombinasikan kedua terapi tersebut. Hal inilah yang mendorong peneliti tertarik untuk melakukan penelitian guna menilai apakah kombinasi kedua terapi ini dapat memberikan manfaat yang lebih besar daripada saat digunakan secara terpisah.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Bengkulu, (2024) menunjukkan bahwa jumlah lansia berusia diatas 60 tahun yang berada di wilayah Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu terdapat 2.184 jiwa, sedangkan jumlah lansia yang tercatat menderita hipertensi di wilayah Puskesmas Sawah Lebar terdapat 245 jiwa. Survei awal yang telah dilakukan di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu pada tanggal 22 Agustus 2025

peneliti melakukan pengukuran tekanan darah terhadap 10 orang lansia dengan menggunakan alat ukur tensimeter digital, 8 orang lansia diantaranya didapatkan hasil tekanan darah sistolik diatas 150 mmHg dan tekanan darah diastolik diatas 90mmHg. Dari hasil wawancara dengan 8 orang lansia penderita hipertensi, diketahui bahwa mereka tidak mengetahui manfaat dari terapi *Light Massage* dan *Aromatherapy Cananga Odorata* dapat membantu menurunkan tekanan darah, mereka juga mengatakan belum pernah mencoba terapi-terapi tersebut. Wawancara juga dilakukan dengan penanggung jawab lansia di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu, dari hasil wawancara tersebut diperoleh informasi bahwa beberapa lansia mengikuti kegiatan senam setiap hari Jumat di Puskesmas dan juga mengikuti posyandu lansia 1 bulan sekali di Puskesmas. Hingga saat ini, belum pernah dilakukan penelitian yang mengombinasikan terapi *Light Massage* dan *Aromatherapy Cananga Odorata* sebagai terapi non farmakologis bagi lansia dengan hipertensi. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Pengaruh Terapi *Light Massage* dan *Aromatherapy Cananga Odorata* Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2026”.

B. Rumusan Masalah

Tingginya jumlah lansia yang mengalami hipertensi di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu mencapai 245 jiwa pada tahun 2025. Oleh sebab itu, dibutuhkan upaya terapi non-farmakologis berupa terapi *Light Massage* dan *Aromatherapy Cananga odorata* yang sudah terbukti efektif terhadap penurunan tekanan darah. Hingga saat ini belum ada penelitian yang mengkombinasi antara terapi *Light Massage* dan *Aromatherapy Cananga Odorata*. Berdasarkan permasalahan dalam latar belakang diatas, dapat dirumuskan pertanyaan penelitian ini adalah ”Apakah Ada Pengaruh Terapi *Light Massage* dan *Aromatherapy Cananga Odorata* Terhadap Penurunan

Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2026?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui Pengaruh Pemberian Terapi *Light massage* dan *Aromatherapy Cananga Odorata* terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui gambaran karakteristik responden lansia penderita hipertensi seperti umur, jenis kelamin, riwayat keluarga pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Tahun 2026.
- b. Diketahui gambaran rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah diberikan Terapi *Light massage* dan *Aromatherapy Cananga Odorata* pada lansia dengan hipertensi.
- c. Diketahui perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah pemberian terapi antar kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Mengaplikasikan mata kuliah riset keperawatan khususnya tentang Pengaruh Terapi *Light massage* dan *Aromatherapy Cananga Odorata* terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi, sehingga dapat menambah wawasan serta pengetahuan peneliti dalam memecahkan masalah secara ilmiah dan analitik.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Selanjutnya Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan dasar atau rujukan untuk melakukan penelitian selanjutnya secara

berkesinambungan mengenai Pengaruh Terapi *Light massage* dan *Aromatherapy Cananga Odorata* terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di berbagai wilayah dengan memberikan informasi terlebih dahulu mengenai peran keluarga sebagai pemberi layanan keperawatan (care giver).

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi institusi pendidikan untuk bidang keperawatan khususnya dalam sistem kardiovaskuler dengan penyakit hipertensi. selain itu juga untuk menambah literatur yang berkaitan dengan pendekatan non farmakologis dalam penanganan hipertensi, khususnya melalui intervensi *Light Massage* dan *Aromtherapy Cananga Odorata* terhadap Penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

4. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti lain, yaitu sebagai rujukan dan sumber informasi yang dapat digunakan dalam penelitian berikutnya, sehingga kajian terkait dapat terus dikembangkan secara lebih mendalam.