

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia merupakan tahapan terakhir dari proses kehidupan yang disertai dengan kemunduran dan perubahan fisik, psikis, dan sosial yang saling berkaitan satu sama lain, sehingga dapat menimbulkan gangguan kesehatan fisik dan mental pada lansia (Prastika, 2021). Lansia adalah orang yang mencapai usia 60 tahun ke atas. Di Indonesia terjadi peningkatan umur harapan hidup yang diikuti dengan peningkatan jumlah lansia.

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2024 jumlah penduduk lanjut usia di dunia mencapai 12%, atau sekitar 1,4 miliar orang. Menurut Badan Statistik di Indonesia pada tahun 2024, jumlah lansia diperkirakan mencapai 29 juta jiwa, sekitar 12% dari total penduduk Indonesia. Menurut Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Barat pada tahun 2024 persentase lansia sebesar 11,6%. Di Kota Padang pada tahun 2024 jumlah lansia mencapai 92.259 jiwa atau sekitar 10,1% (Badan Pusat Statistik, 2024).

Perubahan pada lansia meliputi berbagai aspek, mulai dari fisik hingga psikososial dan spiritual. Lansia umumnya mengalami kondisi Kesehatan fisik seperti penyakit jantung, stroke, diabetes melitus, dan salah satu penyakitnya seperti hipertensi.

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg dalam dua kali pengukuran

dengan selang waktu lima menit dalam keadaan tenang (Yeni Apriani, 2023). Hipertensi pada lansia sering kali disebut sebagai pembunuh gelap (Silent Killer), karena termasuk penyakit yang mematikan tanpa disertai dengan gejala-gejalanya lebih dahulu. Faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi antara lain faktor genetik, ras, wilayah, dan sosial budaya.

Menurut *World Health Organization* (WHO), diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Pada tahun 2023, prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 30,8%, pada kelompok lansia yaitu 60 tahun ke atas 22,9% terdiagnosis hipertensi, angka kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 36%.

Berdasarkan data hipertensi pada lansia di Sumatera Barat pada tahun 2023 menunjukkan bahwa 24% lansia di puskesmas Andalas kota Padang mengalami hipertensi. Data dari Dinas Kesehatan Kota Padang pada tahun 2023, terdapat sekitar 93.684 orang penderita hipertensi di Kota Padang, dengan Puskesmas Andalas memiliki prevalensi tertinggi tahun 2024 sebanyak 6.234 jiwa. Berdasarkan pengambilan data 4 bulan terakhir dari Januari-April, hipertensi pada lansia di puskesmas Andalas Padang pada tahun 2025 sebanyak 193 orang. Kasus hipertensi menempati posisi ke-2 dari 10 jenis penyakit terbanyak di puskesmas se kota Padang tahun 2023 dengan jumlah 74.168 jiwa (Dinas Kesehatan, 2023).

Penyebab hipertensi pada lanjut usia dikarenakan terjadinya perubahan perubahan pada elastisitas dinding aorta menurun, katup jantung menebal dan

menjadi kaku, kemampuan jantung memompa darah menurun, meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer (Akbar et al. 2020). Dampak secara psikologis pada penderita hipertensi diantaranya pasien merasa hidupnya tidak berarti akibat kelemahan. Masalah psikologis yang umum terjadi pada lansia antara lain kesepian, ketakutan, mudah tersinggung dan kecemasan (Kartinah, 2020).

Kecemasan merupakan respon emosional yang ditandai dengan kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Kecemasan merupakan rasa takut yang samar dan tidak dapat didukung oleh situasi. Kecemasan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, jenis kelamin, pendidikan dan status kesehatan pada lansia (Irawan, 2023). Kecemasan dapat mempengaruhi koordinasi dan gerak reflek, menarik diri, menurunkan keterlibatan dengan orang lain dan kemampuan berpikir diantaranya konsentrasi menurun, mudah lupa, lapangan persepsi menurun, dan bingung, sehingga secara efektif lansia akan mengekspresikan dalam bentuk kebingungan dan curiga berlebih sebagai respon emosi terhadap kecemasan (Nurhidayatiet al., 2022).

Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), mencatat bahwa sekitar 1 dari 10 orang dewasa berusia di atas 60 tahun mengalami gangguan kecemasan. Prevelensi ansietas pada lansia di dunia rata-rata antara 15% sampai 52,3%. Prevelensi secara global kecemasan ada sebanyak 11,6% dari jumlah seluruh penduduk Indonesia atau sekitar 24.708.000 jiwa (Gusdiansyah & Welly, 2022). Sedangkan prevelensi ansietas pada lansia di

Indonesia yang diderita lansia meningkat dari 3,2% menjadi 14,2% pertahun (Ihtiariyanti, et al. 2020). Berdasarkan data kemenkes sepanjang tahun 2023, Sumatera Barat mendapati urutan ke sembilan penderita gangguan kecemasan dari 33 Provinsi di Indonesia.

Gejala kecemasan secara umum pada lansia yaitu perubahan pada tingkah laku, gelisah, kemampuan menyimpan informasi berkurang, dan keluhan pada badan seperti kedinginan. Dampak kecemasan pada lansia dapat menimbulkan masalah seperti sakit kepala migrain (Rindayati et al., 2020). Kecemasan pada lansia memiliki gejala yang terdiri dari gejala fisiologis, gejala emosional, dan gejala kognitif. Klasifikasi tingkat kecemasan pada lansia dibagi menjadi empat tingkatan yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan panik.

Penatalaksanaan kecemasan lansia hipertensi dibagi menjadi 2 bagian yaitu terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Terapi farmakologis seperti obat anti cemas seperti benzodiazepin yang dapat membantu menurunkan cemas dengan efek ketergantungan. Terapi non farmakologis yang dapat dilakukan, yaitu dengan tindakan keperawatan dalam bentuk SP (Strategi Pelaksanaan) seperti : Teknik relaksasi napas dalam, Teknik Distraksi, Hipnotis 5 jari, dan Spiritual.

Teknik relaksasi napas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan. Selain dapat menurunkan intensitas

nyeri, teknik relaksasi napas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Tujuan teknik relaksasi napas dalam yaitu untuk meningkatkan ventilasi alveoli, mencegah atelektasi paru, mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional, dan menurunkan kecemasan (Nasuha et al., 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lolita, Arni dan Madyo (2024), tentang terapi relaksasi napas dalam untuk mengatasi kecemasan pada lanjut usia dengan hipertensi di Puskesmas Sokaraja 1 Kabupaten Banyumas. Terapi relaksasi napas dalam dilakukan dalam 2 kali pertemuan, 2 kali dilakukan sekali pemberian selama 5 menit dan pengisian kuesioner 15 menit. Pengaruh terapi relaksasi napas dalam sangat efektif dalam mengurangi kecemasan pada usia lanjut dengan hipertensi. (Lolita Fitrianti, 2024).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Padang pada tahun 2024 dari 24 Puskesmas yang ada di Kota Padang, 3 dari Puskesmas yang tertinggi lansia menderita hipertensi yaitu Puskesmas Andalas sebanyak 6.234 jiwa, Puskesmas Lubuk Buaya sebanyak 5.547 jiwa, dan Puskesmas Pauh sebanyak 5.184 jiwa. Diketahui bahwa Puskesmas Andalas merupakan Puskesmas dengan angka kejadian hipertensi lansia terbanyak (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2023).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada tanggal 27 April 2025 di Puskesmas Andalas Kota Padang dengan melakukan wawancara pada 10 orang lansia, dari 10 lansia didapatkan 5 orang lansia mengalami kecemasan

ringan dan 5 orang mengalami kecemasan sedang. Dengan tanda- tanda cemas, firasat buruk, dan takut akan pikiran sendiri. Dari 10 lansia yang mengalami kecemasan ringan dan sedang tidak melakukan teknik napas dalam.

Berdasarkan fenomena di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang Pengaruh Teknik Relaksasi Napas dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka peneliti meneliti tentang ada “Pengaruh Teknik Relaksasi Napas dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas”.

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuinya pengaruh Teknik Relaksasi Napas dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya rata-rata sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam di wilayah kerja Puskesmas Andalas
- b. Diketuinya rata-rata sesudah dilakukan teknik relaksasi napas dalam di wilayah kerja Puskesmas Andalas

- c. Diketuainya rata-rata antara sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi napas dalam di wilayah kerja Puskesmas Andalas

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi dalam menambah wawasan dan ilmu pengetahuan terhadap terapi non farmakologi dalam mengatasi kecemasan lansia.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dengan bahan informasi dan referensi bagi para peneliti selanjutnya yang ingin meneliti masalah kecemasan pada lansia.

3. Bagi Puskesmas Andalas

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan masukan bagi petugas pelayanan kesehatan dalam pengobatan non farmakologi untuk riwayat kecemasan pada lansia.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan data bagi peneliti selanjutnya tentang pengaruh terapi relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas Andalas.

E. Ruang Lingkup

Pada ruang lingkup ini membahas tentang Pengaruh Teknik Relaksasi Napas dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas. Variabel independen yaitu relaksasi napas dalam sedangkan variabel dependen yaitu tingkat kecemasan pada lansia. Penelitian ini menggunakan metode *pre eksperiment* dengan pendekatan *door-to-door pre-test post-test*. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang pada bulan Maret s/d Agustus 2025, dan pengumpulan data di bulan September 2025, selama 4 hari (Senin, Selasa, Rabu, Kamis) dari tanggal 1 – 4 September 2025. Populasi pada penelitian ini ada 193 orang dengan sampel sebanyak 34 orang. Menggunakan rumus Lemeshow dan teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuisioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Pengolahan data dengan analisis univariat yang bertujuan untuk melihat skala tingkat kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan teknik napas dalam dan analisis bivariat untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi menggunakan uji *Paired Sample T-test*.