

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Penyakit hipertensi adalah salah satu penyakit non infeksius yang saat ini menyerang lansia. Lansia akan mengalami masalah psikologis seperti stres karena terjadi perubahan mental psikologis pada lansia, apabila tidak dapat dilalui dengan baik, akan menimbulkan stresor hingga mengakibatkan stres pada lansia (Moradi *et al.*, 2015). Proses penuaan lansia akan menyebabkan penurunan fungsi tubuh sehingga terjadi perubahan fisik yang mempengaruhi sistem kekebalan tubuh seperti perubahan sistem kardiovaskular yang mengakibatkan lansia mudah terkena penyakit hipertensi (Junaedi, E. & Yulianti, 2013). Stres berkepanjangan dan tidak diatasi oleh lansia penderita hipertensi akan mengakibatkan tekanan darah terus meningkat (South, M. *et al.*, 2014). Apabila tekanan darah pada lansia penderita hipertensi tidak diatasi dan berlangsung dalam jangka panjang dapat menimbulkan komplikasi penyakit berbahaya, karena hipertensi akan menjadi faktor utama untuk terkena penyakit seperti penyakit stroke dan penyakit jantung koroner yang mengancam kehidupan penderita (Pudiastuti, 2013).

Menurut data pada *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menderita hipertensi. Prevalensi hipertensi di negara Indonesia sebesar 8,36% atau sekitar 658.201 penduduk (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Prevalensi hipertensi di provinsi Jawa Timur sebesar 8,01% atau sekitar 105.380 penduduk (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Prevalensi hipertensi pada lansia 23,31 % atau sekitar 38.335 penduduk

(Kementerian Kesehatan RI, 2018). Stres merupakan salah satu faktor penyebab hipertensi dengan prevalensi yaitu hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres (Wirawan, 2012). Berdasarkan prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia angka stres, pada penduduk Indonesia mencapai 11,6% atau sekitar 19 juta penduduk. Prevalensi gangguan mental emosional stres di provinsi Jawa Timur sebesar 6,8% atau sekitar 111.878 penduduk (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Prevalensi gangguan mental emosional angka stres, pada lansia mencapai 12,8% atau sekitar 37.491 penduduk (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Bersumber pada hasil survei di Griya Werdha Jambangan Surabaya diperoleh data jumlah lansia sebanyak 160 orang, ditemukan 76 orang lansia menderita penyakit hipertensi.

Penyakit hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat (Kemenkes.RI, 2014). Berdasarkan penyebab, hipertensi dibagi menjadi 2 yaitu hipertensi sekunder dan hipertensi primer. Hipertensi sekunder adalah hipertensi yang penyebabnya diketahui karena adanya penyakit seperti hiperaldosteronisme, kelainan pembuluh darah, ginjal, hipertiroid, diabetes melitus, sedangkan hipertensi primer adalah hipertensi yang belum diketahui penyebabnya, namun ada faktor yang menyebabkan kenaikan tekanan darah berupa umur, diet natrium, hereditas, dan stres (Suhadi, 2016). Penyakit hipertensi berkaitan erat dengan aterosklerosis pada lansia dikarenakan usia lanjut terjadi peningkatan deposit lemak, kolagen, dan serat elastis hal ini mengakibatkan struktur tunika intima mengalami penebalan dikarenakan fibrosis, proliferasi sel, akumulasi *lipid* dan

kalsium sehingga pembuluh darah pada lansia menjadi sempit dan kaku yang mengakibatkan aliran darah menjadi tidak lancar sehingga memicu jantung dan pembuluh darah bekerja lebih keras dalam memompa dan menerima darah sehingga tekanan darah menjadi meningkat (Sarhini et al., 2019). Seiring bertambahnya umur, lansia akan mengalami masalah psikologis seperti depresi, cemas dan stres (Moradi et al., 2015). Hal ini terjadi karena ada perubahan fisik, perubahan mental psikologis yang terjadi pada lansia (Moradi et al., 2015). Stres menyebabkan peningkatan resistensi vaskuler, meningkatkan pembuluh darah tepi, *cardiac output* dan menstimulasi aktivitas sistem saraf simpatik sehingga mengakibatkan tekanan darah menjadi meningkat. Oleh karena itu kondisi stres pada lansia penderita hipertensi, harus diperbaiki dengan cara memberikan tindakan non farmakologi berupa relaksasi melalui meditasi, karena meditasi sangat efektif untuk membantu meningkatkan kinerja kognitif dan emosi serta perilaku seseorang dalam menghadapi situasi stres, sehingga dapat membantu menurunkan tingkat stres dan menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi (Prayitno, 2014).

Meditasi merupakan suatu proses di dalam benak manusia yang mampu membuka pikiran, dengan cara yang lembut membuka jangkauan pandangan manusia untuk mengubah hal-hal yang membatasi atau membuat pikiran tidak bahagia sehingga pikiran dan tubuh menjadi lebih sehat (Iskandar, 2014). Meditasi memiliki banyak keuntungan di bidang kesehatan, diantaranya menimbulkan relaksasi, menurunkan ketegangan otot dan menenangkan pikiran (Iskandar, 2014). Melalui meditasi ini, tubuh dapat diajak untuk menurunkan detak jantung agar kembali normal, karena meditasi memiliki unsur penenangan

diri yang dapat membantu menghilangkan stres dan mampu menstabilkan tekanan darah, apabila meditasi ini dilakukan secara rutin maka organ dan sel tubuh akan bekerja lebih teratur (Fikriana, 2018). Cara kerja meditasi adalah otak akan bergerak dari gelombang alfa, untuk mengistirahatkan otak menuju gelombang *theta*, sehingga membuat otak lebih rileks (Kowalski, 2010). Meditasi akan membantu mengontrol konstiksi dan merelaksasi pembuluh darah yang terletak pada pusat vasomotor di medula spinalis, sehingga dengan meditasi akan menghambat pengeluaran beberapa hormon seperti hormon epinefrin, hormon kortisol, steroid, dan aldosteron yang dapat meningkatkan tekanan darah, denyut nadi, dan pernapasan (Fikriana, 2018).

Meditasi membantu menurunkan tingkat stres yang merupakan salah satu faktor pemicu meningkatnya tekanan darah sehingga tekanan darah pada lansia penderita hipertensi dapat kembali stabil. Hal ini telah dibuktikan penelitian terdahulu yang berjudul pengaruh relaksasi progresif dan meditasi terhadap tingkat stres pasien hipertensi yang dilakukan selama 2 minggu dengan 12 kali perlakuan menunjukkan bahwa meditasi lebih efektif menurunkan tingkat stres pasien hipertensi (Candra et al., 2016). Pada penelitian sebelumnya yang berjudul *Effect of transcendental meditation on stress and blood pressure among patients with systemic hypertension* yang diberikan terapi meditasi 2 kali sehari selama 15 menit selama 6 minggu menunjukkan terapi meditasi transendental secara signifikan menurunkan tingkat stres dan tekanan darah (Devi & Samaga, 2015). Pada penelitian terdahulu yang berjudul perbedaan pengaruh pemberian terapi meditasi sederhana dan latihan *deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi yang dilakukan selama 15 menit setiap 2 hari sekali

dalam 2 minggu dengan total 6 kali pertemuan menunjukkan hasil bahwa ada penurunan yang signifikan pada tekanan darah sesudah dilakukan meditasi (Annisa, 2018). Pada penelitian terkait lainnya yang berjudul pengaruh pemberian meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Unit Sosial Rehabilitasi Pucang Gading Semarang dengan sampel 30 orang dan diberikan terapi meditasi selama satu minggu yaitu 3 kali terapi dengan lama latihan 2 x 15 menit menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh pemberian meditasi terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi (Hermanto, 2014).

Setelah mengkaji beberapa penelitian terdahulu di atas, maka dapat disimpulkan bahwa penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti berbeda dan terapi meditasi dapat dijadikan sebagai intervensi bagi lansia penderita hipertensi. Kebaruan yang digunakan dalam penelitian ini mempunyai tujuan untuk menjelaskan pengaruh terapi meditasi yang memiliki efektivitas untuk menurunkan tekanan darah terhadap tingkat stres pada lansia penderita hipertensi di Griya Werdha Jambangan Surabaya. Penulis memberikan intervensi terapi meditasi selama 2 minggu, dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan dengan durasi waktu 15 menit. Pada lansia hipertensi setelah diberikan intervensi ini dapat menurunkan tekanan darah dan kondisi stres serta mencegah terjadinya komplikasi.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada pengaruh terapi meditasi terhadap tingkat stres dan perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Griya Werdha Jambangan Surabaya?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Menjelaskan pengaruh terapi meditasi terhadap tingkat stres dan perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Griya Werdha Jambangan Surabaya.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1.3.2.1. Mengidentifikasi tingkat stres lansia penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan terapi meditasi.

1.3.2.2. Mengidentifikasi tekanan darah lansia penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan terapi meditasi.

1.3.2.3. Menganalisis pengaruh terapi meditasi terhadap tingkat stres pada lansia dengan hipertensi di Griya Werdha Jambangan Surabaya.

1.3.2.4. Menganalisis pengaruh terapi meditasi terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Griya Werdha Jambangan Surabaya.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini dapat membantu memberikan kontribusi dalam bidang keperawatan gerontik dan keperawatan komplementer yaitu terapi meditasi untuk menurunkan tingkat stres dan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1.4.2.1. Bagi penderita hipertensi

Penelitian ini diharapkan dapat membantu penderita hipertensi untuk menurunkan tingkat stres dan menurunkan tekanan darah melalui pengobatan non farmakologi terhadap penyakit hipertensi.

#### 1.4.2.2. Bagi perawat panti

Diharapkan hasil penelitian dapat memberikan inovasi baru bagi para perawat panti dalam pengembangan intervensi baru bagi pasien hipertensi.

#### 1.4.2.3. Bagi *caregiver* lansia

Diharapkan hasil penelitian dapat menambah wawasan bagi *caregiver* lansia mengenai terapi meditasi untuk menurunkan tingkat stres dan tekanan darah.

#### 1.4.2.4. Bagi institusi pendidikan keperawatan

Diharapkan hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi di bidang keperawatan terutama pengobatan non farmakologis untuk penderita hipertensi.

#### 1.4.2.5. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian dapat digunakan oleh penelitian selanjutnya sebagai referensi tentang pengobatan non farmakologis berupa meditasi untuk menurunkan tingkat stres dan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.