

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia dan lanjut usia adalah mereka yang telah memasuki tahap akhir kehidupannya. Atau, proses yang terjadi secara alami menunjukkan bahwa telah melalui tiga tahapan kehidupan seseorang, seorang anak- anak , dewasa, dan hingga usia tua. Usia lanjut disebut juga masa kemunduran yang meliputi perubahan fisiologis, kognitif, dan akhirnya psikososial. Setiap perubahan yang terjadi mengakibatkan penurunan fungsi yang berdampak pada kesehatan lansia. Perubahan fungsi meliputi perubahan pada sistem kardiovaskuler. Artinya, dinding jantung menjadi lebih tebal, jantung melambat, serta aorta dan arteri menjadi kurang elastis (Nugroho, 2006 Kholifah), 2016).

Perubahan yang terjadi pada sistem kardiovaskuler ketika terjadi peningkatan massa jantung, pembesaran ventrikel kiri, dan perubahan jaringan ikat serta akumulasi lipofuscin mengurangi kemampuan jantung untuk meregang. Ini mempengaruhi elastisitas dan permeabilitas, meningkatkan tekanan darah sistolik dan perfusi jaringan, sehingga meningkatkan tekanan darah dan meningkatkan prevalensi hipertensi.

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah di atas normal. Hipertensi yaitu meningkatnya tekanan darah sistolik sekitar 140 mmHg atau tekanan darah diastolik sekitar 90 mmHg (Nurarif A.H. & Kusuma H, 2016). Penting untuk dicatat bahwa hipertensi tidak memiliki gejala khusus hipertensi dan sebagian orang

masih merasa sehat untuk melakukan aktivitas normalnya. Inilah sebabnya mengapa tekanan darah tinggi merupakan *silent killer* (Kemenkes, 2018).

Gejala yang biasanya dirasakan oleh seseorang yang hipertensi yaitu sakit kepala, pusing, lemas, kelelahan, napas sesak, mual, gelisah, mimisan, serta penurunan kesadaran (Nurarif A.H. & Kusuma H, 2016). Faktor risiko hipertensi merupakan faktor risiko yang tidak dapat diubah dan merupakan faktor risiko yang dapat diubah. Faktor risiko yang tidak dapat diubah adalah keturunan, jenis kelamin, dan usia. Faktor risiko yang dapat diubah: asupan dan diet garam yang berlebihan, kelebihan berat badan atau obesitas, stres, minum alkohol, merokok, kurang olahraga. Hipertensi bisa terjadi pada siapapun serta kapan pun, jika memiliki salah satu faktor risiko atau sedang melakukan sesuatu yang menjadi faktor risiko terjadinya tekanan darah tinggi (Purwati, 2016).

Orang paruh baya atau lanjut usia lebih rentan terkena hipertensi. Tekanan darah normal pada lansia lebih tinggi dibanding orang dewasa, ketika usia 60 tahun tekanan darah lansia cenderung mulai meningkat. Tekanan darah tinggi pada lansia akan terjadi penurunan elastisitas dinding aorta, penebalan katup jantung serta mengeraskan katup jantung, penurunan kemampuan memompa jantung, hilangnya elastisitas pembuluh darah perifer, juga peningkatan resistensi pembuluh darah perifer. Penyebab lanjut usia di atas karena terjadi penurunan fungsi kerja tubuh (Nurarif A.H. & Kusuma H, 2016).

Faktor lain yang menyebabkan tekanan darah tinggi pada gaya hidup lansia, seperti *junk food*, tembakau, konsumsi alkohol, dan kurang olahraga. *Junk food* yang kalori tinggi, lemak tinggi, dan tinggi sodium. Tingginya lemak serta garam

merupakan salah satu penyebab tekanan darah tinggi, dan tembakau mengandung nikotin, dimana menyebabkan kelenjar adrenal akan melepaskan epinefrin atau adrenalin, menyempitkan pembuluh darah, dan tekanan tinggi membuat pompa jantung menjadi kaku (Nurarif AH & Kusuma). H, 2016).). Asupan alkohol meningkatkan keasaman darah, mengentalkan darah dan mempersulit pompa jantung, tetapi kurang olahraga merupakan faktor risiko independen penyakit kronis dan dapat menyebabkan kematian (Iswahyuni S, 2017).

Berdasarkan data WHO (World Health Organization) 2018, data hipertensi di dunia memperkirakan sekitar 1,13 miliar orang menderita hipertensi dan akan meningkat menjadi 1,5 miliar pada tahun 2025. Setiap tahun, 9,4 juta orang meninggal karena tekanan darah tinggi dan komplikasinya.

Menurut Riskesdas tahun 2018, hipertensi merupakan penyakit yang paling banyak diderita oleh lansia berusia 55-64 tahun, dengan prevalensi 55,2%. Hipertensi juga merupakan penyakit tertinggi di Jawa Barat pada usia 55-64 tahun (21,26%) (Kemenkes RI, 2018). Prevalensi hipertensi di wilayah Bandung menempati urutan ketiga (11,54%) setelah Sukabumi (12,53%) dan Bandung (11,71%) (Kementerian Kesehatan, 2019). Tekanan darah tinggi merupakan masalah yang sangat serius jika tidak segera ditangani karena dapat menyebabkan komplikasi yang berbahaya seperti gagal jantung kongestif, stroke, gangguan penglihatan, penyakit ginjal bahkan kematian (Paat, 2016).

Selain pengobatan farmakologis, untuk mengobati hipertensi, perlu diperhatikan mekanisme kerja dan kepatuhan saat melakukan pengobatan, serta pemberian obat yang bersifat memberikan diuretik, simpatomimetik, beta-blocker,

dan vasodilator. Dapat juga dilakukan dengan terapi nonfarmakologi lainnya yang bisa menurunkan tekanan darah dengan menerapkan terapi komplementer. Terapi komplementer adalah terapi sederhana yang melengkapi terapi tradisional untuk proses penyembuhan.

Banyak terapi komplementer telah dikembangkan untuk mengobati tekanan darah tinggi, termasuk pengobatan tradisional, akupunktur, hipnoterapi, akupresur, dan meditasi. Akupunktur dapat menyebabkan komplikasi seperti infeksi karena sterilisasi jarum yang tidak memadai dan dapat mengakibatkan memar di tempat tusukan. Hipnoterapi perlu memiliki sertifikat sebelumnya dan membutuhkan latihan yang lebih serius. Akupresur memiliki jangkauan titik yang terlalu lebar dan perlu dirangsang satu persatu, tidak dapat mencapai titik yang dalam seperti paha dan bokong, serta membutuhkan tekanan yang kuat. Penggunaan obat tradisional dapat menimbulkan efek alergi pada manusia, sehingga tidak semua zat yang dikandungnya cocok. Penggunaan meditasi dinilai relatif aman, mudah, cepat dan mudah bagi lansia dibandingkan dengan akupresur dan akupunktur (Zainuddin, 2016).

Dari beberapa contoh terapi keperawatan komplementer, salah satu hal yang bisa dilakukan untuk meringankan keluhan serta menurunkan tekanan darah penderita pasien hipertensi yaitu meditasi. Manfaat meditasi itu sendiri yaitu meditasi dapat meredakan ketegangan jantung dan menurunkan tekanan darah. Saat tubuh melepaskan ketegangan, tubuh mengatur sinyal saraf yang mengatur fungsi jantung dan ketegangan pembuluh darah (Hadibroto, 2016).

Meditasi berasal dari kata meditarium yang berarti memikirkan atau memperhatikan sesuatu. Meditasi adalah teknik yang memfokuskan pikiran lebih hati-hati dan bijaksana dan dapat digunakan untuk mencegah atau mengobati penyakit. Meditasi berarti membiarkan proses dilakukan sepenuhnya. Meditasi sangat membantu dalam proses mensucikan pikiran dan meningkatkan konsentrasi (Keliat, 2015).

Meditasi juga dianggap sebagai cara untuk menyembuhkan tekanan darah tinggi. Metode ini termasuk elemen penenang diri untuk menstabilkan tekanan darah dan menghilangkan stres pada pasien. Meditasi juga membantu merekonstruksi kehidupan sosial orang tua, yang umumnya sangat rentan terhadap penyakit kardiovaskular dan demensia. Meditasi juga sangat membantu menurunkan tekanan darah, karena melibatkan ketenangan pikiran. Merasa tenang dan nyaman dapat mengurangi risiko penyakit kardiovaskular dan demensia.

Durasi meditasi yang paling efektif untuk menurunkan tekanan darah adalah 15 menit dua kali seminggu. Penurunan tekanan darah sistolik terjadi karena pernapasan teratur melemaskan otot-otot tubuh dan mengurangi resistensi pembuluh darah. Keadaan ini bisa menyebabkan penurunan resistensi perifer juga mengendalikan tekanan darah yang efektif (Dalimartha, 2015). Kedua, tubuh terasa lebih rileks dan nyaman karena manfaat meditasi itu sendiri, kepercayaan diri dalam pengendalian diri, kepastian akurasi diri, peningkatan kemampuan melepaskan pikiran, dan pekerjaan lebih efisien (Roddenbeck, 2016).

Bagi lansia, meditasi ini sangat bermanfaat membangun kembali kehidupan sosial, meditasi ini sangat berharga pada lansia karena ini berkaitan dengan

ketenangan jiwa. Perasaan damai dan tenang yang dirasakan lansia menyebabkan penurunan tekanan darah. Meditasi ini dapat mempengaruhi sistem saraf pusat dengan merelaksasikan pembuluh darah, sehingga memperlancar aliran darah dan menurunkan tekanan darah. Meditasi juga mampu menyeimbangkan saraf otonom yang bertugas membantu tubuh menjaga tekanan darah agar tetap normal (Dalimartha, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian Pujiastuti (2016), pengaruh pemberian meditasi terhadap tekanan darah pada lansia menunjukkan bahwa uji statistik *Wilcoxon Sign Rank Test* menghasilkan $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$. Demikian pengaruh meditasi terhadap hipertensi pada lansia di UPTD Puskesmas II Dinas Kesehatan Kabupaten Denpasar Timur. Dengan tekanan darah tinggi. Selain itu, berdasarkan hasil penelitian Ponia Mardian (2016), didapatkan tekanan darah sistolik sebelum terapi meditasi sebesar 148,25 mmHg. Setelah terapi meditasi, rata-rata tekanan darah sistolik adalah 140,75 mmHg. Hasil sistolik sebelum dan sesudah terapi meditasi memberikan nilai $p = 0,001 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa terapi meditasi efektif terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Juga berdasarkan hasil penelitian Ponia Mardian (2016) didapatkan hasil bahwa tekanan darah sistolik sebelum dilakukan terapi meditasi yaitu 148,25 mmHg. Sesudah dilakukan terapi meditasi didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik 140,75 mmHg. Bahwa dari hasil sistolik sebelum dan sesudah dilakukan terapi meditasi didapatkan $p\text{ value} = 0,001 < 0,05$, hal ini menunjukkan terdapat pengaruh terapi meditasi terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah penelitian ini menggunakan *literature review* yang digunakan, seperti *systematic literature review*, yaitu penelitian yang menggunakan sumber data berupa artikel asli. Tinjauan sistematis mengumpulkan semua bukti empiris yang memenuhi kriteria kelayakan yang telah ditentukan sebelumnya untuk menjawab pertanyaan penelitian (Brown University, 2020).

Studi sebelumnya menggunakan satu kelompok studi pra-eksperimen *pre-test-direct* dengan desain *post-test*. Dan lari 15 menit dilakukan tiga kali seminggu, dan besar sampel penelitian ini adalah UPTD Puskesmas II lansia penderita hipertensi di Dinas Kesehatan Kabupaten Denpasar Timur yang dipilih sebanyak 30 orang sesuai dengan yang diinginkan. Teknik *purposive sampling* (Susanti, 2017).

Hipertensi bisa menjadi masalah yang sangat serius jika tidak segera ditangani karena dapat menyebabkan komplikasi yang berbahaya seperti gagal jantung kongestif, stroke, gangguan penglihatan, penyakit ginjal bahkan kematian (Paat, 2016). Meditasi adalah teknik yang dapat digunakan untuk menenangkan dan fokus. Beberapa faktor risiko tekanan darah tinggi dapat dikendalikan dan beberapa tidak dapat dikendalikan. Oleh karena itu, apabila mengalami tekanan darah tinggi tidak segera ditangani dapat menyebabkan komplikasi bahkan kematian. Adapun salah satu upaya intervensi yang bisa dilakukan yaitu dengan melakukan meditasi yang dapat menurunkan tekanan darah bila meditasi ini dilakukan secara rutin dan teratur. Meditasi sendiri bisa dilakukan kapan pun, serta di mana pun tanpa mengeluarkan uang, yang juga merupakan salah satu upaya penghematan. Saat ini,

peneliti tertarik untuk melakukan penelitian *literature review* : Pengaruh pemberian meditasi terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut maka rumusan masalah pada *Literature Review* ini adalah “Apakah terdapat Pengaruh Pemberian Meditasi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia melalui *Literatur Review*?”

1.3 Tujuan

Literatur Review ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Meditasi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi melalui *Literatur Review*.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Literature review ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan ilmu pengetahuan terhadap ilmu kesehatan di institusi Pendidikan, khususnya dalam ilmu keperawatan dan dapat dijadikan bahan atau sumber penelitian dan dapat menjadi masukan untuk penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Hasil *Literature Riview* ini dapat berguna bagi peneliti sendiri yaitu memperluas wawasan yang baru tentang meditasi terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi
2. Juga menjadi data dasar refrensi dalam mengembangkan penelitian mengenai meditasi untuk kedepannya.

3. Bagi perawat dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi perawat untuk lebih maksimal lagi dalam menerapkan meditasi terhadap tekanan darah dengan hipertensi. Masyarakat umum penelitian ini berguna untuk mengetahui Pengaruh pemberian meditasi terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup pada penelitian ini yaitu keperawatan medikal bedah dan keperawatan gerontik dimana untuk mengetahui pengaruh pemberian meditasi terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dengan *metode literature review*. Dengan tujuan penelitian merupakan tinjauan sistematis dengan sintesis narasi dari temuan-temuan utama pada pemberian meditasi terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Diulas berdasarkan pedoman prisma sebagai protokol peninjauan serta pemilihan studi. Penelitian dilakukan berdasarkan temuan-temuan jurnal yang tereputasi sepuluh tahun yang didapat melalui *google scholar*, *pubmed*, dan buku yang sesuai dengan tema penelitian, penelitian ini dilakukan pada bulan Januari sampai bulan Agustus.