

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik, dimana tekanan darah >140/90 mmHg (WHO, 2013). Beberapa faktor penyebab hipertensi antara lain seperti diabetes, stres, nutrisi, dan penyalah gunan obat (Black & Hawks, 2009). Stres dapat memicu timbulnya hipertensi melalui aktivasi sistem syaraf simpatis yang mengakibatkan naiknya tekanan darah secara intermiten (tidak menentu) (Andria, 2013). Pada seseorang yang mengalami stres hormon adrenalin akan dilepaskan dan kemudian meningkatkan tekanan darah melalui kontriksi arteri dan mengakibatkan peningkatan denyut jantung. Apabila stres berkelanjutan, tekanan darah akan tetap tinggi dan dapat menimbulkan hipertensi (South, 2014). Hipertensi juga memiliki komplikasi yang serius bila tidak ditangani dengan baik, seperti stroke, gagal jantung, serangan jantung, dan kerusakan ginjal.

Di Indonesia masalah hipertensi cenderung meningkat, hasil survei riset kesehatan dasar (RISKESDAS) tahun 2013 menunjukkan kecenderungan prevalensi hipertensi meningkat, berdasarkan hasil wawancara oleh Nakes (Tenaga Kesehatan) sebesar 9,5% pada tahun 2013 lebih tinggi dibandingkan tahun 2007 yang hanya 7,6%. (Badan penelitian dan pengembangan kesehatan kementerian kesehatan RI,2013). Di Surabaya angka kejadian hipertensi pada laki-laki sebanyak 13,713 (11,06 %) dan perempuan 31,301 atau sebanyak (10,18%) (Dinkes Kesehatan Kota Surabaya, 2016). Berdasarkan survei pendahuluan yang

telah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Kedungdoro pada bulan Januari 2018 terdapat 79 penderita hipertensi.

Banyak faktor yang dapat menimbulkan hipertensi salah satunya adalah stres. Stres adalah usaha penyesuaian diri terhadap penghalang, kesukaran, aral melintang yang merupakan *stressor* bagi seseorang (Maramis & Albert, 2009). Secara fisiologis, stres mengaktifasi hipotalamus yang selanjutnya mengendalikan sistem neuroendokrin, yaitu sistem simpatis dan sistem korteks adrenal. Sistem saraf simpatis berespon terhadap impuls saraf dari hipotalamus yaitu dengan mengaktifasi berbagai organ dan otot polos yang berada di bawah pengendaliannya. Sebagai contohnya adalah meningkatkan kecepatan denyut jantung dan mendilatasi pupil. Sistem syaraf simpatis memberikan sinyal ke medulla adrenal untuk melepaskan epinefrin dan norepinefrin ke aliran darah. sistem korteks adrenal diaktivasi jika hipotalamus mensekresikan CRF (*Kortikoliberin* yang selanjutnya disebut CRF), suatu zat kimia yang bekerja pada kelenjar hipofisis yang terletak tepat di bawah hipotalamus. Kelenjar hipofisi selanjutnya mensekresi hormon ACTH (*Arenokortotropik hormon*) yang selanjutnya disebut ACTH), yang di bawa melalui aliran darah ke korteks adrenal. Dimana ia menstimulasi pelepasan sekelompok hormon, termasuk kortisol, yang meregulasi kadar gula darah. ACTH juga memberikan sinyal ke kelenjar endokrin lain untuk melepaskan sekitar 30 hormon. Efek kombinasi berbagai hormon stres yang di bawa melalui peredaran darah di tambah aktivitas neural cabang simpatik dari sistem saraf otonom berperan dalam respon *fight or flight* (Choe, Hwang, Kim, 1991). Reaksi ini mempersiapkan individu untuk bertindak dengan meningkatkan denyut jantung, mengalirkan darah dari intestinal

ke otak dan otot lurik, serta meningkatkan tekanan darah, frekuensi napas, dan tingkat glukosa darah (Potter & Perry, 2010). Peningkatan tekanan darah (hipertensi) yang kronik dapat mengakibatkan beberapa komplikasi seperti stroke, infark miokard, gagal ginjal, ensefalopati (kerusakan otak) (Corwin, 2009).

Terdapat teknik farmakologi dan non farmakologi dalam menangani stres. Teknik farmakologi adalah teknik yang menggunakan obat-obatan untuk menurunkan stres seperti anti cemas (*Anxiolytic*) dan anti depresi (*Anti depressant*), kerusakan organ lain merupakan efek samping pengobatan yang cukup berbahaya. Sementara itu teknik pengobatan non farmakologi adalah teknik pengobatan yang menggunakan bahan dari alam atau teknik yang aman untuk mengurangi stres. Penggunaan aromaterapi merupakan salah satu teknik non farmakologi yang memiliki efek samping lebih sedikit untuk mengurangi stres dibandingkan dengan penggunaan teknik farmakologi. Teknik ini dirasa aman karena memiliki efek samping yang lebih sedikit. Terapi non farmakologi ini diberikan kepada penderita prahipertensi dan hipertensi tingkat 1 saja, hal ini dikarenakan pada penderita hipertensi tingkat 2 sangat bergantung pada penggunaan terapi farmakologi. Selain itu terapi non farmakologi tidak memberikan efek ketergantungan pada penggunaannya. Salah satu jenis aromaterapi yang dapat memberikan efek relaksasi adalah aromaterapi lavender yang mengandung senyawa *linalool* 30-35% dan *linalyl acetate* 30-40% yang memberikan efek relaksasi. Minyak lavender dapat masuk ke dalam tubuh melalui jalur inhalasi, ingesti (peroral), dan absorbs melalui kulit (Koensoemardiyah, 2009).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Indri (2017) kepada pasien pra hipertensi dan hipertensi derajat 1 di puskesmas yang berjumlah 30 orang dengan

memberikan aromaterapi lavender yang dihirup selama 3-5 menit dan menggunakan metode quasi eksperiment didapatkan hasil adanya penurunan tekanan darah yang signifikan pada kelompok eksperiment dan kontrol. Senada dengan penelitian tersebut, penelitian lain yang dilakukan oleh Hwang (2006) kepada 49 orang yang menderita hipertensi di komunitas hipertensi Seoul yang diberikan aromaterapi lavender selama 4 kali pertemuan didapatkan hasil adanya penurunan tekanan darah dan tingkat stres. Aromaterapi lavender diberikan dengan cara inhalasi untuk menurunkan tekanan darah. Dimana aromaterapi bekerja dengan mengaktifkan sistem limbik sehingga merangsang hipotalamus, yang kemudian melepaskan mediator kimia yang menyebabkan euphoria, relaks, atau sedatif (Koensomardiyah, 2009).

Didasarkan pada fenomena tersebut peneliti tertarik meneliti pengaruh penggunaan aromaterapi lavender terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat stres penderita hipertensi?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Membuktikan adanya pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat stres pada penderita hipertensi sebelum diberikan aromaterapi lavender .

2. Mengidentifikasi tingkat stres pada penderita hipertensi sesudah diberikan aromaterapi lavender.
3. Menganalisa pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat stres penderita hipertensi .

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat secara teoritis

Peneliti ingin memberi sumbangsih terhadap perkembangan ilmu keperawatan medikal bedah dan terapi komplementer yang berkaitan dengan pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi (pra hipertensi dan hipertensi tingkat 1)

1.4.2 Manfaat secara praktis

1. Bagi responden

Meningkatkan pengetahuan masyarakat untuk menggunakan terapi non-farmakologis melalui pemberian aromatherapy terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi .

2. Bagi rekan sejawat

Peneliti ingin memberikan sumbangsih agar penelitian ini dapat dijadikan refrensi untuk penelitian selanjutnya.