

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia merupakan suatu periode usia tua dimana organ-organ dan fungsi tubuh mengalami penurunan sehingga akan menyebabkan kemunduran pada peran-peran sosialnya. Meskipun terjadi penurunan fungsi tubuh, lansia berhak hidup sehat, bahagia dan sejahtera sesuai kondisinya. Hal ini membuat angka harapan hidup tinggi yang juga berpengaruh terhadap masalah kesehatan yang dialami lansia salah satunya penyakit hipertensi (Suryaningsih & Armiyati, 2021).

World Health Organization (WHO) menyatakan porsi penduduk berusia 60 tahun ke atas akan meningkat menjadi 1,4 miliar (WHO, 2022). Di Indonesia jumlah lansia pada tahun 2023 mencapai 11,75% (BPS, 2024). Berdasarkan hasil proyeksi penduduk 2020-2045 yang dilakukan BPS Kota Yogyakarta, jumlah lansia (penduduk berusia 60 tahun ke atas) di Kota Yogyakarta pada tahun 2023 mencapai 60.750 jiwa (Badan Pusat Statistik (BPS), 2024). Sedangkan prevalensi terkait hipertensi didunia, WHO menyatakan terdapat sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi. Prevalensi hipertensi pada lansia tertinggi di Afrika mencapai (27%) 2 sedangkan prevalensi hipertensi lansia terendah di Amerika sebesar (18%) (WHO, 2024). Di Indonesia, sekitar 42,09% lansia mengalami keluhan kesehatan. Prevalensi hipertensi di DIY menurut Riskesdas 2018 yaitu 11.01 %. Prevalensi ini menempatkan DIY pada urutan ke-4 sebagai provinsi dengan kasus hipertensi yang tinggi (BPS, 2024).

Penurunan fungsi tubuh terjadi pada lansia baik fisik, psikis, dan sosial. Pada kondisi fisik terjadinya perubahan aktivitas berpengaruh pada sistem kardiovaskuler yaitu terjadi penurunan elastisitas dinding aorta, katub jantung menebal dan menjadi kaku, penurunan kemampuan pompa darah pada jantung. Hal ini menyebabkan penurunan kontraksi dan volume darah, elastisitas pembuluh darah berkurang, efektifitas oksigenasi pembuluh darah perifer

kurang efektif sehingga resistensi pembuluh darah perifer meningkat, kondisi ini yang memicu terjadinya hipertensi (Wulandari et al., 2023).

Penatalaksanaan hipertensi terdiri dari terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologi menurunkan tekanan darah dengan menggunakan obat-obatan sedangkan terapi non farmakologis dapat dilakukan dengan memberikan terapi komplementer seperti relaksasi nafas dalam dengan aroma terapi. Relaksasi nafas dalam memiliki keuntungan tersendiri karena dapat dilakukan secara mandiri, murah dan relatif mudah dilakukan, tidak membutuhkan waktu lama (Ifa dan Monika, 2025). Melakukan relaksasi nafas dalam menggunakan aroma terapi dapat membuat seseorang tenang dan nyaman dapat menyentuh pusat emosi dan menyeimbangkan kondisi emosionalnya (Kusyati et al., 2021). Berdasarkan systematic review yang dilakukan Lee et al. (2020) aromaterapi memiliki efek yang sangat signifikan terhadap kecemasan, tekanan darah sistolik dan denyut jantung, efek moderat terhadap laju pernafasan dan efek yang tidak signifikan terhadap tekanan darah diastolic.

Mekanisme aroma terapi adalah dimulai dari aroma yang dihirup memasuki hidung dan berhubungan dengan silia, penerima di dalam silia dihubungkan dengan alat penghirup yang berada di ujung saluran bau. Bau-bauan diubah oleh silia menjadi impuls listrik yang dipancarkan ke otak melalui sistem penghirup. Salah satu kandungan dalam minyak lavender yaitu minyak atsiri yang merupakan molekul yang dapat menguap (*volatile*). Pada saat dihirup, uap minyak tersebut dibawa oleh arus udara ke "atap" hidung di mana silia-silia yang lembut muncul dari sel-sel reseptor. Ketika molekul-molekul itu menempel pada rambut-rambut tersebut, suatu pesan elektrokimia akan ditransmisikan melalui bola dan saluran olfactory ke dalam sistem limbic. Hal ini akan merangsang memori dan respons emosional. Hipotalamus berperan sebagai relay dan regulator, memunculkan pesan-pesan yang harus disampaikan ke bagian lain otak dan bagian badan lain. Pesan yang diterima kemudian diubah menjadi tindakan yang berupa pelepasan senyawa elektrokimia yang

menyebabkan relaks. Relaks yang dapat menyebabkan peregangan otot tubuh, sehingga produksi hormon adrenalin menurun, hal ini dapat membuat penurunan tekanan darah (Latipah, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmatika et al., (2022) dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian aroma terapi lavender terhadap penurunan hipertensi pada lansia $p (0,001) < \alpha (0,05)$. Berdasarkan penelitian Rahmadhani (2022) mengatakan bahwa aromaterapi menggunakan lavender memiliki manfaat seperti mampu menstabilkan tekanan darah tinggi. Berdasarkan *systematic review* yang dilakukan Almohammed et al., (2022) terhadap tekanan darah membuktikan bahwa $p \text{ value} = 0,000$ dengan $\alpha \leq 0,05$ perubahan signifikan yang artinya ada perubahan tekanan darah setelah dilakukan relaksasi aroma terapi lavender pada lansia hipertensi. Berdasarkan *systematic review* dan meta analisis yang dilakukan Zuhro & Wachidah (2024) terhadap 12 artikel meta analisis membuktikan bahwa aromaterapi memiliki efek yang sangat signifikan pada kecemasan, dan menurunkan tekanan darah. Hasil penelitian serupa dilakukan oleh Roswita (2022) dengan *literature review* terhadap 13 artikel yang menunjukkan bahwa aromaterapi dapat menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan penulis pada tanggal 21 Maret 2025 di Puskesmas Minggir menunjukkan data bahwa jumlah kunjungan lansia (usia 60 tahun keatas) dengan hipertensi pada tahun 2025 (Januari – Februari) mencapai 72 orang. Hasil wawancara kepada 5 lansia tersebut mengatakan cara mengontrol tekanan darah hanya dengan mengkonsumsi obat rutin. Penulis juga melakukan wawancara kepada kepala perawat puskesmas mengatakan belum pernah ada yang melakukan pemberian aroma terapi lavender kepada pasien lansia dengan hipertensi dan jarang ada perawat yang melakukan relaksasi nafas dalam untuk tujuan penatalaksanaan pasien hipertensi. Hal ini lah yang mendasari penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh relaksasi nafas dalam dengan aroma terapi lavender terhadap tekanan darah pada pasien lansia hipertensi di ruang rawat inap Puskesmas Minggir.

1.2 Rumusan masalah

Apakah terdapat pengaruh aroma terapi lavender dan relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pada pasien lansia hipertensi di wilayah Puskesmas Minggir.

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dengan aroma terapi lavender terhadap tekanan darah pada pasien lansia hipertensi di Puskesmas Minggir.

1.3.2 Tujuan Khusus

Penelitian ini juga memiliki tujuan khusus diantaranya:

- 1.3.2.1 Mengetahui karakteristik responden meliputi: usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, dan lama menderita hipertensi
- 1.3.2.2 Mengetahui rerata tekanan darah sistole sebelum dan sesudah dilakukan pemberian teknik relaksasi nafas dalam dengan aroma terapi lavender pada lansia hipertensi di wilayah Puskesmas Minggir
- 1.3.2.3 Mengetahui rerata tekanan darah diastole sebelum dan setelah dilakukan pemberian teknik relaksasi nafas dalam dengan aroma terapi lavender pada lansia hipertensi di wilayah Puskesmas Minggir
- 1.3.2.4 Menganalisis pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam dengan aroma terapi lavender terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah Puskesmas Minggir

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan perkembangan ilmu pengetahuan, wawasan dan sebagai informasi bagi pembaca serta dapat menjadi sumber referensi bagi mahasiswa terkait ilmu keperawatan medikal bedah dan keperawatan gerontik terutama penatalaksanaan pada pasien hipertensi

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Manfaat Bagi Peneliti

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan dan informasi terkait dengan dilakukannya pemberian aroma terapi lavender dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan darah pada lansia dengan hipertensi.

1.4.2.2 Manfaat Bagi Puskesmas

Memberikan pandangan atau masukan kepada puskesmas mengenai manfaat pemberian aroma terapi lavender dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

1.4.2.3 Bagi Masyarakat

Untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat pengguna pelayanan rumah sakit tentang bagaimana pengaruh manfaat pemberian aroma terapi lavender dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap menurunkan darah.

1.4.2.4 Manfaat peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat dipakai sebagai pedoman didalam penelitian lebih lanjut terutama untuk mengkaji variabel – variabel lain yang dipengaruhi adanya terapi aroma lavender dan teknik relaksasi nafas dalam

