

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Hipertensi menjadi salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap kematian dini di seluruh dunia serta menjadi masalah kesehatan global yang signifikan karena memicu berbagai komplikasi kronis, seperti penyakit jantung, stroke, gagal ginjal (Hulu et al., 2024). Penyakit ini sering disebut sebagai *silent killer* karena banyak penderitanya tidak menyadari kondisi yang sedang dialami. *World Health Organization* (2025) memperkirakan sekitar 44% orang dewasa belum menyadari bahwa mereka mengidap hipertensi, 44% telah terdiagnosis dan mendapat pengobatan, serta 23% berhasil mengontrol tekanan darahnya.

Sesuai data WHO (2025), sekitar 1,4 miliar orang dewasa dengan usia 30-79 tahun di seluruh dunia telah mengalami hipertensi, dengan mayoritas dari negara berkembang. Di Indonesia, hasil Survei Kesehatan Indonesia (2023) tercatat sekitar 30,8% penduduk menderita hipertensi. Angka ini menunjukkan penurunan dibandingkan hasil Riskesdas pada 2018 sebesar 34,1% (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2024), prevalensi hipertensi di DIY mengalami peningkatan, dari 10,68% pada 2018 menjadi 13,0% pada 2023. Berdasarkan Profil Kesehatan Kabupaten Bantul, jumlah prevalensi hipertensi tergolong tinggi, tercatat pada laki-laki 31,3% kasus dan perempuan 68,7% kasus, dengan capaian pelayanan hipertensi cukup rendah, yaitu 25,5% dari target minimal (Dinas Kesehatan Bantul, 2024).

WHO (2025) memperkirakan jumlah lansia terus meningkat, dari 1 miliar orang pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030 dan mencapai 2,1 miliar pada tahun 2050. Selain itu, populasi usia 80 tahun ke atas meningkat tiga kali lipat hingga mencapai 426 juta orang pada tahun 2050.

Memasuki usia 60 tahun ke atas, seseorang berada pada tahap akhir dari proses penuaan yang mempengaruhi tiga aspek utama, yaitu biologis, ekonomi, dan sosial. Dari sisi biologis, lansia mengalami penuaan berkelanjutan yang ditandai dengan menurunnya kekuatan fisik serta meningkatnya kerentanan terhadap penyakit (Fredy Akbar et al., 2020). Masalah fisik sering dikaitkan dengan proses penuaan adalah masalah kardiovaskuler, seperti infark miokardium, cedera serebrovaskuler, dan hipertensi. Pada lansia, hipertensi menjadi perhatian utama karena proses penuaan menyebabkan pembuluh darah lebih kaku, kehilangan elastisitasnya, hingga memicu aterosklerosis yang menjadi penyebab utama penyakit kardiovaskuler (Mustaghfiroh et al., 2026). Jika tidak dikendalikan, akan meningkatkan risiko terjadinya komplikasi, seperti penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, hingga berujung kematian (Wahyuningsih & Maryatun, 2023).

Penanganan hipertensi memerlukan pendekatan komprehensif mencakup aspek promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif. Secara farmakologis tidak semua lansia mampu mentoleransi efek samping penggunaan obat kimia maupun beban ekonomi (Suaib et al., 2025). Pendekatan nonfarmakologis hadir sebagai terapi komplementer berupa terapi relaksasi, yang berperan sebagai manajemen stres sekaligus memodifikasi gaya hidup (Pratama, 2022). Hasil analisis menunjukkan bahwa terapi relaksasi dapat menurunkan tekanan darah, antara lain terapi *slow deep breathing* oleh Hurrin et al. (2024) menunjukkan penurunan rerata sebesar 10/9,40 mmHg, terapi meditasi oleh Martin & Mardian (2016) menunjukkan penurunan rerata sebesar 6/6,67 mmHg, terapi yoga oleh Maryatun (2023) menunjukkan penurunan rerata sebesar 2/2 mmHg, dan terapi benson oleh Septya et al. (2025) penurunan rerata sebesar 4 mmHg pada tekanan darah sistolik dan diastolik. Temuan ini menunjukkan bahwa *slow deep breathing* memberikan efek intervensi yang lebih kuat terhadap penurunan tekanan darah, banyak diteliti, sifatnya praktis, tidak memerlukan alat, serta dapat dilakukan secara mandiri tanpa bantuan tenaga ahli (Ilma & Aisah, 2024).

Selain itu, terapi ini dapat dioptimalkan dengan aromaterapi, antara lain aromaterapi lavender oleh Werdha et al. (2024) menunjukkan penurunan rerata sebesar 24,34/6,67 mmHg, aromaterapi ylang-ylang oleh Rachmat Susanto (2022) menunjukkan penurunan rerata sebesar 5,23/3,05 mmHg, aromaterapi peppermint oleh Aini et al. (2020) menunjukkan penurunan rerata sebesar 11,43/5,04 mmHg. Temuan ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender memberikan efek intervensi yang lebih kuat terhadap penurunan tekanan darah, selain itu mampu membantu melegakan pernapasan, meredakan stres, efek relaksasi, serta memiliki risiko alergi yang lebih rendah dibanding minyak esensial lainnya (Wahyuningsih & Maryatun, 2023).

Terapi relaksasi *slow deep breathing* selama 15 menit dilakukan hembusan napas lambat dan lebih panjang untuk membantu relaksasi (Wahyuningsih & Maryatun, 2023). Mekanismenya merangsang pelepasan hormon endorfin, mengaktifkan baroreseptor yang mana mempengaruhi sistem saraf otonom dengan menekan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis, yang secara fisiologis berdampak pada penurunan tekanan darah (Puspitasari et al., 2023). Efektivitas ini dapat dioptimalkan dengan penggunaan aromaterapi lavender yang mengandung minyak atsiri dan bekerja melalui sistem penciuman serta sirkulasi tubuh sehingga dapat mempengaruhi kondisi psikologis, emosi, dan ingatan (Zakaria et al., 2025). Kandungan linalool, linalyl acetate, dan ocimene pada aromaterapi lavender memiliki efek menenangkan dan relaksasi. Mekanismenya melalui sistem penciuman lalu molekul aroma diubah menjadi sinyal kimia melalui saraf olfaktorius di hidung yang kemudian merangsang sistem limbik dan thalamus untuk memicu pelepasan endorfin dan serotonin. Proses ini menimbulkan rasa rileks, nyaman, serta berkontribusi dalam penurunan tekanan darah (Puri et al., 2022).

Penelitian yang dilakukan Hurrin et al. (2024) menunjukkan adanya penurunan rerata tekanan darah setelah dilakukan *slow deep breathing*,

yaitu tekanan sistolik turun sebesar 10 mmHg dari 149,32 mmHg menjadi 139,32 mmHg dan tekanan diastolik turun sebesar 9,40 mmHg dari 101,44 mmHg menjadi 92,04 mmHg, dengan hasil signifikan ($p=0,000$; $p<0,05$). Penelitian oleh Tiara Wahyuningsih dan Maryatun (2023) menunjukkan adanya penurunan rerata tekanan darah setelah pemberian aromaterapi lavender, yaitu tekanan sistolik turun sebesar 10,4 mmHg dari 160,7 mmHg menjadi 150,3 mmHg dan tekanan diastolik turun sebesar 7,9 mmHg dari 91,5 mmHg menjadi 83,6 mmHg, dengan hasil signifikan ($p=0,000$; $p<0,05$). Selain itu, penelitian oleh Pujiati & Putri (2017) menunjukkan adanya penurunan rerata tekanan darah setelah pemberian kombinasi *slow deep breathing* dan aromaterapi lavender, yaitu tekanan sistolik turun sebesar 12,38 mmHg dari 147,63 mmHg menjadi 135,25 mmHg dan tekanan diastolik turun sebesar 10,19 mmHg dari 93,19 mmHg menjadi 83,00 mmHg, dengan hasil signifikan ($p<0,05$). Hasil kajian penelitian diatas menguatkan bahwa pemberian kombinasi *slow deep breathing* dan aromaterapi lavender lebih efektif menurunkan tekanan darah.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya sebagian besar belum berupa penelitian dengan mengkombinasikan dua terapi nonfarmakologis yang berbeda. Meskipun sudah terdapat penelitian yang mengkaji kombinasi keduanya, studi yang mengkaji efektivitas kombinasi *slow deep breathing* dan aromaterapi lavender pada lansia, khususnya membandingkan kelompok intervensi maupun kontrol masih terbatas. Selain itu, penelitian yang ada umumnya belum dilakukan secara spesifik pada wilayah tertentu, termasuk di Padukuhan Bantul. Perbedaan juga terlihat pada durasi dan frekuensi pemberian intervensi, dimana sebagian penelitian sebelumnya dilakukan selama 5-6 hari dengan durasi 15 menit, sedangkan penelitian mengenai pemberian intervensi kombinasi dalam satu kali sehari dengan durasi 15 menit belum ada. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian baik dari segi populasi (lansia), lokasi penelitian, variasi durasi dan frekuensi, serta masih terbatas penelitian yang menggunakan kombinasi dua terapi nonfarmakologis pada kelompok

intervensi dan kelompok kontrol sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk melihat efektivitas kombinasi kedua intervensi tersebut.

Hasil studi pendahuluan di Puskesmas Sewon 2 Bantul pada Jumat, 24 April 2026 jumlah lansia penderita hipertensi di Kelurahan Panggungharjo pada periode Januari-April 2026 mencapai 373 orang dari 14 Padukuhan, yang merupakan 8,24% dari total lansia. Padukuhan Sawit menjadi wilayah dengan prevalensi tertinggi dibandingkan 13 Padukuhan lainnya, yaitu sebanyak 42 lansia. Meskipun layanan Posyandu telah tersedia untuk mendekatkan akses kesehatan, wawancara dengan kader setempat mengungkapkan bahwa partisipasi lansia masih belum optimal. Kendala utama terletak pada keterbatasan mobilitas, usia, transportasi, dan dukungan keluarga yang masih rendah. Kondisi ini diperberat dengan belum adanya implementasi intervensi nonfarmakologis, seperti terapi *slow deep breathing* kombinasi dengan aromaterapi lavender. Aromaterapi lavender sudah cukup dikenal di masyarakat Bantul, mudah diperoleh di apotek atau toko kesehatan yang relatif terjangkau, serta penggunaannya cukup sederhana melalui inhalasi atau diffuser. Fenomena tersebut menunjukkan adanya celah dalam pengelolaan hipertensi mandiri ditingkat individu, jika tetap dibiarkan tanpa terkendali akan berisiko meningkatkan berbagai macam komplikasi. Oleh karena itu peneliti ingin meneliti tentang pengaruh kombinasi dua terapi komplementer, yaitu *slow deep breathing* dan aromaterapi lavender, dalam satu intervensi selama 1 hari untuk menurunkan tekanan darah.

Hasil penelitian ini untuk menambah kajian literatur terkait dengan pengaruh kombinasi dua terapi komplementer yaitu terapi relaksasi *slow deep breathing* dengan aromaterapi lavender terhadap tekanan darah lansia hipertensi karena hasil penelitian untuk dua kombinasi terapi komplementer masih terbatas. Secara fisiologis, *slow deep breathing* meningkatkan aktivitas parasimpatis yang berdampak pada penurunan denyut jantung dan tekanan darah. Sedangkan secara psikologis, aromaterapi lavender memicu

respons relaksasi melalui sistem limbik yang mampu menurunkan stres. Kombinasi kedua intervensi tersebut menghasilkan efek gabungan melalui relaksasi fisik dan psikologis secara bersamaan, sehingga berpotensi menurunkan tekanan darah secara lebih optimal dibandingkan penggunaan masing-masing terapi secara terpisah. Dengan demikian, kombinasi ini dapat menjadi terapi komplementer yang aman, mudah dilakukan secara mandiri, serta efektif dalam mengontrol tekanan darah pada lansia hipertensi. Apabila terbukti efektif, maka berpotensi diterapkan secara berkelanjutan dalam upaya pengelolaan hipertensi.

1.2 Rumusan masalah

Apakah terdapat pengaruh terapi relaksasi *slow deep breathing* kombinasi dengan aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Padukuhan Sawit, Panggungharjo, Sewon, Bantul?

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan umum

1.3.1.1 Mengetahui pengaruh terapi relaksasi *slow deep breathing* kombinasi dengan aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Padukuhan Sawit, Panggungharjo, Sewon, Bantul.

1.3.2 Tujuan khusus

1.3.2.1 Mendapatkan gambaran karakteristik responden yang meliputi jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, lama menderita hipertensi, dan riwayat hipertensi, riwayat konsumsi obat antihipertensi, serta kelompok penelitian pada lansia hipertensi di Padukuhan Sawit, Panggungharjo, Sewon, Bantul.

1.3.2.2 Mengetahui gambaran rerata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi *slow deep breathing* kombinasi dengan aromaterapi lavender pada kelompok intervensi.

1.3.2.3 Mengetahui gambaran rerata tekanan darah sistolik dan diastolik pada pengukuran 1 dan pengukuran 2 pada kelompok kontrol.

1.3.2.4 Menganalisis perbedaan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi *slow deep breathing* kombinasi dengan aromaterapi lavender pada kelompok intervensi.

1.3.2.5 Menganalisis perbedaan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik pada pengukuran 1 dan pengukuran 2 pada kelompok kontrol.

1.3.2.6 Menganalisis perbedaan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi *slow deep breathing* kombinasi dengan aromaterapi lavender pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat akademis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan menjadi referensi dalam pengembangan terapi nonfarmakologis khususnya yang berkaitan dengan terapi relaksasi yaitu terapi relaksasi *slow deep breathing* kombinasi dengan aromaterapi lavender terhadap lansia penderita hipertensi.

1.4.2 Manfaat praktis

1.4.2.1 Bagi penderita dan keluarga

Memberikan terapi komplementer secara mandiri, mudah, efek samping rendah, memberi efek relaksasi dan terjangkau dalam menurunkan tekanan darah.

1.4.2.2 Bagi pelayanan kesehatan

Penelitian ini diharapkan menjadi referensi tambahan dalam merancang intervensi berbasis terapi nonfarmakologis seperti terapi relaksasi, yaitu terapi *slow deep breathing* kombinasi dengan aromaterapi lavender ke dalam program promosi kesehatan dan pengelolaan hipertensi.