BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia akan melalui proses alami kehidupan yang dimulai saat dilahirkan, bertumbuh dan berkembang, dan mengalami berbagai tahap kehidupan hingga akhirnya menua. Proses penuaan berhubungan dengan umur seseorang yang telah memasuki usia enam puluh tahun keatas dan terjadi berbagai perubahan fisik dan mental serta perubahan sosial yang bersifat fisik di antaranya adalah kehilangan kekuatan fisik, kebugaran dan penampilan. Seiring dengan proses penuaan, lansia mengalami penurunan fungsi organ tubuh. Penurunan ini berhubungan dengan mengurangnya sel secara anatomis, yang diikuti dengan penurunan aktivitas fisik, asupan nutrisi yang tidak tercukupi, serta paparan polusi dan radikal bebas. Faktor tersebut menyebabkan terjadinya perubahan struktural dan fisiologis pada hampir seluruh organ tubuh, termasuk otak, yang dapat berdampak pada penurunan fungsi kognitif dan sistem saraf secara umum (Putri, 2021).

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Pada tahun 2021, lebih dari 703 juta orang di seluruh dunia yang usianya 60 tahun ke atas. Sebagian besar, yaitu sekitar 53%, tinggal di kawasan Asia. Menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah lansia di Indonesia mencapai sekitar 29,3 juta jiwa atau 10,82% dari total populasi pada tahun yang sama (Andriani dkk, 2023). Jumlah penduduk lansia di Indonesia tercatat sebanyak 30,16 juta atau 11,01% dari total populasi. Di Provinsi Bengkulu, jumlah lansia mencapai 101.754 jiwa. Sementara itu, di wilayah Kota Bengkulu, tercatat sebanyak 2.169 orang tergolong dalam kategori lanjut usia (Dinas Kesehatan Kota Bengkulu, 2021).

Banyak lansia tidak bisa menjalani masa tua secara optimal. Kondisi ini disebabkan oleh berbagai perubahan fisik yang secara alami terjadi seiring dengan bertambahnya usia. Dalam proses penuaan, peningkatan usia pada lansia menyebabkan penurunan fungsi fisiologis tubuh, sehingga meningkatkan risiko munculnya penyakit tidak menular atau penyakit degeneratif. Beberapa

jenis penyakit degeneratif yang biasa dialami lansia antara lain adalah diabetes mellitus, gangguan sistem persendian, serta hipertensi (Ausrianti dan Andayani, 2023).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang berdampak pada perubahan sistem kardiovaskular. Peningkatan tekanan darah mencapai 140/90 mmHg atau lebih adalah tanda dari perubahan tersebut. Pada lansia, peningkatan tekanan darah cenderung lebih sering terjadi akibat proses penuaan alami, yang disertai dengan berbagai faktor risiko gaya hidup, seperti obesitas, kurang aktivitas fisik, dan pola makan yang kurang seimbang (Primantika dan Noorratri, 2023).

World Health Organization (WHO) menunjukkan sekitar 1 dari 2 orang di atas usia 50 tahun di seluruh dunia memiliki hipertensi. Berdasarkan estimasi *WHO* (2019), prevalensi hipertensi di dunia sebesar 22% . Kawasan Asia Tenggara menempati urutan ketiga dengan prevalensi 25% dari total penduduk yang memiliki hipertensi (Khotimah, 2023). Di Indonesia , prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia. Pada kelompok usia 65–74 tahun, prevalensi hipertensi mencapai 57,6%, dan pada kelompok usia di atas 75 tahun, meningkat menjadi 63,8% (Kemenkes RI, 2019).

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu, jumlah penderita hipertensi di Provinsi Bengkulu pada tahun 2020 tercatat sebanyak 342.172 orang. Di Kota Bengkulu sendiri, jumlah kasus hipertensi menunjukkan peningkatan tiap tahunnya. Pada tahun 2020 tercatat sebanyak 82.320 kasus, kemudian meningkat signifikan pada tahun 2021 menjadi 286.339 kasus. Sementara itu, data Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tahun 2023, tercatat 50.898 penderita hipertensi yang terdata di 20 Puskesmas induk. Lebih lanjut, data lansia penderita hipertensi tahun 2023 di beberapa wilayah kerja puskesmas menunjukkan jumlah yang cukup tinggi. Di Puskesmas Pasar Ikan tercatat sebanyak 1.831 orang lansia, di Puskesmas Muara Bangkahulu sebanyak 549 orang, dan di Puskesmas Lingkar Timur sebanyak 482 orang. (Dinkes Kota Bengkulu, 2023).

Pada lansia, peningkatan usia umumnya disertai dengan meningkatnya tekanan darah. Ini terjadi karena penumpukan kolagen pada lapirsan dinding

otot pembuluh darah sehimgga menyebabkan dinding arteri menebal, yang secara bertahap menyebabkan pembuluh darah menyempit dan kaku (Syarli dan Arini, 2021).

Dampak hipertensi pada penderitanya sangat beragam dan dapat berujung pada kematian mendadak. Kematian tersebut biasanya disebabkan langsung oleh hipertensi atau oleh penyakit lain yang bermula dari kondisi hipertensi. Hipertensi kerap menyebabkan komplikasi, antara lain stroke (36%), penyakit jantung (54%), dan gagal ginjal (32%). Komplikasi-komplikasi ini umumnya terjadi akibat kurangnya pengendalian dan pengobatan yang tepat pada penderita hipertensi (Nonasri, 2020).

Tujuan utama pengobatan hipertensi untuk menurunkan tekanan darah hingga mencapai menjadi normal. Penderita hipertensi biasanya memerlukan terapi jangka panjang untuk mengendalikan tekanan darah dan mencegah timbulnya komplikasi. Pengobatan hipertensi dapat dilakukan melalui terapi farmakologi, seperti pemberian diuretik, beta-blocker, dan ACE inhibitor (Pramana, 2020). Sementara itu, terapi nonfarmakologi meliputi berbagai upaya seperti pengaturan diet, olahraga rutin, pengendalian stres, penurunan berat badan, teknik relaksasi, dan metode lainnya

Kemenkes Politekkes Bengkulu

Terapi dengan teknik relaksasi yang biasanya dilakukan pada orang yang mengalami hipertensi untuk menurunkan tekanan darah seperti, terapi pernapasan dalam (*slow deep breathing*), terapi benson, terapi genggaman jari, isometric handgrip exercise, aromaterapi, *five fingers*, dan *rhythmic breathing*. Dari berbagai terapi non farmakologi diatas peneliti tertarik untuk melakukan terapi *five fingers dan rhythmic breathing* sebagai terapi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Terapi Five Fingers, yang dikenal juga sebagai teknik hipnosis lima jari, merupakan metode di mana individu dibantu untuk mengubah persepsi kecemasan, stres, ketegangan, dan ketakutan dengan menerima sugesti di bawah ambang sadar atau saat dalam keadaan rileks, melalui penggerakan jari-jari sesuai instruksi (Sri Budiarti dan Nora, 2021). Dengan kata lain, terapi *five fingers* ini adalah teknik pengalihan pikiran sesorang dengan cara menyentuh

jari-jari tangan serta membayangkan hal-hal yang menyenangkan. Teknik ini dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang (Ghanesia dkk., 2022). Stres dapat memicu peningkatan tekanan darah melalui aktivasi sistem saraf simpatis yang menyebabkan kenaikan tekanan darah secara sementara. Pada individu yang mengalami stres, hormon adrenalin akan dilepaskan, sehingga tekanan darah meningkat akibat penyempitan arteri dan percepatan denyut jantung. Jika stres berlangsung secara berkepanjangan, tekanan darah akan tetap tinggi dan dapat menyebabkan hipertensi (Nabilla dkk., 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan Sri Budiarti,dkk (2021) mengenai pengaruh terapi *Five Fingers* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di Puskesmas Andalas Padang menunjukkan bahwa terapi ini efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada klien yang mengalami penyakit kronis maupun masalah lainnya.

Sedangkan, *rhythmic breathing* atau yang dikenal dengan pernapasan berirama merupakan salah satu metode distraksi yang dilakukan untuk mengalihkan perhatian dari rangsangan rasa sakit hingga membantu mengalihkan rasa sakit. *Rhythmic Breathing* juga mengurangi rasa sakit, kecemasan, dan stress dengan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis melalui saraf vagus dan meningkatkan fungsi penghambat reseptor *Gamm Aminobutryic Acid* di jalur otak yang sangat penting untuk memahami rasa takut, regulasi emosi, dan respon stress. Keuntungan dari menggunakan terapi ini adalah caranya sederhana, tidak menggunakan biaya, non-invasif, aman, dan bisa dilakukan sendiri di rumah (Babamohamadi dkk., 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan Babamohamadi, dkk (2021), mengenai pengaruh terapi rhythmic breathing terhadap penurunan rasa nyeri pada pasien pasca operasi *sternotomi Coronary Artery Bypass Graft (CABG)* di Rumah Sakit Kowsar, yang berafiliasi dengan Universitas Ilmu Kedokteran Semnan, Iran, menunjukkan bahwa terapi *rhythmic breathing* efektif dalam mengurangi tingkat keparahan nyeri setelah operasi. Penanganan nyeri yang tidak adekuat

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

dapat menimbulkan ketidaknyamanan dan berdampak negatif pada tekanan darah (Vitri, 2022).

Hingga saat ini, masih sangat terbatas literatur yang membahas efektivitas kombinasi terapi *five fingers* dan *rhythmic breathing* dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Keterbatasan bukti ilmiah mengenai kombinasi kedua terapi tersebut menjadi dasar ketertarikan peneliti untuk mengkaji potensi penggabungan intervensi ini sebagai upaya menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Muara Bangkahulu Kota Bengkulu tahun 2024 diperoleh dari 10 lansia yang berkunjung terdapat 8 lansia yang menderita hipertensi, serta hasil wawancara dengan penanggung jawab lansia bahwa ada kegiatan senam lansia bersama rutin setiap hari jumat yang dilakukan oleh kelompok prolanis (program pengelolaan penyakit kronis), namun belum dilakukan tindakan dalam mengatasi penurunan tekanan darah pada lansia dengan menggunakan terapi *five fingers* dan *rhythmic breathing*, oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk meneliti tentang pengaruh terapi kombinasi terapi *five fingers* dan *rhythmic breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di wilayah Puskesmas Muara Bangkahulu Kota Bengkulu.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

B. Rumusan Masalah

Peningkatan jumlah kasus hipertensi lansia menimbulkan dampak yang cukup luas. Seiring dengan pertambahan usia, risiko seseorang mengalami peningkatan tekanan darah juga semakin tinggi. Di wilayah kerja Puskesmas Muara Bangkahulu Kota Bengkulu tahun 2023 tercatat sebanyak 549 orang. Penanganan yang umum dilakukan masih berfokus pada terapi farmakologi, sementara penerapan terapi nonfarmakologi seperti *Five Fingers* dan *Rhythmic Breathing* belum diterapkan secara terpadu. Kedua jenis terapi tersebut memang telah pernah digunakan, namun masih dilakukan secara terpisah.Maka peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini, yaitu " Apakah ada pengaruh terapi kombinasi *five fingers* dan *rhythmic breathing* terhadap penurunan tekanan

darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Muara Bangkahulu Kota Bengkulu tahun 2025?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Telah diketahui pengaruh terapi kombinasi *five fingers* dan *rhythmic breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Muara Bangkahulu Kota Bengkulu

2. Tujuan Khusus

   a. Diketahui karakteristik lansia meliputi jenis kelamin, umur, pendidikan, dan pekerjaan pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Muara Bangkahulu Kota Bengkulu.

   b. Diketahui distribusi rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah dilakukan tindakan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di wilayah kerja Puskesmas Muara Bangkahulu Kota Bengkulu.

   c. Diketahui perbedaan nilai rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah dilakukan tindakan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di wilayah kerja Puskesmas Muara Bangkahulu Kota Bengkulu.

   d. Diketahui pengaruh kombinasi *five fingers* dan *rhythmic breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Muara Bangkahulu Kota Bengkulu

D. Manfaat penelitian

1. Bagi Pasien Dan Keluarga

   Diharapkan keluarga dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan kemandirian lansia dalam melakukan *five finger therapy* dan *rhythmic breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

2. Bagi Mahasiswa

   Sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya dan menambah wawasan ilmu mengenai penyakit tidak menular terutama hipertensi pada lansia dalam menurunkan tekanan darah

3. Bagi Pelayanan Kesehatan

   Hasil penelitian ini sebagai sumber atau rujukan dalam melakukan terapi *five fingers* dan *rhythmic breathing* untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi

4. Bagi Peneliti Lainnya

   Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan data awal bagi peneliti yang akan melakukan studi mengenai pengaruh pemberian terapi *five fingers* dan *rhythmic breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu