

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupan, yaitu anak, dewasa dan tua (Kholifah, 2016). Pada proses menua, lansia akan mengalami beberapa perubahan degeneratif yang akan berdampak pada perubahan fisik, kognitif, perasaan, social dan seksual (Azizah, 2012). Termasuk pada sistem kardiovaskuler yang ikut mengalami perubahan. Diantaranya katup jantung yang menjadi tebal dan kaku, menurunnya kemampuan untuk memompa darah sehingga menyebabkan kontraksi dan volumenya menurun, menurunnya elastisitas pembuluh darah, meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer yang membuat lansia mengalami hipertensi.

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang dapat mengakibatkan angka kesakitan (*morbiditas*) dan angka kematian (*mortalitas*). Hipertensi bberarti tekanan darah di dalam pembuluh-pembuluh darah sangat tinggi yang merupakan pengangkut darah dari jantung yang memompa darah keseluruh jaringan dan organ-organ tubuh (Aryantiningsih & Silaen, 2018).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menderita hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Menurut data *Sample Registration System* (SRS) Indonesia tahun 2014, Hipertensi dengan komplikasi (5,3%) merupakan penyebab kematian nomor 5 (lima) pada semua umur.

Berdasarkan Riskesdas (2018) hipertensi lansia di Indonesia sebesar 45,9% untuk umur 55-64 tahun, 57,6% umur 65-74 tahun dan 63,8% umur >75 tahun. Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan pengukuran tekanan darah pada umur ≥ 18 tahun adalah sebesar 25,8%. Prevalensi tertinggi di Bangka Belitung (30,9%), diikuti Kalimantan Selatan (30,8%), Kalimantan Timur (29,6%) dan Jawa Barat (29,4%). Prevalensi di Kota Bandung sendiri adalah 1:3 yang artinya terdapat sekitar 700.000 warga Kota Bandung yang mengidap penyakit Hipertensi. Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya Hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan (Kemenkes, 2014). Oleh sebab itu penyakit hipertensi merupakan salah satu penyakit yang tidak hanya berdampak secara fisik tapi juga dapat mempengaruhi kondisi psikologis yang dapat menyebabkan gangguan psikologis ansietas (Pertiwi, 2017).

Kecemasan merupakan perasaan takut yang tidak jelas penyebabnya dan tidak didukung oleh situasi yang ada. Kecemasan dapat dirasakan oleh setiap orang jika mengalami tekanan dan perasaan mendalam yang menyebabkan masalah psikiatrik dan dapat berkembang dalam waktu lama (Perkasa, 2019). Kecemasan merupakan suatu perasaan subyektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis. Kecemasan yang tidak teratasi dengan baik dapat berdampak buruk pada kualitas hidup penderita (Alivian, 2019).

Kondisi hipertensi akan memburuk jika penderita mengalami kecemasan dan gejala yang timbul dapat mempengaruhi komponen psikis dan fisik. Komponen psikis ditandai dengan peningkatan tekanan darah, rasa khawatir, was – was. Komponen fisik ditandai dengan tangan dan kaki merasa dingin dan keteganganotot, nafas semakin cepat, jantung berdebar, mulut kering, lambung

terasa tidak enak, keluhan itu terjadi karena adanya peningkatan adrenalin kondisi ini dapat membahayakan penderita hipertensi (Apriliani, 2019).

Berdasarkan buku Tim POKJA SDKI PPNI (2017) kecemasan atau ansietas merupakan kondisi emosi dan subyektif individu terhadap obyek yang tidak jelas dan spesifik akibat antisipasi bahaya yang memungkinkan individu melakukan tindakan untuk menghadapi ancaman. Sedangkan upaya penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk mengatasi lansia dengan masalah ansietas menurut SIKI (PPNI, 2018) yaitu dengan melakukan terapi perilaku kognitif dengan teknik terapi relaksasi dengan beberapa intervensi mandiri perawat yang pertama observasi meliputi mengidentifikasi penurunan tingkat energy, ketidakmampuan berkonsentrasi atau gejala lain yang mengganggu kemampuan kognitif, mengidentifikasi teknik relaksasi yang pernah efektif digunakan, mengidentifikasi kesediaan, kemampuan, dan penggunaan teknik sebelumnya, memonitor respons terhadap terapi relaksasi. Intervensi terapeutik meliputi menciptakan lingkungan tenang dan tanpa gangguan dengan pencahayaan dan suhu ruang yang nyaman, memberikan informasi tertulis tentang persiapan dan prosedur teknik relaksasi, menggunakan pakaian longgar, menggunakan nada suara lembut dengan irama lambat dan berirama, menggunakan relaksasi sebagai strategi penunjang dengan analgetik atau tindakan medis lain, jika sesuai.

Terapi Perilaku Kognitif sangat tepat sebagai intervensi mengatasi cemas akibat hipertensi yang diderita. Terapi perilaku kognitif dengan lansia adalah pendekatan pengobatan yang efektif untuk menjaga kesehatan mental (Wenzel, 2021). Terapi perilaku kognitif adalah salah satu bentuk terapi yang bertujuan untuk mengajak individu untuk mengubah pola pikir, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, membantu membuat keputusan yang tepat sehingga pada akhirnya terapi perilaku kognitif dapat membantu penderita dalam menyalurkan pikiran dan tindakan (Manutung, 2018). Terapi perilaku kognitif memiliki beberapa teknik yang dapat dilakukan salah satunya terapi relaksasi nafas dalam. Terapi ini dirasa efektif pada lansia dengan kecemasan terhadap hipertensi karena nantinya akan menitik beratkan pada pembenahan

kognitif yang menyimpang akibat hipertensi yang merugikan dirinya baik secara psikis atau fisik. Dan teknik relaksasi ini efektif dapat menurunkan denyut jantung, tekanan darah, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan kesejahteraan dan mengurangi tekanan gejala pada individu yang mengalami berbagai situasi (Susanti et al., 2021).

Studi kasus ini bertujuan untuk mengeksplorasi penatalaksanaan terapi perilaku kognitif terhadap masalah kecemasan pada lansia >60 tahun penderita hipertensi dengan menggunakan teknik relaksasi untuk mengurangi masalah kecemasan.

1.2 Rumusan Masalah

Dari pembahasan latar belakang diatas, didapatkan rumusan masalah yaitu “Bagaimana proses penatalaksanaan teknik relaksasi nafas dalam dengan masalah kecemasan pada lansia penderita hipertensi?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah ingin mengetahui hasil dari penatalaksanaan terapi perilaku kognitif dengan masalah kecemasan pada lansia penderita hipertensi.

1.4 Manfaat Penelitian

A. Manfaat Teoritis

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat terkait penatalaksanaan terapi perilaku kognitif pada penderita hipertensi untuk menurunkan rasa cemas pada lansia.

B. Manfaat Praktis

a. Instansi terkait

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan mutu pelayanan dalam mengembangkan pendidikan di bidang keperawatan.

b. Pelaksana perawat

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan dan meningkatkan pendidikan dalam bidang keperawatan secara professional dalam meningkatkan mutu pelayanan keperawatan.

c. Bagi responden

Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi responden sebagai bahan bacaan dan juga sebagai acuan untuk pengobatan dalam menurunkan tingkat kecemasan terhadap penyakit hipertensi pada lansia.