

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Lansia merupakan tahap akhir perkembangan dari kehidupan manusia (Dewi, 2014). Dimasa ini lansia mengalami kemunduran struktur dan fungsi organ (Azizah, 2011). Resiko lansia terkena penyakit disebabkan oleh perubahan yang terjadi selama penambahan usia atau yang disebut proses penuaan (Ahmad, 2011). Darmojo & Martono (2010) menjelaskan bahwa pada kondisi ini manusia lambat laun mengalami kemunduran secara progresif dan akan kehilangan daya tahan terhadap infeksi dan juga tertumpuknya distorsi metabolik dan struktural yang disebut penyakit degeneratif. Salah satu penyakit degeneratif yang sering terdapat pada lansia yaitu hipertensi. Hipertensi adalah gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan nutrisi oksigen dan pembuluh darah yang dibawa darah terhambat sehingga tidak sampai kepada jaringan yang membutuhkan (Sulistyarini, 2013). Hipertensi seringkali disebut "*The Silent Killer*" karena hipertensi seringkali tidak menunjukkan tanda gejala bahkan sampai stadium terakhir (Sidabutar, 2009). Endang (2014) menjelaskan jika hipertensi tidak dikontrol dengan baik, maka dapat mengakibatkan terjadinya infark jantung, gagal jantung, gagal ginjal, stroke, dan kerusakan mata. Selain itu, kualitas hidup penderita menjadi rendah dan kemungkinan terburuk yaitu kematian yang diakibatkan komplikasi dari hipertensi itu sendiri (Ridwan, 2009).

Hipertensi banyak terjadi pada umur 35-44 tahun (6,3%), umur 44-54 (11,9%) dan umur 55-64 (17,2%), sehingga dari prevalensi diatas maka dapat disimpulkan bahwa lansia rentan terkena hipertensi (Riskesdas, 2013). Berdasarkan

Dinkes Jatim Prevalensi lansia dengan hipertensi yaitu sekitar 685.994 jiwa (Dinkes Jatim,2015). Sedangkan berdasarkan Dinkes Surabaya prevalensi lansia dengan hipertensi yaitu 137.337 jiwa (Dinkes Surabaya, 2015). Menurut rekap penyakit degeneratif di Posyandu Lansia Puskesmas Pakis tahun 2017 adalah sebanyak 248 orang terkena hipertensi.

Proses penuaan dapat menyebabkan perubahan dalam struktur dan fungsi tubuh. Salah satu proses penuaan yang menyebabkan meningkatnya resiko hipertensi ialah penuaan pada system kardiovaskular (Stanley, 2007). Beberapa faktor yang terkait proses menua dapat meningkatkan resiko lansia mengalami hipertensi. Seperti contohnya kekakuan pada aorta, peningkatan afterload (Membutuhkan daya lebih banyak untuk memompa darah dari ventrikel), dan peningkatan tahanan vaskuler. Perubahan reflek baroreseptor diindikasikan dengan fluktuasi tekanan darah selama melakukan aktivitas fisik atau mengalami stress emosional.(Dewi, 2014).

Hipertensi pada dasarnya memiliki sifat cenderung tidak stabil dan sulit dikontrol, baik dengan tindakan pengobatan maupun dengan tindakan-tindakan medis lainnya (Endang, 2014). Banyak metode yang telah ditemukan untuk mengatasi hipertensi, baik secara farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi yaitu terapi yang penderitanya harus minum obat secara rutin, hal ini menyebabkan penderita menjadi bosan, sehingga penderita hipertensi kurang patuh meminum obat (Harvey, 2013). Salah satu pencegahan ketergantungan obat hipertensi yaitu melakukan terapi non farmakologis (Nisa, 2012). Terapi non farmakologis untuk hipertensi yaitu olahraga secara teratur, menjaga berat badan, mengurangi asupan garam, dan meninggalkan kebiasaan merokok, dan lain-lain

(Ikawati, 2011). Salah satu terapi non farmakologi yang dapat mempengaruhi tekanan darah adalah terapi warna (Azeemi, 2007).

Terapi warna merupakan terapi yang memanfaatkan energi cahaya dan spektrum warna untuk membantu memulihkan keseimbangan emosional yang ditimbulkan akibat ketidakseimbangan aktifitas fisik (Penni, 2012). Terapi warna bertujuan yaitu untuk menyeimbangkan pusat energi tubuh kita dengan meningkatkan energi pusat tubuh kita/cakra dengan menggunakan 7 warna dari spektrum cahaya yang bisa membantu merangsang tubuh kita sendiri untuk proses penyembuhan. Energi pusat/cakra digambarkan seperti Jam besar yang terdapat di tubuh kita, jam tersebut tidak akan bisa bergerak jika mesin dari jam tersebut tidak bekerja sama dengan baik, sehingga dibutuhkan keseimbangan antara ketujuh warna tersebut (Sudeshna, 2015). Salah satu terapi warna yang mampu menurunkan tekanan darah yaitu terapi warna hijau. Terapi warna hijau sendiri mampu mengurangi ketegangan, menurunkan tekanan darah, menekan aktivitas sistem saraf simpatis, dan mampu melebarkan pembuluh darah (Azeemi, 2007). Selain itu, terapi warna hijau juga dapat merangsang hipofisis dalam mengeluarkan berbagai neuro hormone seperti oksitosin, serotonin, dan beta endorphen, yang juga dapat menurunkan tekanan darah (Honig, 2007).

Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Susanto (2012) ketika 68 responden diberikan paparan kertas A4 background putih dengan tulisan 18 nama benda, hewan ataupun tumbuhan dengan warna hitam, merah, biru, dan hijau. Tekanan darah responden tersebut berubah dengan hasil tekanan darah rata-rata sebelum intervensi adalah 156,62/95,94 mmHg dan sesudah intervensi hijau 153,47/91,15 mmHg, intervensi merah 161,32/97,68 mmHg, dan intervensi biru

156,79/96,65 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa warna hijau mampu menurunkan tekanan darah. Pada penelitian Arthini,dkk (2015) kepada 15 responden yang menderita hipertensi di panti sosial tresna Werdha Wana Seraya Denpasar, menunjukkan bahwa pemberian terapi warna hijau yang dilakukan 1 kali tiap harinya selama 7 hari dengan responden ditempatkan pada ruangan yang sudah di cat warna hijau, dan melihat slide power point selama 10 menit menunjukkan adanya perbedaan tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah terapi warna hijau yaitu tekanan darah sistolik rata-rata sebelum terapi 145,49 mmHg dan setelah terapi didapatkan hasil tekanan darah sistolik rata-rata yaitu 138,49 mmHg. Hal tersebut menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik rata-rata setelah diberikan terapi warna hijau. Namun demikian penelitian yang dilakukan oleh peneliti tersebut hanya memaparkan penurunan tekanan darah sistolik tidak dengan diastolik, sedangkan pada penelitian ini peneliti melakukan pengukuran sistolik dan diastolik sesudah dilakukan terapi warna hijau selama 5 menit yang dilakukan 1 kali tiap harinya selama 7 hari.

Berdasarkan fenomena dan permasalahan tersebut penulis ingin meneliti lebih jauh tentang “Pengaruh Pengaruh Terapi Warna Hijau Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada lansia dengan Hipertensi”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

“ Apakah ada pengaruh terapi warna hijau terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi stadium I. “

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Menjelaskan Pengaruh Terapi Warna hijau terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi stadium I

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum dilakukan intervensi terapi warna hijau.
2. Mengidentifikasi tekanan darah setelah dilakukan intervensi terapi warna hijau.
3. Menganalisa pengaruh terapi warna hijau terhadap perubahan tekanan darah pada penderita lansia.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

#### **1.4.1 Teoritis**

Hasil penelitian ini dapat digunakan dalam pengembangan ilmu pengetahuan mengenai terapi warna hijau terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

#### **1.4.2 Praktis**

1. Lansia

Penelitian ini direkomendasikan untuk dapat diterapkan oleh para lansia dalam menurunkan tekanan darah.

2. Peneliti

Sebagai sarana pembelajaran dan pengembangan ilmu pengetahuan yang dapat diaplikasikan di lingkungan masyarakat.