# BAB I

# PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang paling sering ditemukan pada kelompok lanjut usia (lansia), dan menjadi penyebab utama peningkatan morbiditas serta mortalitas pada kelompok usia ini. Tantangan terbesar dalam penanganan hipertensi pada lansia bukan hanya prevalensinya yang tinggi, namun juga tingginya proporsi hipertensi tidak terkontrol (*uncontrolled hypertension*), yaitu kondisi ketika tekanan darah tetap berada di atas batas ≥140/90 mmHg meskipun lansia telah menjalani pengobatan maupun pemantauan teratur. Lansia dengan hipertensi tidak terkontrol berada pada risiko lebih tinggi mengalami komplikasi seperti stroke, gagal jantung, penyakit ginjal kronik, dan penurunan fungsi kognitif, yang dapat menurunkan kualitas hidup serta meningkatkan ketergantungan dalam aktivitas sehari-hari.

WHO mencatat sekitar 972 juta orang atau 26,4% penduduk di seluruh dunia menderita hipertensi pada tahun 2019. Tahun 2022 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Berdasarkan data di Kemenkes 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. Jawa Timur adalah salah satu daerah yang memiliki lansia dengan hipertensi paling tinggi yaitu 58%, dan dari jumlah tersebut 50% nya merupakan hipertensi tidak terkontrol. Sementara itu, wilayah perkotaan seperti Kota Malang memiliki prevalensi hipertensi lansia yang juga tinggi akibat pola hidup sedentari, riwayat penyakit metabolik, serta paparan stres lingkungan, yaitu 60%, dengan 30–35% di antaranya mengalami hipertensi tidak terkontrol. Puskesmas

Mojolangu sebagai salah satu puskesmas aktif di Kota Malang menangani jumlah lansia dengan hipertensi yang cukup besar. Berdasarkan estimasi pola skrining dan kunjungan pasien dibulan November, terdapat sekitar 150–180 lansia hipertensi, dengan 50–70 lansia dianataranya tercatat dengan hipertensi tidak terkontrol.

Hipertensi yang tidak terkontrol merupakan kondisi peningkatan tekanan darah yang berlangsung secara menetap dan berkelanjutan, sehingga dapat meningkatkan risiko terjadinya kerusakan organ target seperti jantung, ginjal, dan otak, terutama pada kelompok lansia (Williams et al., 2018; Unger et al., 2020). Kondisi ini sering berkembang secara perlahan karena hipertensi pada tahap awal umumnya tidak menimbulkan gejala yang jelas, sehingga kurang mendapat perhatian dan penanganan yang adekuat (WHO, 2021). Apabila tekanan darah tidak dikendalikan dengan baik, tubuh akan mengalami perubahan fisiologis yang bersifat maladaptif dan memperberat kondisi hipertensi itu sendiri.

Secara patofisiologis, hipertensi terjadi akibat ketidakseimbangan antara curah jantung dan resistensi perifer total (Hall & Guyton, 2021). Peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah serta peningkatan denyut dan kontraktilitas jantung, yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah (Esler, 2017; Grassi et al., 2019). Selain itu, aktivasi sistem renin–angiotensin–aldosteron (RAAS) memicu pelepasan angiotensin II yang bersifat vasokonstriktor kuat serta meningkatkan sekresi aldosteron, sehingga terjadi retensi natrium dan cairan (Carey & Whelton, 2018). Kondisi ini menyebabkan peningkatan volume intravaskular dan beban kerja jantung.

Pada lansia, proses penuaan memperberat mekanisme tersebut melalui penurunan elastisitas dinding pembuluh darah dan meningkatnya kekakuan arteri, yang berdampak

pada peningkatan resistensi perifer total (Oliveros et al., 2020). Di sisi lain, sensitivitas baroreseptor mengalami penurunan sehingga kemampuan tubuh dalam mengatur tekanan darah menjadi kurang efektif (Monahan, 2019). Apabila faktor-faktor tersebut berlangsung secara terus-menerus dan tidak dikendalikan, maka tekanan darah akan tetap berada pada nilai tinggi dan berkembang menjadi hipertensi yang tidak terkontrol dalam jangka panjang. Keadaan ini menunjukkan bahwa pengendalian hipertensi pada lansia tidak hanya dipengaruhi oleh terapi farmakologis, tetapi juga oleh kompleksitas perubahan fisiologis dan psikologis yang menyertainya.

Berbagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi telah dilakukan melalui program Posyandu Lansia, Posbindu Penyakit Tidak Menular (PTM), edukasi kesehatan, serta pemberdayaan keluarga.. Namun, pendekatan farmakologis saja sering kali tidak cukup untuk menstabilkan tekanan darah pada lansia. Lansia membutuhkan intervensi tambahan yang dapat meningkatkan rasa nyaman, mengurangi kecemasan, meningkatkan relaksasi, dan membantu menurunkan aktivitas simpatis. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologis sangat efektif untuk menunjang terapi obat, terutama pada lansia.

Dalam praktik keperawatan, salah satu intervensi non-farmakologis yang terbukti efektif untuk membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi adalah *Slow Stroke Back Massage (SSBM). SSBM* merupakan teknik pijatan lembut yang dilakukan pada area punggung dengan gerakan perlahan dan tekanan ringan yang bertujuan untuk memberikan efek relaksasi, menurunkan ketegangan otot, serta memperbaiki sirkulasi darah (Meidayanti et al., 2023). Stimulasi mekanik yang dihasilkan dari pijatan ini mampu mengaktifkan sistem saraf parasimpatis dan menekan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga menyebabkan penurunan denyut jantung, vasodilatasi pembuluh darah, serta penurunan tekanan darah secara bertahap (Hermawan et al., 2024).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa terapi pijat punggung memiliki efek signifikan terhadap penurunan tekanan darah. Penelitian oleh Yulita (2021) membuktikan bahwa pemberian pijatan punggung secara rutin dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Putri et al. (2022) yang menyatakan bahwa SSBM efektif dalam menurunkan tekanan darah sekaligus meningkatkan kenyamanan dan kualitas relaksasi pada lansia hipertensi. Selain efek fisiologis, terapi ini juga memberikan manfaat psikologis berupa penurunan tingkat kecemasan dan peningkatan rasa tenang, yang berperan penting dalam mengendalikan respons stres yang dapat memicu peningkatan tekanan darah.

Efektivitas *Slow Stroke Back Massage* dilaporkan semakin optimal apabila dikombinasikan dengan penggunaan aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*). Minyak aromaterapi lavender mengandung senyawa aktif utama berupa linalool dan linalyl acetate yang memiliki efek sedatif, ansiolitik, dan antihipertensi. Senyawa tersebut bekerja melalui sistem olfaktori dengan memengaruhi sistem limbik di otak, sehingga menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan dominasi sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menciptakan kondisi relaksasi (Sani & Irdianty, 2020).

Berdasarkan hasil-hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerapan *slow stroke back massage* yang dikombinasikan dengan aromaterapi lavender merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif, aman, dan aplikatif dalam praktik keperawatan, khususnya pada lansia dengan hipertensi. Intervensi ini tidak hanya berkontribusi terhadap pengendalian tekanan darah, tetapi juga meningkatkan kenyamanan, menurunkan kecemasan, serta memperbaiki kualitas hidup lansia secara holistik. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk menyusun Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul **"**Penerapan Teknik Slow Stroke Back Massage Menggunakan Minyak

Aromaterapi Lavender Dalam Mengontrol Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Mojolangu."

## 1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah penerapan Slow Stroke Back Massage menggunakan minyak aromaterapi lavender dalam mengontrol tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mojolangu?

## 1.3 Tujuan

### 1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan *slow stroke back massage* menggunakan minyak aromaterapi lavender dalam mengontrol tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mojolangu.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi hasil pengkajian pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mojolangu.
2. Mengidentifikasi masalah keperawatan pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mojolangu.
3. Menyusun rencana keperawatan pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mojolangu.
4. Melakukan tindakan keperawatan berupa Slow stroke back Massage menggunakan minyak aromaterapi lavender pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mojolangu.
5. Menganalisis perkembangan masalah keperawatan setelah dilakukan tindakan pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mojolangu.