

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Usia dewasa, merupakan fase kehidupan yang ditandai dengan meningkatnya tanggung jawab pekerjaan, keluarga, dan social (Friedman, M. M; Bowden, V. R; Jones, 2018). Stres yang berkepanjangan menjadi salah satu faktor risiko meningkatnya tekanan darah. Hasil penelitian oleh Maulida menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kejadian hipertensi. (Sari et al., 2025). Penelitian yang dilakukan menggunakan kelompok kontrol menunjukkan pemicu naiknya tekanan darah dipengaruhi oleh stres yang berlebih dengan hasil yang signifikan (Babak, 2022).

Berdasarkan data yang dikutip dari WHO angka hipertensi pada usia dewasa mencapai 1,4 miliar orang, artinya data ini mewakili 33% populasi pada usia ini (World Health Organization, 2023). Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada 2023 prevalensi hipertensi di Indonesia melalui pengukuran 30,8% dan melalui diagnosis dokter 8,6% dan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada 2023, angka hipertensi di Jawa Tengah mencapai 32,9% dengan pengukuran dan 7,3% dengan diagnosis dokter, sedangkan data hipertensi di Kabupaten Klaten dari Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Kabupaten Klaten tahun 2024 mencapai 36,4% dengan jumlah prevalensi wanita lebih sedikit dibanding laki laki yaitu wanita 35,6% dan laki-laki 37,6%. Berdasarkan dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Kebonarum, diperoleh informasi pasien hipertensi dengan usia dewasa mencapai 72,84%, dan untuk data hipertensi di Desa Ngrundul sebanyak 10,3%.

Hipertensi adalah kondisi ketika tekanan darah terus-menerus berada di atas batas normal, yaitu sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg (LeMone, 2016). Hipertensi sering tidak menimbulkan gejala, sehingga disebut sebagai silent killer. Hipertensi menyebabkan komplikasi penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, apabila tekanan darah tidak terkendali dapat menimbulkan kematian. Laporan terbaru WHO menegaskan bahwa upaya pengendalian hipertensi harus dilakukan secara

komprehensif. Tidak hanya mengandalkan obat, tetapi juga mengoptimalkan intervensi non-farmakologis seperti perbaikan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, pengelolaan stres, dan teknik relaksasi (World Health Organization, 2023). Pemerintah terus berupaya menekan angka hipertensi di Indonesia. Pemerintah aktif mengedukasi masyarakat melalui CERDIK yaitu Cek kesehatan rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stres (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019), serta adanya gerakan PATUH (Periksa-Atasi-Tetap-Upayakan-Hindari) untuk mengajak masyarakat untuk disiplin mengkonsumsi obat serta mengontrol tekanan darah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk menurunkan tekanan darah adalah teknik relaksasi napas dalam (deep breathing exercise). Penelitian yang dilakukan oleh Aris Citra menunjukkan bahwa latihan pernapasan dalam memberikan efek yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah, dengan hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($<0,05$), yang menandakan adanya pengaruh bermakna (Wisuda et al., 2022). Selain itu, penelitian oleh Dwi Yunita terkait penggunaan aromaterapi lavender sebagai terapi alternatif juga menunjukkan hasil yang signifikan, di mana inhalasi lavender terbukti menurunkan tekanan darah sistolik dengan p-value 0,001 dan tekanan darah diastolik dengan p-value $<0,001$ (Rahmadhani, 2025).

Kombinasi kedua metode ini, aromaterapi lavender dan teknik relaksasi nafas dalam memiliki potensi baik. Aromaterapi lavender membantu menciptakan suasana rileks secara psikologis, sementara nafas dalam bekerja pada mekanisme fisiologis yang menurunkan aktivitas saraf simpatis. Keduanya sama-sama murah, aman, tidak membutuhkan alat khusus, dan dapat dilakukan di rumah. Intervensi nafas dalam dan aromaterapi lavender menjadi relevan, karena keduanya dapat menurunkan tekanan darah tinggi.

Desa Ngrundul dapat menjadi lokasi yang tepat untuk mengetahui pengaruh dari penerapan kombinasi aromaterapi lavender dengan teknik relaksasi nafas dalam ini

karena banyaknya masyarakat kelompok dewasa yang mengalami hipertensi yang dapat dilihat berdasarkan data studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Kebonarum. Perawat membantu pasien dewasa untuk melakukan teknik relaksasi nafas dalam dengan baik dan benar sesuai dengan arahan dari perawat, sehingga mereka dapat mengontrol tekanan darah secara mandiri di rumah. Berdasarkan data yang diperoleh melalui studi pendahuluan di Puskesmas Kebonarum, di Desa Ngrundul terdapat penderita hipertensi pada usia dewasa dengan total 209 orang pada periode yang tercatat bulan Agustus-September 2025.

Peneliti memberikan aromaterapi lavender dengan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh aromaterapi lavender dengan teknik relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah hipertensi dewasa di Desa Ngrundul, dengan diberikannya teknik relaksasi nafas dalam ini harapan peneliti dapat berpengaruh terhadap tekanan darah, sehingga dapat dilakukan juga secara mandiri di rumah sebagai pengembangan dari metode non-farmakologi. WHO menegaskan bahwa perawat sebagai tenaga kesehatan memiliki tanggung jawab serta peranan penting dalam mendeteksi, memantau, dan membantu pasien mengelola tekanan darah. Upaya tersebut tidak hanya dilakukan dengan terapi obat, tetapi juga melalui pendekatan non-farmakologis yang terbukti efektif, aman, dan mudah diterapkan.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh aromaterapi lavender dengan teknik relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pada dewasa hipertensi di Desa Ngrundul Kebonarum Klaten?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender dengan teknik relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Ngrundul Kebonarum Klaten

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1.3.2.1 Menganalisis perbedaan tekanan darah sistole sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender dengan teknik relaksasi nafas dalam pada kelompok intervensi
- 1.3.2.2 Menganalisis perbedaan tekanan darah diastole sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender dengan teknik relaksasi nafas dalam pada kelompok intervensi
- 1.3.2.3 Menganalisis perbedaan tekanan darah sistol sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol
- 1.3.2.4 Menganalisis perbedaan tekanan darah diastol sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol
- 1.3.2.5 Menganalisis perbedaan rata rata tekanan darah sistole antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol
- 1.3.2.6 Menganalisis perbedaan rata rata tekanan darah diastole antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Stikes Panti Rapih

1.4.1.1 Manfaat Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi bagi mahasiswa kesehatan yang akan meneliti terkait pengaruh aromaterapi lavender dengan teknik relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pada dewasa hipertensi.

1.4.1.2 Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi ilmiah untuk penelitian selanjutnya dengan judul masalah yang berbeda serta memberikan pengetahuan mengenai penggunaan aromaterapi lavender dengan teknik relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pada dewasa hipertensi.

1.4.1.3 Manfaat Praktis

Bagi perawat diharapkan dapat menjadi pertimbangan dalam melaksanakan intervensi keperawatan non farmakologis yang mandiri bagi pasien usia dewasa dengan hipertensi di Desa Ngrundul Kebonarum Klaten.