

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Badan Kesehatan Dunia (WHO) 2019 menyebutkan penderita hipertensi akan terus meningkat seiring jumlah penduduk yang bertambah dan diperkirakan 29% warga dunia akan terkena hipertensi. Hipertensi juga menjadi salah satu penyebab kematian tertinggi di Indonesia. Penyebab hipertensi sangat erat hubungannya dengan faktor genetik seperti usia dan jenis kelamin, serta gaya hidup dan pola makan.

Berdasarkan data dari Kemenkes (2019) prevalensi kejadian hipertensi pada lansia di Indonesia sebesar 45,9% pada umur 55-64 tahun. 57,6% umur 65-74 tahun dan 63,8% umur 75 tahun. Berdasarkan pengukuran tekanan darah prevalensi hipertensi di Indonesia pada umur ≥ 18 tahun adalah sebesar 25,8%. Tertinggi di Provinsi Bangka Belitung sebesar 30,9%, kedua Provinsi Kalimantan Selatan sebesar 30,8% dan ketiga di Provinsi Kalimantan Timur sebesar 29,6%.

Badan Pusat Statistik Kabupaten Lampung Selatan (2024) menyebutkan bahwa penyakit hipertensi menduduki urutan ke-3 sebagai penyakit terbanyak di Kabupaten Lampung Selatan. Pada tahun 2022 terdapat 32.813 kasus hipertensi, pada tahun 2023 terdapat 30.770 kasus hipertensi. Tekanan darah tinggi merupakan salah satu faktor risiko utama kematian dan kecacatan di dunia. Jumlah penderita hipertensi (tekanan darah ≥ 140 mmHg sistolik atau diastolik ≥ 90 mmHg atau dalam pengobatan) meningkat dua kali lipat 1990 dan 2019, dari 650 juta menjadi 1,3 miliar.

Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang umum di negara berkembang. Hipertensi pada lansia yang tidak segera ditangani berdampak pada munculnya penyakit degeneratif, seperti penyakit jantung, gagal ginjal, dan penyakit pembuluh darah perifer. Dari seluruh penderita hipertensi, 90-95% melaporkan hipertensi esensial atau hipertensi primer, yang penyebabnya tidak diketahui. Jika tidak dilakukan penanganan dengan baik keadaan ini cenderung akan meningkat (Sari 2017).

Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* “pembunuh diam-diam” karena sering tidak menimbulkan gejala yang berarti. Biasanya pengidap hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya mengidap hipertensi sehingga baru diketahui setelah terjadi komplikasi penyakit. Hal ini justru berbahaya karena dapat menyebabkan kematian mendadak (Kemenkes RI, 2019).

Penatalaksanaan hipertensi pada lansia selain menggunakan obat-obatan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pendekatan nonfarmakologis dapat dilakukan pada lansia dengan hipertensi sebagai terapi pendamping. yaitu meliputi; Teknik-teknik relaksasi, penurunan berat badan, pembatasan alkohol, natrium, dan tembakau, olahraga atau latihan (meningkatkan *lipoprotein* berdensitas tinggi), dan relaksasi yang merupakan intervensi wajib yang harus dilakukan pada setiap terapi hipertensi (Muttaqin, 2019).

Salah satu tindakan yang dapat diberikan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi adalah *guided imagery*. Seseorang jika membayangkan suatu hal negatif atau menakutkan dapat meningkatkan rasa sakit atau kecemasan maka hal tersebut dapat dinetralkan dengan pikiran positif atau menenangkan. Pikiran dapat dilatih untuk berfokus pada imajinasi penyembuhan. Imajinasi menakutkan atau negatif memiliki kemampuan untuk meningkatkan rasa sakit dan gejala lain yang tidak diinginkan, maka imajinasi positif atau menenangkan dapat mengurangi gejala sakit (Poernomo, et al 2020).

Penyakit hipertensi pada lansia memerlukan penanganan tanpa menimbulkan efek samping yang bertujuan untuk mempertahankan tekanan darah normal dan mencegah terjadinya mordibitas dan mortalitas. dilakukan penanganan secara non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat dilakukan adalah dengan pemberian terapi relaksasi *guided imagery* (imajinasi terbimbing), terapi *guided imagery* Ini adalah metode relaksasi yang menggunakan imajinasi seseorang dengan cara yang dirancang secara khusus untuk mencapai efek tertentu.

Berdasarkan penelitian (Aswad dan Susanti, 2019) tentang pengaruh imajinasi terbimbing terhadap tekanan darah penderita hipertensi di panti wirda Ilomata, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari intervensi

imajinasi terbimbing terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Sumiati dan Andriani 2023) menunjukkan adanya perbedaan dalam tekanan darah sebelum dan setelah penerapan teknik relaksasi imajinasi terbimbing pada lansia yang mengalami hipertensi. sebanyak 35 responden, atau sekitar 79,5% dari total jumlah responden, mengalami perubahan pada tekanan darah sistolik. Hal ini menunjukkan adanya perubahan yang signifikan pada tekanan darah bagian atas (sistolik) dari sebagian besar responden selama periode penelitian. Di sisi lain, sebanyak 41 responden, yang mencapai sekitar 93,2% dari total, juga mengalami perubahan pada tekanan darah diastolik.

Persentase yang tinggi ini menunjukkan bahwa hampir semua responden menunjukkan perubahan pada tekanan darah bagian bawah (diastolik) selama periode penelitian. Responden mengalami penurunan tekanan darah yang terjadi melalui respon relaksasi *guided imagery* terhadap sistem saraf otonom. Responden fokus terhadap pendengaran dan khayalan yang menyenangkan dan rileks. Relaksasi *guided imagery* merupakan teknik yang membantu mencapai relaksasi terdalam yaitu menciptakan rileks dengan berbagai cara yang dapat mengontrol sistem saraf yang akhirnya mampu menurunkan tekanan darah pada lansia dan merupakan ketenangan pikiran untuk menjaga tekanan darah agar tetap normal (Sumiati dan Andriani 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Aji, Rizkasari, dan Pujiyanto 2022) menunjukkan bahwa 31 responden mengalami penurunan tekanan darah sistolik dan 31 responden mengalami penurunan tekanan darah diastolik. Tidak ada responden mengalami peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik. Penurunan tekanan paling banyak yaitu sebesar 50 mmHg untuk tekanan sistolik dan 10 mmHg untuk tekanan diastolik. Rata – rata penurunan tekanan darah setelah diberikan intervensi yaitu 14,5 mmHg untuk tekanan sistolik dan 5,5 mmHg untuk tekanan diastoliknya (Aji, et al 2022).

Dari hasil wawancara penulis yang dilakukan di Puskesmas Tanjung Sari, pelaksanaan PTM dan Prolanis setiap bulan sebanyak 200 pasien. Dari jumlah tersebut, terdapat 100 lansia dengan hipertensi. Penanggung jawab penyakit tidak menular (PTM) Puskesmas Tanjung Sari mengatakan dalam 1 bulan

pasien lansia dengan hipertensi mencapai 40-90 kasus setiap bulan. Selain terapi farmakologis, terdapat beberapa kegiatan non farmakologi yang sering dilakukan seperti senam hipertensi, namun belum dilakukan terapi *guided imagery*.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh *guided imagery* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Sari tahun 2025. Peneliti juga tertarik untuk menilai apakah teknik *Guided Imagery* juga dapat menjadi pilihan yang tepat untuk mengurangi tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Apakah ada pengaruh terapi *guided imagery* terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Tanjung Sari tahun 2025?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh terapi *guided imagery* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Sari tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui gambaran karakteristik lansia.
- b. Diketahui tekanan darah sebelum dilakukan terapi *guided imagery* pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Sari tahun 2025.
- c. Diketahui tekanan darah setelah dilakukan terapi *guided imagery* pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Sari tahun 2025.
- d. Diketahui pengaruh terapi *guided imagery* terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Sari tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan, pengalaman, dan wawasan serta bahan dalam penerapan ilmu metode penelitian pengaruh terapi relaksasi *guided imagery* terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Sari tahun 2025.

2. Manfaat Aplikatif

a. Manfaat bagi peneliti

Melalui penelitian ini, peneliti dapat meningkatkan pemahaman dan memberikan wawasan yang berharga bagi peneliti.

b. Manfaat bagi institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu referensi dan menambah informasi bagi institusi Poltekkes Tanjungkarang tentang pengaruh terapi non farmakologi *guided imagery* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

c. Manfaat bagi peneliti selanjutnya

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi pengembangan penelitian berikutnya dalam ruang lingkup yang sama.

E. Ruang Lingkup

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, dengan menggunakan *quasy-experiment* dan menggunakan pendekatan *non equivalent control grup design*. Dimana dalam penelitian ini akan diberikan terapi *guided imagery* sebagai variabel *independent* (tidak terikat) dan tekanan darah variabel *dependen* (terikat). Subjek penelitian ini merupakan lansia dengan hipertensi di Puskesmas Tanjung Sari. Populasi penelitian ini sebanyak 60-80 orang perbulan. Sampel penelitian ini berjumlah 32 responden. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 20-31 Mei tahun 2025.