

BAB 1

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Hipertensi adalah penyakit tidak menular yang meluas dan terutama menyerang individu lanjut usia; penyakit ini merupakan masalah kesehatan masyarakat kronis yang secara bertahap memburuk dan memerlukan penanganan jangka panjang (Lukitaningtyas et al., 2023). Seiring bertambahnya usia, berbagai perubahan fisik terjadi, seperti penurunan elastisitas pembuluh darah, peningkatan hambatan aliran darah di ekstremitas, dan perubahan pada sistem saraf otonom, semua elemen ini bekerja bersama-sama untuk meningkatkan tekanan darah pada populasi lansia (Swakarsa et al., 2025). Individu lanjut usia menghadapi peningkatan risiko mengalami berbagai masalah kesehatan yang terkait dengan hipertensi, seperti penyakit jantung, stroke, dan disfungsi ginjal. Komplikasi ini dapat menurunkan kesejahteraan secara keseluruhan dan meningkatkan kebutuhan akan bantuan dari orang lain dalam melakukan tugas sehari-hari. (American Heart Association, 2023).

Selain faktor fisiologis, aspek psikologis seperti stres, kecemasan, dan ketegangan emosional juga berperan penting dalam fluktuasi tekanan darah. Pada lansia, stres psikologis dapat dipicu oleh perubahan peran sosial, keterbatasan fisik, masalah ekonomi, kehilangan pasangan atau anggota keluarga, serta penurunan kondisi kesehatan (American Psychological

Association, 2022). Sistem saraf simpatik dapat diaktifkan dan sekresi hormon stres dapat meningkat jika stres tidak dikelola dengan baik, yang dapat meningkatkan tekanan darah dan memperburuk tekanan darah tinggi (Puspitasari et al., 2026)

Upaya pengendalian hipertensi pada lansia tidak hanya berfokus pada terapi farmakologis, tetapi juga memerlukan pendekatan nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan sesuai dengan kondisi fisik serta psikososial lansia (WHO, 2023). Pendekatan nonfarmakologis menjadi penting mengingat lansia sering mengalami keterbatasan dalam penggunaan obat jangka panjang, seperti efek samping obat, rendahnya kepatuhan minum obat, serta adanya penyakit penyerta (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Salah satu intervensi nonfarmakologis yang banyak dikembangkan dalam praktik keperawatan adalah teknik relaksasi napas dalam. Teknik ini bekerja dengan meningkatkan aktivasi sistem saraf parasimpatis, menurunkan aktivitas saraf simpatis, mengurangi ketegangan otot, memperbaiki pola pernapasan, serta menciptakan rasa tenang dan nyaman (Dekawaty et al., 2023)

Relaksasi napas dalam KOGERTA (Konsentrasi Gerak Tarik Napas Dalam) merupakan bentuk latihan olah napas yang mengombinasikan pengaturan napas, konsentrasi, dan gerakan sederhana yang terstruktur. Latihan ini dirancang agar mudah diikuti oleh berbagai kelompok usia, termasuk lansia, serta dapat dilakukan secara berkelompok sebagai bagian dari aktivitas komunitas. Pendekatan ini sejalan dengan konsep keperawatan holistik yang

menekankan keterpaduan aspek fisik, psikologis, dan sosial dalam menjaga kesehatan lansia (Dewi et al., n.d.)

Di Kelurahan Bendogerit, terdapat Kelompok Seni Olah Napas KOGERTA yang secara rutin melakukan latihan relaksasi napas dalam sebagai bagian dari aktivitas komunitas. Kelompok ini diikuti oleh lansia dengan berbagai kondisi kesehatan, termasuk lansia dengan hipertensi. Keberadaan kelompok ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana latihan fisik, tetapi juga sebagai wadah sosial yang mendukung kebersamaan, rasa memiliki, serta motivasi lansia dalam menjaga kesehatan secara mandiri. Dalam praktiknya, lansia tidak hanya menjalani latihan secara mekanis, tetapi juga membangun makna, persepsi, dan pengalaman subjektif terhadap manfaat latihan tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Mujito Hayyun Abiddin & Rachmawati, 2023)

Di Kelompok Seni Olah Napas KOGERTA Kelurahan Bendogerit, ditemukan adanya fenomena bahwa sebagian besar lansia yang mengikuti kegiatan tersebut merupakan penderita hipertensi yang belum mampu mengontrol tekanan darah secara optimal. Walaupun telah menjalani pengobatan farmakologis, beberapa lansia masih mengalami keluhan seperti pusing, leher tegang, dan mudah lelah. Di samping itu, terdapat variasi dalam keaktifan dan konsistensi lansia dalam mengikuti latihan relaksasi napas dalam KOGERTA, di mana sebagian lansia mengikuti secara rutin dan merasakan manfaat, sementara yang lain belum melakukannya secara teratur karena berbagai kendala seperti kurangnya motivasi, keterbatasan fisik, maupun pemahaman yang belum optimal mengenai manfaat latihan tersebut. Kondisi

ini menunjukkan bahwa pengalaman lansia dalam menerapkan relaksasi napas dalam KOGERTA sebagai upaya pengontrolan tekanan darah masih beragam dan belum sepenuhnya tergali secara mendalam.

Sebagian besar penelitian mengenai relaksasi napas dalam dan hipertensi selama ini masih menitikberatkan pada pendekatan kuantitatif, terutama pada perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Meskipun pendekatan tersebut penting, hasil pengukuran kuantitatif belum sepenuhnya mampu menggambarkan pengalaman subjektif lansia, seperti perasaan yang muncul selama latihan, makna yang diberikan terhadap praktik relaksasi, motivasi untuk mempertahankan latihan, serta hambatan yang dialami dalam kehidupan sehari-hari. Padahal, pemahaman terhadap pengalaman subjektif lansia merupakan aspek penting dalam menilai keberterimaan, kenyamanan, dan keberlanjutan intervensi berbasis komunitas (Tekanan et al., 2025)

Penelitian yang menggali pengalaman lansia secara mendalam menjadi penting untuk memperoleh pemahaman yang utuh mengenai bagaimana lansia memaknai dan menjalani relaksasi napas dalam KOGERTA sebagai bagian dari upaya pengontrolan tekanan darah. Pendekatan kualitatif dipandang tepat untuk mengungkap pengalaman hidup (*lived experience*) lansia secara kontekstual dan humanis. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk menggali secara mendalam pengalaman lansia hipertensi dalam menerapkan relaksasi napas dalam KOGERTA sebagai media pengontrol tekanan darah di Kelompok Seni Olah Napas KOGERTA Kelurahan Bendogerit (Mujito Hayyun Abiddin & Rachmawati, 2023)

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini diarahkan untuk menjawab pertanyaan penelitian berikut: “Bagaimana pengalaman lansia dengan hipertensi dalam menerapkan relaksasi napas dalam KOGERTA sebagai media pengontrol tekanan darah di Kelompok Seni Olah Napas KOGERTA Kelurahan Bendogerit?”

Untuk memperdalam fokus penelitian, pertanyaan penelitian tersebut dijabarkan ke dalam sub-pertanyaan sebagai berikut:

1. Bagaimana persepsi lansia hipertensi terhadap relaksasi napas dalam KOGERTA sebagai upaya pengontrolan tekanan darah?
2. Bagaimana pengalaman lansia dalam proses mengikuti dan menerapkan relaksasi napas dalam KOGERTA dalam kehidupan sehari-hari?
3. Makna apa yang dirasakan lansia setelah menerapkan relaksasi napas dalam KOGERTA terhadap kondisi fisik, psikologis, dan kesejahteraan diri?
4. Hambatan dan tantangan apa yang dialami lansia dalam menerapkan relaksasi napas dalam KOGERTA?
5. Bagaimana relaksasi napas dalam KOGERTA dipahami oleh lansia sebagai bagian dari perawatan diri dan upaya menjaga kesehatan di usia lanjut?

C. TUJUAN

1. Tujuan Umum

Menggali dan memahami secara mendalam pengalaman lansia hipertensi dalam menerapkan relaksasi napas dalam KOGERTA sebagai media

pengontrol tekanan darah di Kelompok Seni Olah Napas KOGERTA Kelurahan Bendogerit.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi persepsi lansia hipertensi terhadap relaksasi napas dalam KOGERTA.
- b. Menggambarkan pengalaman lansia dalam mengikuti dan menerapkan relaksasi napas dalam KOGERTA.
- c. Mengungkap makna dan manfaat yang dirasakan lansia setelah menerapkan relaksasi napas dalam KOGERTA, baik secara fisik maupun psikologis.
- d. Menggali hambatan dan tantangan yang dialami lansia dalam menerapkan relaksasi napas dalam KOGERTA.
- e. Memahami relaksasi napas dalam KOGERTA sebagai bagian dari pengalaman perawatan diri lansia dalam konteks kehidupan komunitas.

D. MANFAAT

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah keilmuan keperawatan, khususnya dalam bidang keperawatan gerontik dan keperawatan komunitas, melalui pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman subjektif lansia dalam menerapkan intervensi nonfarmakologis berbasis relaksasi. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi konseptual terkait pemaknaan relaksasi napas dalam sebagai bagian dari perawatan diri lansia dalam perspektif kualitatif.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Lansia

Memberikan ruang refleksi dan penguatan makna bagi lansia mengenai praktik relaksasi napas dalam KOGERTA sebagai upaya menjaga kesehatan, ketenangan batin, dan kualitas hidup.

b. Bagi Perawat dan Tenaga Kesehatan

Menjadi sumber pemahaman kontekstual dalam merancang dan menerapkan intervensi keperawatan nonfarmakologis yang lebih humanis, berpusat pada pengalaman klien, dan sesuai dengan kebutuhan lansia di komunitas.

c. Bagi Kelompok Seni Olah Napas KOGERTA

Menjadi bahan evaluasi dan pengembangan program latihan relaksasi napas dalam agar lebih responsif terhadap pengalaman, kebutuhan, serta hambatan yang dirasakan oleh lansia peserta.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi dasar dan referensi bagi penelitian lanjutan, baik penelitian kualitatif yang lebih mendalam maupun pengembangan model intervensi relaksasi napas dalam berbasis komunitas.