

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kemajuan suatu bangsa sering kali dilihat dari harapan hidup penduduknya. Semakin meningkatnya usia harapan hidup suatu penduduk dapat menyebabkan penambahan penduduk lanjut usia (lansia) dari tahun ke tahun. Proses penuaan yang terjadi pada penduduk dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan karena dengan semakin bertambahnya usia fungsi organ tubuh semakin menurun dan mengalami labilitas tekanan darah (Mubarak, 2007 dalam Astari, 2012).

Berdasarkan laporan PBB (Perserikatan Bangsa-Bangsa) tahun 2011, pada tahun 2000-2005 AHH (Angka Harapan Hidup) adalah 66,4 tahun (dengan persentase populasi lansia tahun 2000 adalah 7,74%), angka ini akan meningkat pada tahun 2045-2050 yang diperkirakan AHH menjadi 77,6 tahun (dengan persentase populasi lansia tahun 2045 adalah 28,68%) (Buletin Lansia, 2013).

Di Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan usia harapan hidup disebagian besar Negara Asia Tenggara akan menjadi >75 tahun. Sedangkan menurut Badan Pusat Statistik Republik Indonesia pada tahun 2011 penduduk yang berusia >45 tahun ada 45.123.871 jiwa (21.14%) (Depkes 2013 dalam Witriani, 2014).

Menurut Badan Statistik Sumatera Selatan pada tahun 2012 jumlah penduduk yang berusia 60 tahun keatas berjumlah 464.554 orang atau 6,24% dari jumlah penduduk lansia perempuan 245.852 orang dan jumlah lansia laki-laki 218.702. Sedangkan di kota Palembang, jumlah lansia pada tahun 2009 sebesar 236.446 orang, pada tahun 2010 sebesar 288.180 orang dan mengalami peningkatan pada tahun 2011 sebesar 497.665 orang (Badan Pusat Statistik Sumatera Selatan dalam Supatmi, 2014).

Menua atau menjadi tua adalah suatu proses dimana menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki atau mengganti dan mempertahankan struktur dan fungsinya sehingga tidak dapat bertahan dari penyakit. Menjadi tua bukanlah suatu penyakit atau sakit, melainkan suatu proses perubahan dimana bertambahnya kepekaan atau kemampuan beradaptasi menjadi kurang (Darmojo, 2004).

Dengan bertambahnya usia, kondisi dan fungsi tubuh semakin menurun. Dengan menurunnya kondisi dan fungsi tubuh pada lansia dapat menimbulkan penyakit degeneratif, salah satu gangguan kesehatan yang paling banyak dialami oleh lansia adalah pada sistem kardiovaskuler (Teguh, 2009 dalam Astari, 2012). Hipertensi menjadi masalah pada usia lanjut yang disebabkan oleh gangguan sistem kardiovaskuler, tetapi kematian akibat penyakit gangguan sistem kardiovaskuler dapat menurun dengan pengobatan medis menggunakan obat-obatan hipertensi. Satu dari 5 pria yang berusia 35-45 tahun memiliki tekanan darah tinggi. Angka tersebut menjadi dua kali lipat pada usia 45-54 tahun. Separuh dari mereka

yang berusia 55-64 tahun mengidap hipertensi. Pada usia 65-70 tahun, prevalensinya menjadi 60% menderita hipertensi (Sudiarto, 2007).

Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan pada tahun 2012 jumlah penderita hipertensi sebanyak 6.856 orang kemudian mengalami peningkatan tahun 2013 sebanyak 27.115 orang dan pada tahun 2014 yaitu 30.958 orang. Dari data yang didapatkan di Dinas Kesehatan Kota Palembang tahun 2015, bahwa jumlah penderita hipertensi tahun 2012 sebanyak 1.811, kemudian jumlah penderita hipertensi pada tahun 2013 sebanyak 8.760 orang sedangkan pada tahun 2014 jumlah penderita hipertensi sebanyak 5.593 orang (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, 2015).

Menurut Sudoyono (2006) dalam Supatmi (2014) Banyak cara yang dapat dilakukan untuk dapat mengoptimalkan kesehatan lansia yang mengalami hipertensi yaitu dengan terapi nonfarmakologis. Terapi nonfarmakologis merupakan terapi tanpa menggunakan obat-obatan sehingga tidak menimbulkan efek samping seperti olahraga, diet, dan rajin olahraga. Selain itu terapi non farmakologis untuk menurunkan hipertensi adalah meditasi pernapasan (Prayitno, 2014).

Meditasi pernapasan adalah meditasi yang memusatkan perhatian dengan menggunakan tarikan napas yang lambat dan dalam menurut Braverman (2006). Meditasi pernapasan ini banyak sekali digunakan oleh kebanyakan orang. Karena meditasi ini memiliki manfaat, baik secara medis maupun spiritual (Prayitno, 2014).

Setelah dilakukan melakukan studi pendahuluan, saat ini panti menampung 58 orang lanjut usia terdiri dari 23 laki-laki dan 35 perempuan, dari data tersebut lansia yang menderita hipertensi sebanyak 30 orang dan di Panti Werdha Dharma Bhakti ini belum pernah dilakukannya meditasi pernapasan untuk menurunkan tekanan darah lansia. Berdasarkan data diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Meditasi Pernapasan Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi di Panti Werdha Dharma Bhakti Palembang.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Adakah Pengaruh Meditasi Pernapasan Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi di Panti Werdha Dharma Bhakti Palembang?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuinya pengaruh meditasi pernapasan terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi di Panti Werdha Dharma Bhakti Palembang.

2. Tujuan Khusus.

- a. Diketuainya rata-rata tekanan darah lansia sebelum dilakukan meditasi pernapasan di Panti Werdha Dharma Bhakti Palembang.
- b. Diketuainya rata-rata tekanan darah lansia sesudah dilakukan meditasi pernapasan di Panti Werdha Dharma Bhakti Palembang.
- c. Diketuainya perbedaan rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan meditasi pernapasan di Panti Werdha Dharma Bhakti Palembang.
- d. Diketuainya pengaruh pemberian meditasi pernapasan terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di Panti Werdha Dharma Bhakti Palembang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pengelola Panti Sosial

Penelitian ini bermanfaat sebagai bahan informasi dalam upaya meningkatkan kesehatan para lansia melalui aktivitas meditasi, sehingga dapat diterapkan oleh pihak panti sosial.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini berupa CD, SOP atau buku yang sesuai dengan penelitian yaitu meditasi pernapasan diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mahasiswa/i.

3. Bagi Lansia

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan lansia dalam upaya menurunkan tekanan darah tinggi dengan melakukan meditasi pernapasan yang benar sehingga dapat menurunkan tekanan darah tinggi.

4. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan, pengalaman dan pengetahuan peneliti sebagai tenaga kesehatan sehingga dapat menerapkan semua ilmu yang telah diperoleh selama pendidikan guna mengapresiasikannya secara nyata baik bagi diri sendiri, keluarga terutama dalam melaksanakan asuhan keperawatan gerontik melalui meditasi.

E. Ruang lingkup dan Batasan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian keperawatan gerontik, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian meditasi terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi di Panti Werdha Dharma Bhakti Palembang 2015.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pra eksperimen* dengan rancangan penelitian *one group Pretest Posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang tinggal di panti sebanyak 58 orang sedangkan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel secara *purposive*

didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 8 Juni - 14 Juni 2015 bertempat di Panti Werdha Dharma Bhakti KM 7 Palembang.

F. Penelitian Terkait

Adapun penelitian yang terkait dengan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kushartanti (2003). Melakukan penelitian "Pengaruh Meditasi Terapi Bagi Penderita Hipertensi". Penelitian ini merupakan penelitian pra eksperimental dengan rancangan *one group pre-test post-test*. Subjek penelitian ini sebanyak 32 orang, 27 orang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Penurunan tekanan darah diastolik tersebut telah diuji dengan uji-T menghasilkan nilai $p = 0,000$. Hasil perhitungan p ini berarti lebih kecil dari ketentuan batas signifikansi yaitu $p = 0,05$ sehingga secara statistik boleh disimpulkan bahwa ada penurunan tekanan darah sistole yang signifikan setelah melakukan meditasi terapi.
2. Sudiarto (2007). Melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Terapi Relaksasi Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Binaan Rumah Sakit Emanuel Klampok Banjarnegara". Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian pra eksperimen dengan rancangan *one group pre-test post-test*. Diperoleh 46 responden terdiri dari laki-laki dan perempuan yang memenuhi kriteria. Dari 46 responden

terdapat 16 orang yang *drop out* dalam penelitian ini karena satu kali tidak mengikuti perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan distribusi responden berdasarkan keteraturan meditasi. Berdasarkan analisis korelasi didapatkan nilai p $0,161 > \alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak artinya tekanan darah diastolik antara sebelum dan sesudah meditasi tidak turun secara bermakna.

3. Fuad (2012) melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Meditasi Garuda Terhadap Tekanan Darah dan Gejala Hipertensi Usia Pertengahan di Desa Balung Lor Kecamatan Balung Kabupaten Jember". Populasi penelitian ini berjumlah 72 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Jumlah sampel penelitian ini sebanyak 62 orang. Hasil analisis komparasi menggunakan *t-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tekanan darah dan gejala hipertensi setelah penerapan meditasi garuda pada kelompok perlakuan (p -value = 0,000) nilai t negatif artinya terdapat penurunan tekanan darah dan gejala hipertensi setelah penerapan Meditasi Garuda. Terdapat perbedaan yang signifikan tekanan darah dan gejala hipertensi pada kelompok kontrol setelah pengukuran *pre-post* (p -value, sistol = 0,002; diastol = 0,013; gejala hipertensi = 0,032).

G. Definisi Istilah Kunci

1. Lansia adalah keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stress fisiologis. Seseorang dikatakan lanjut usia apabila usianya 65 tahun ke atas (Efendi, 2009).
2. Tekanan darah adalah kekuatan lateral pada dinding arteri oleh darah yang didorong dengan tekanan dari jantung (Potter & Perry, 2005 dalam Irmawati, 2013).
3. Hipertensi adalah tekanan darah tinggi persisten dimana tekanan sistoliknya diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg (Brunner & Suddarth ,2005).
4. Meditasi adalah latihan olah jiwa yang dapat menyeimbangkan fisik, emosi, mental, dan spiritual seseorang. (Prayitno, 2014).