

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menua atau (menjadi tua) merupakan suatu proses perjalanan perkembangan terakhir, dikatakan lanjut usia jika usia lansia awal menginjak 46 tahun, dalam proses perkembangan lansia seperti ini akan mengalami banyak penurunan kesehatan dan fungsi fisik sehingga lansia akan rentan terkena penyakit kronis, ditandai dengan proses menurunnya kemampuan tubuh sedikit demi sedikit yang membuat daya tahan tubuh juga semakin berkurang. Dari berbagai kasus yang sering dijumpai di masyarakat kesehatan lansia memang menjadi salah satu kesehatan yang sangat penting untuk dipahami. Lansia sangat identik dengan ketidakberdayaannya dalam memperbaiki pola kesehatannya karena sudah mengalami penurunan kesehatan, sehingga lansia akan membutuhkan bantuan keluarganya untuk keberlangsungan hidupnya (Takagi & Silverstein, 2004).

Menurut Health Organization WHO penyakit hipertensi ini menempati angka kematian yang cukup tinggi di dunia karena makan, minum dan istirahat yang kurang diperhatikan. Menurut data Riset Kesehatan Daerah (Riskesdas) pada tahun 2013 menunjukkan angka banyaknya penduduk Indonesia yang terkena penyakit hipertensi diatas usia 18 tahun sebanyak 25,8%. Menurut data Profil Kesehatan Kota Semarang tahun 2017, kasus hipertensi mengalami penurunan sebanyak 10% dari tahun sebelumnya. Pada

tahun 2017 kasus hipertensi sebanyak 4.583 kasus dan banyak terjadi pada usia 45 - 65 tahun. Hal ini terjadi karena seseorang pada usia tersebut banyak aktivitas dan mengabaikan pola hidup sehat, seperti: makan makanan bersih dan sehat, tidak merokok, rutin berolahraga, rutin periksa kesehatan di pelayanan kesehatan.

Menurut Nursing Interventions Classification (2015-2017), terdapat beberapa intervensi untuk mengurangi dan mengatasi gejala hipertensi pada lansia salah satunya adalah menggunakan teknik relaksasi nafas dalam, teknik ini merupakan metode efektif untuk menurunkan tekanan darah, mengurangi rasa nyeri pada klien yang mengalami nyeri klinis dan juga dapat mengurangi ketegangan otot, rasa jenuh dan kecemasan. Bila teknik ini dilakukan secara maksimal, selain dapat menurunkan tekanan darah juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan oksigen dalam darah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rini Tri Hastuti Insiyah dengan judul “Penurunan Tekanan Darah dengan Menggunakan Teknik Nafas Dalam (*Deep Breathing*) pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Bendosari Kabupaten Sukoharjo Tahun 2015. Hasil penelitian ini menunjukkan data tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Bendosari Kabupaten Sukoharjo masih terbilang cukup tinggi, sebelum diterapkannya teknik nafas dalam tekanan darah sistol rata-rata 177,33 mmHg dan diastol rata-rata 95,87 mmHg. Setelah diajarkan teknik nafas dalam tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Bendosari Kabupaten Sukoharjo menurun yaitu diangka kisaran sistol rata-

rata 173,20 mmHg dan diastol rata-rata 90,57 mmHg. Terapi nafas dalam memberikan efek positif dan pengaruh yang besar terhadap penurunan tekanan darah.

Relaksasi merupakan sebuah cara yang bertujuan menenangkan pikiran dan fisik saat dalam keadaan sehat maupun sakit, merileksasikan tubuh akan memberikan banyak manfaat untuk kesehatan, dimana jiwa yang sehat akan menumbuhkan kesehatan yang sehat pula, termasuk untuk mengurangi nyeri saat hipertensi menyerang secara mendadak (Wuryanto, 2008).

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu tindakan asuhan keperawatan dimana perawat mengajarkan pada pasien bagaimana cara mengatasi nyeri dengan cara nafas dalam, nafas lambat dan menghembuskan nafas secara perlahan (Smeltzer & Bare, 2002).

B. Rumusan Masalah

Menurut pemaparan diatas, ingin mengetahui apakah Penerapan Relaksasi Nafas Dalam untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi ini berhasil diterapkan di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang?

C. Tujuan Studi Kasus

Menggambarkan penerapan relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

D. Manfaat Studi Kasus

1. Masyarakat

Studi kasus ini diharapkan dapat menambah pengetahuan kepada masyarakat atau keluarga klien untuk dapat memahami bahwa lansia merupakan masa yang seharusnya menikmati kebahagiaan dan terhindar dari berbagai penyakit.

2. Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Memperluas ilmu pengetahuan dibidang keperawatan dalam penatalaksanaan tindakan dengan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

3. Penulis

Menambah pengetahuan tentang keefektifan penerapan relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.