

BAB 2

TINJAUAN TEORI

A. Konsep Lansia

1. Pengertian Lansia

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir dalam siklus kehidupan manusia yang ditandai oleh proses penuaan yang meliputi perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Proses penuaan ini berlangsung secara alamiah dan bersifat progresif, sehingga berdampak pada menurunnya kemampuan adaptasi tubuh terhadap berbagai stresor internal maupun eksternal (Raudhoh & Pramudiani, 2021).

Menurut informasi dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2023, lansia merujuk pada seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih. Pada usia ini, seseorang mulai mengalami penurunan kemampuan fisik dan daya tahan tubuh, yang membuatnya lebih rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, khususnya penyakit kronis dan degeneratif. Penurunan kondisi tersebut tidak terjadi secara tiba-tiba, berlangsung secara bertahap seiring bertambahnya usia.

World Health Organization (WHO) mendefinisikan lansia sebagai individu yang berusia 60 tahun ke atas, yang pada umumnya mengalami penurunan fungsi fisik, perubahan kondisi psikologis, serta pergeseran peran sosial dalam kehidupan sehari-hari (World Health Organization, 2023). Perubahan-perubahan tersebut menjadikan lansia sebagai kelompok

yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, terutama penyakit tidak menular (L. Amanda et al., 2025) Dalam konteks keperawatan, lansia dianggap sebagai individu dengan kebutuhan perawatan khusus karena perubahan fisik dan psikologis yang dapat memengaruhi status kesehatan, tingkat penuaan, dan kualitas hidup. Perlu mempertimbangkan aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual lansia secara holistic (Lukitaningtyas & Agus Cahyono, 2024).

Lansia adalah fase terakhir dalam perjalanan hidup manusia, mulai dari lahir sampai usia lebih dari 60 tahun. Lansia akan mengalami penurunan fisik, tulang dan otot akan berkurang, yang bisa membuat keseimbangan menurun dan meningkatkan risiko jatuh pada orang tua (Handayani et al., 2020). Lanjut usia atau lansia merupakan bagian dari perjalanan hidup serta perkembangan. Seseorang tidak tiba-tiba menjadi tua, melainkan berkembang dari fase bayi, anak-anak, dewasa, hingga akhirnya menjadi tua, masa tua adalah tahap terakhir dalam kehidupan seseorang. Usia lanjut adalah periode penutup dalam hidup seseorang, mulai dari umur enam puluh sampai meninggal, yang ditandai dengan perubahan fisik dan mental yang semakin menurun (Widodo et al., 2016).

2. Klasifikasi Lansia

Klasifikasi Lansia Menurut WHO dan Kementerian Kesehatan RI yaitu:

a. Pra-Lansia (Usia Menengah) (45–59 Tahun)

Pra-lansia adalah kelompok usia yang berada di antara fase dewasa akhir dan masa tua. Pada tahap ini, tanda-tanda penuaan mulai muncul meskipun belum terlihat jelas. Orang-orang dalam kelompok pra-lansia umumnya tetap aktif baik dalam hal fisik maupun sosial, tetapi mulai mengalami perubahan pada tubuh, seperti penurunan elastisitas pembuluh darah, pergeseran dalam metabolisme, dan meningkatnya kemungkinan terkena penyakit tidak menular, termasuk hipertensi.

Dalam konteks perawatan lansia, kelompok pra-lansia menjadi fokus utama dalam kegiatan promosi dan pencegahan. Perawat memegang peranan penting dalam memberikan informasi tentang pola hidup sehat, pengelolaan stres, serta mengenalkan metode nonfarmakologis sejak awal. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk mempersiapkan individu menghadapi masa tua dengan kondisi kesehatan yang lebih baik dan menjaga kualitas hidup saat beranjak usia lanjut.

b. Lansia Muda (Elderly) (60–69 Tahun)

Kelompok lansia muda adalah individu yang sudah resmi memasuki fase usia lanjut. Pada tahap ini, banyak dari lansia masih memiliki tingkat kemandirian yang baik dan bisa melakukan aktivitas sehari-hari

tanpa bantuan orang lain. Beberapa mulai merasakan perubahan fisik dan mental yang lebih signifikan, termasuk penurunan energi, perasaan cepat lelah, serta munculnya penyakit kronis seperti hipertensi.

Dalam perawatan keperawatan bagi lansia, kelompok lansia muda menjadi fokus utama dalam manajemen penyakit kronis dan pencegahan komplikasi. Upaya perawatan difokuskan pada pemantauan kesehatan, peningkatan kemampuan untuk mandiri, serta penerapan metode nonfarmakologis yang aman dan mudah diakses, seperti teknik relaksasi dengan pernapasan dalam. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk mempertahankan kemandirian dan meningkatkan kualitas hidup para lansia.

c. Lansia Madya (Tua) (70–79 Tahun)

Orang lanjut usia yang berada dalam kelompok madya sering kali menunjukkan penurunan yang lebih nyata baik dalam fisik maupun mental dibandingkan dengan lansia yang lebih muda. Pada fase ini, kondisi kesehatan kronis seperti hipertensi biasanya sudah ada dalam jangka waktu yang lama dan membutuhkan perhatian yang lebih mendalam. Lansia madya mulai merasakan keterbatasan dalam beberapa kegiatan, mengalami kehilangan energi, dan menjadi lebih mudah tertekan serta menghadapi masalah emosional.

Dalam bidang perawatan gerontologi, perhatian terhadap lansia madya lebih diarahkan pada pengelolaan penyakit kronis, pencegahan komplikasi yang mungkin muncul, serta penyediaan dukungan sosial

dan emosional. Perawat memiliki peran vital dalam membantu lansia beradaptasi dengan perubahan kondisi kesehatan dan mendorong penggunaan pendekatan nonmedis yang berkelanjutan. Aktivitas kelompok seperti pelatihan relaksasi dengan teknik pernapasan dalam KOGERTA sangat cocok untuk lansia madya karena memberikan keuntungan fisik dan dukungan sosial.

d. Lansia Tua atau Sangat Tua (≥ 80 Tahun)

Kelompok orang tua yang masuk dalam kategori tua atau sangat tua adalah individu yang berusia di atas 80 tahun dan rentan terhadap berbagai masalah kesehatan. Pada tahap ini, fungsi organ tubuh seringkali mengalami penurunan signifikan dan biasanya juga disertai beberapa penyakit lainnya (multimorbiditas). Kesulitan dalam menjalani aktivitas harian sering meningkat, sehingga para lansia memerlukan dukungan dari keluarga, perawat, dan lingkungannya.

Dalam praktik perawatan bagi orang tua, fokus utama saat merawat individu yang sangat tua adalah untuk memastikan kenyamanan, memperbaiki kualitas hidup, dan mencegah terjadinya komplikasi lebih lanjut. Metode keperawatan sebaiknya dilakukan dengan pendekatan yang personal, penuh empati, serta dengan memperhatikan batasan fisik dan mental dari lansia. Pendekatan nonfarmakologis seperti teknik relaksasi melalui pernapasan dalam tetap bisa diterapkan dengan penyesuaian yang sesuai terhadap kemampuan dan kondisi para lansia, sehingga dapat memberikan manfaat tanpa membawa risiko.

3. Penuaan Pada Lansia

Penuaan adalah suatu proses kehidupan yang tak terhindarkan. Saat menua, kemampuan jaringan secara perlahan menghilang untuk memperbaiki, mengganti, dan mempertahankan fungsi normalnya (P. Kesehatan et al., 2023). Proses penuaan mengakibatkan serangkaian perubahan pada individu, termasuk perubahan dalam aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Saat orang yang lebih tua berupaya untuk berikhtiar dalam menghadapi proses penuaan yang sedang berlangsung, banyak di antaranya yang merasakan kesepian, kemarahan, depresi, serta hilangnya rasa percaya diri (Kartika et al., 2016)

Proses penuaan merupakan sebuah keadaan yang wajar dan tidak dapat dihindari dalam siklus kehidupan. Penuaan merujuk pada keadaan yang berhubungan dengan umur seseorang, seiring bertambahnya usia, fungsi organ tubuh seseorang pun mengalami penurunan. (Yaslina et al., 2021).

4. Teori Penuaan

Menurut (Nursa, 2008) Terdapat beberapa teori mengenai proses penuaan yang banyak diterima, antara lain:

a. Teori "*Genetic O'Clock*"

Berdasarkan teori ini, proses penuaan sudah ditentukan secara genetik untuk berbagai spesies tertentu. Di dalam inti sel setiap spesies, terdapat sebuah jam yang telah diatur sesuai dengan suatu pola replikasi tertentu. Jam ini akan mencatat mitosis dan akan menghentikan replikasi

jika tidak diaktifkan, sehingga menurut argumen ini, jika jam tersebut berhenti, kita akan meninggal dunia, meskipun tidak ada kecelakaan atau penyakit fatal yang terjadi. Ide tentang "jam genetik" didasarkan pada beberapa bukti yang menjelaskan mengapa ada perbedaan yang signifikan dalam harapan hidup di antara beberapa spesies. Secara teoritis, ada kemungkinan untuk mengaktifkan kembali jam ini, setidaknya untuk jangka waktu tertentu, berkat berbagai faktor luar, seperti peningkatan kesehatan, pencegahan penyakit menggunakan obat-obatan, atau tindakan-tindakan tertentu lainnya.

b. Mutasi Somatik (teori *Error Catastrophe*)

Faktor lingkungan yang memicu mutasi somatik menjadi dasar dari teori ini. Diketahui bahwa radiasi dan bahan kimia dapat mengurangi umur, sementara menghindari paparan radiasi atau kontaminasi bahan kimia yang bersifat karsinogenik dan beracun dapat memperpanjang umur. Berdasarkan teori ini, terjadinya mutasi yang bersifat progresif pada DNA sel somatik akan berakibat pada penurunan fungsi sel tersebut. Menurut hipotesis "Kesalahan Bencana", proses penuaan disebabkan oleh kesalahan berulang yang terjadi sepanjang hidup dalam proses transkripsi (DNA ke RNA) dan translasi (RNA ke protein atau enzim). Kesalahan ini menghasilkan enzim yang tidak tepat, berperan dalam reaksi dan kesalahan lain yang berkembang secara eksponensial, yang pada gilirannya menimbulkan reaksi metabolisme yang keliru, sehingga mengurangi fungsi sel. Walaupun dalam batas tertentu

kesalahan dapat diperbaiki, namun kemampuan untuk memperbaiki diri memiliki keterbatasan terutama dalam kesalahan yang terjadi pada proses transkripsi, yang pasti akan mengganggu proses translasi. Hal ini menyebabkan semakin banyak kesalahan yang muncul, sehingga menghasilkan bencana.

c. Rusaknya Sistem Imun Tubuh

Mutasi yang terjadi berulang kali atau perubahan pada protein setelah translasi bisa mengurangi kemampuan sistem kekebalan tubuh untuk mengenali dirinya sendiri. Apabila terdapat mutasi somatik yang menghasilkan kelainan pada antigen di permukaan sel, hal ini dapat membuat sistem imun menganggapnya sebagai sel yang asing dan kemudian menghancurkannya. Fenomena ini merupakan dasar dari munculnya proses autoimun. Di sisi lain, sistem imun juga mengalami penurunan seiring bertambahnya usia, sehingga kemampuannya dalam menyerang sel kanker menurun, yang mengakibatkan sel kanker dapat berkembang biak dengan bebas. Inilah yang menyebabkan angka kejadian kanker meningkat seiring dengan bertambahnya usia.

d. Kerusakan Akibat Radikal Bebas

Radikal bebas dapat terbentuk di lingkungan alami maupun di dalam tubuh ketika fagosit mengalami kerusakan sebagai produk sampingan dalam proses respirasi di mitokondria. Bagi organisme aerobik, radikal bebas muncul selama respirasi sebagai zat perantara, seperti superoksida (O_2^-), radikal hidroksil (OH), dan hidrogen

peroksida (H_2O_2). Radikal bebas memiliki karakteristik merusak karena sangat reaktif, sehingga mampu bereaksi dengan DNA, protein, dan asam lemak jenuh. Pada kenyataannya, tubuh memiliki kemampuan untuk memproduksi enzim yang dapat menetralkan radikal bebas. Radikal bebas juga bisa dinetralkan dengan senyawa non-enzimatik, seperti vitamin C (asam askorbat), provitamin A (beta karoten), dan vitamin E (tokoferol). Meskipun ada sistem perlindungan, sejumlah radikal bebas masih dapat lolos, dan dengan bertambahnya usia, jumlah yang terbentuk semakin banyak, sehingga proses kerusakan tetap berlangsung.

e. Teori Menua Akibat Metabolisme

Pada tahun 1935, McKay dan rekan-rekannya menunjukkan bahwa pengurangan asupan kalori pada tikus muda dapat menghambat pertumbuhan serta memperpanjang usia. Perpanjangan usia ternyata terkait dengan penundaan proses degenerasi. Usia yang lebih lama disebabkan oleh berkurangnya salah satu atau beberapa proses metabolisme, serta penurunan produksi hormon yang merangsang pertumbuhan sel, seperti insulin dan hormon pertumbuhan. Perubahan gaya hidup yang lebih aktif mungkin juga dapat berkontribusi pada peningkatan umur panjang.

Alexander Leaf mengemukakan bahwa penyakit penyerta tidak selalu ditemukan pada orang yang berusia tua. Leaf menyimpulkan bahwa faktor nutrisi, aktivitas fisik, dan kondisi psikososial memiliki

peran dalam menentukan usia panjang dan kemunculan penyakit-penyakit terkait, tetapi tidak dapat menjelaskan seberapa signifikan peran faktor-faktor tersebut.

5. Perubahan Pada Lansia

Menurut (Puspita Sari et al., 2026) proses penuaan menyebabkan berbagai perubahan yang saling berkaitan dan berdampak pada kondisi kesehatan lansia. Perubahan tersebut meliputi:

- a. Perubahan fisik, seperti berkurangnya elastisitas pembuluh darah, menurunnya kekuatan dan ukuran otot, serta penurunan kinerja organ tubuh. Perubahan-perubahan ini bisa mengganggu kemampuan tubuh untuk menjaga keseimbangan dan meningkatkan kemungkinan terkena penyakit kronis.
- b. Perubahan mental, termasuk meningkatnya rasa rentan terhadap stres, perasaan cemas, perubahan emosi, serta perasaan kesepian. Aspek psikologis ini dapat memengaruhi cara lansia menghadapi masalah kesehatan dan tantangan sehari-hari.
- c. Perubahan dalam hal sosial, seperti berkurangnya peran dalam masyarakat setelah pensiun, berkurangnya interaksi sosial, serta kehilangan pasangan atau teman. Perubahan sosial ini bisa mempengaruhi rasa keterhubungan dengan orang lain dan kesejahteraan emosional lansia.

B. Konsep Hipertensi

1. Pengertian Hipertensi

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling sering dijumpai di kalangan lansia dan termasuk dalam kelompok penyakit yang tidak menular dengan karakteristik jangka panjang. Pada individu dewasa yang lebih tua, hipertensi muncul sebagai akibat dari perubahan fisik yang terjadi selama proses penuaan, terutama yang berdampak pada sistem kardiovaskular. Seiring bertambahnya usia, elastisitas dinding pembuluh darah menurun, kekakuan arteri meningkat, dan terdapat perubahan dalam cara kerja sistem saraf otonom yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah. Kondisi ini menjadikan orang tua sebagai kelompok yang sangat rentan terhadap hipertensi serta berbagai komplikasi yang mungkin timbul (Meyla Putri et al., 2023)

Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih dan/atau tekanan darah diastolik 90 mmHg atau lebih secara terus-menerus (Arianti et al., 2025). Hipertensi biasanya berkembang secara perlahan dan tidak menunjukkan tanda-tanda yang jelas di awal, maka disebut juga sebagai penyakit tanpa gejala. Pada lansia, hipertensi sering kali bersifat jangka panjang dan terus menerus serta membutuhkan perawatan yang sama dalam waktu lama (Aulia Hanun et al., 2025)

Hipertensi pada orang tua adalah salah satu penyebab utama terjadinya masalah serius, seperti penyakit jantung, stroke, dan masalah pada ginjal. Kondisi ini bisa membuat kesehatan orang tua semakin buruk

dan mempengaruhi kualitas hidup mereka jika tidak ditangani dengan baik. Tekanan darah pada lansia biasanya lebih tinggi, sehingga mereka memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk mengalami hipertensi. Seiring bertambahnya usia, tekanan darah cenderung meningkat, karena dinding arteri pada orang tua mengalami penebalan akibat penumpukan kolagen di lapisan otot, yang menyebabkan pembuluh darah secara bertahap menyempit dan menjadi kaku. Untuk mencegah atau mengurangi risiko penumpukan kolagen dan aterosklerosis, yang merupakan salah satu pemicu hipertensi, penting untuk melakukan olahraga secara rutin (Rahmiati et al., 2020).

2. Klasifikasi Hipertensi

Hipertensi dapat dibedakan menjadi dua kategori berdasarkan alasannya, yaitu hipertensi primer dan sekunder. Hipertensi primer, yang sering dikenal sebagai hipertensi esensial, adalah suatu keadaan di mana tekanan darah terus meningkat akibat gangguan dalam pengendalian homeostasis yang normal; istilah lain yang sering dipakai adalah hipertensi idiopatik. Sekitar 95% dari total kasus hipertensi termasuk dalam kelompok primer atau esensial. Berbagai faktor yang berkontribusi terhadap hipertensi esensial mencakup unsur lingkungan, sistem renin-angiotensin, faktor genetik, overaktivitas sistem saraf simpatis, masalah dalam pengeluaran natrium, serta peningkatan konsentrasi natrium dan kalsium di dalam sel, ditambah dengan faktor lain yang dapat meningkatkan tekanan darah seperti obesitas dan kebiasaan merokok (Ayu, 2021). Hipertensi sekunder

atau hipertensi renal adalah tipe hipertensi yang berkaitan dengan gangguan dalam sekresi hormon serta fungsi ginjal. Sekitar 10% dari keseluruhan kasus hipertensi tergolong dalam kategori sekunder, dan penyebabnya telah teridentifikasi. Beberapa penyebab spesifik dari hipertensi sekunder ini meliputi penyakit ginjal, hipertensi vaskular renal, penggunaan estrogen, hiperaldosteronisme primer, sindrom Cushing, dan hipertensi yang terkait dengan kehamilan. Sebagian besar kasus hipertensi sekunder dapat diatasi dengan terapi yang tepat untuk penyebab yang mendasar (Lukitaningtyas et al., 2023)

3. Faktor Penyebab Hipertensi

Menurut (Dila, 2023) faktor penyebab hipertensi dapat dibedakan menjadi dua kategori utama, yaitu:

a. Faktor Risiko yang Tidak Dapat Diubah

Beberapa faktor yang berkontribusi pada hipertensi atau peningkatan tekanan darah, namun tidak bisa dihindari, di antaranya:

- 1) Usia : Risiko hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia.
- 2) Jenis Kelamin: Pada usia tertentu, pria lebih berisiko dibandingkan wanita, namun risiko pada wanita meningkat setelah menopause.
- 3) Faktor Genetik: Riwayat keluarga dengan hipertensi dapat meningkatkan kemungkinan seseorang mengalaminya.
- 4) Riwayat Kesehatan: Kondisi medis tertentu yang diwariskan juga bisa menjadi pemicu.

b. Faktor Risiko yang Dapat Diubah

Kategori ini mencakup berbagai aspek gaya hidup yang tidak sehat yang mempengaruhi terjadinya hipertensi, seperti:

- 1) Kelebihan Berat Badan atau Obesitas: Berat badan berlebih memberikan tekanan ekstra pada jantung dan pembuluh darah.
- 2) Kebiasaan Merokok: Rokok dapat merusak pembuluh darah dan meningkatkan tekanan darah.
- 3) Minimnya Aktivitas Fisik: Gaya hidup kurang gerak turut berkontribusi pada tekanan darah tinggi.
- 4) Konsumsi Garam Berlebihan: Asupan garam yang tinggi meningkatkan risiko retensi cairan, memicu peningkatan tekanan darah.
- 5) Alkohol Berlebihan: Konsumsi alkohol dalam jumlah tinggi dapat memengaruhi tekanan darah secara signifikan.
- 6) Stres: Tingkat stres yang tinggi, terutama jika berlangsung kronis, dapat memicu atau memperburuk hipertensi. Identifikasi dan pengendalian faktor risiko yang dapat diubah memainkan peran penting dalam mencegah dan mengelola hipertensi.

4. Komplikasi Hipertensi Pada Lansia

Menurut (Sylvestris, 2011) komplikasi akibat hipertensi dapat memengaruhi berbagai organ vital dalam tubuh, termasuk jantung, pembuluh darah, otak, serta mata. Komplikasi ini mencakup penyakit jantung, stroke serebrovaskular, ensefalopati hipertensi, dan retinopati hipertensi.

- a. Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah Hipertensi merupakan penyebab utama hipertrofi ventrikel kiri. Dua bentuk utama penyakit jantung yang sering ditemukan pada individu dengan hipertensi adalah penyakit jantung koroner dan bentuk lain yang berkaitan langsung dengan hipertensi.
- b. Penyakit Serebrovaskular Hipertensi Hipertensi menjadi faktor risiko utama untuk stroke jenis perdarahan atau ateroemboli. Perdarahan kecil atau sumbatan pembuluh darah kecil berpotensi menyebabkan infark pada area tertentu.
- c. Ensefalopati Hipertensi Sindroma ensefalopati hipertensi ditandai oleh munculnya gangguan neurologis secara mendadak atau subakut sebagai dampak dari peningkatan tekanan darah arteri. Gejala dapat kembali normal setelah tekanan darah berhasil diturunkan. Sindroma ini dapat berkembang pada berbagai jenis hipertensi, meskipun jarang terjadi pada aldosteronisme primer dan koarktasio aorta. Gejala yang umum meliputi sakit kepala parah, kebingungan, mual, muntah, dan gangguan penglihatan.

5. Dampak Hipertensi Pada Lansia

Menurut (Prianti et al., 2025) dampak hipertensi yang tidak terkontrol pada lansia meliputi:

1) Penurunan kualitas hidup

Hipertensi dapat menyebabkan berbagai keluhan fisik seperti sakit kepala, pusing, mudah lelah, dan gangguan tidur. Keluhan tersebut

membatasi aktivitas sehari-hari lansia, sehingga menurunkan kualitas hidup dan kemandirian dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

2) Peningkatan ketergantungan dalam aktivitas sehari-hari

Lansia dengan hipertensi yang disertai komplikasi sering mengalami penurunan kemampuan fungsional, sehingga membutuhkan bantuan orang lain dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti berjalan, mandi, atau berpakaian. Kondisi ini dapat mempengaruhi rasa percaya diri dan harga diri lansia.

3) Peningkatan risiko komplikasi kardiovaskular

Tekanan darah yang tidak terkontrol dalam jangka panjang dapat merusak pembuluh darah dan organ vital, sehingga meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung, stroke, dan komplikasi kardiovaskular lainnya yang berpotensi mengancam keselamatan jiwa lansia.

4) Gangguan psikologis

Hipertensi yang berlangsung lama dapat menimbulkan gangguan psikologis seperti kecemasan, ketakutan, dan kekhawatiran berlebihan terhadap kondisi kesehatan. Lansia sering merasa takut akan kemungkinan terjadinya komplikasi atau ketergantungan di masa depan, yang berdampak pada kesehatan mental dan emosional

6. Penatalaksanaan Hipertensi

a. Pendekatan Farmakologis

Dalam menangani tekanan darah tinggi pada lansia, dokter sering meresepkan obat antihipertensi berdasarkan kebutuhan medis dan

kesehatan pasien secara keseluruhan. Tujuan terapi obat adalah untuk menurunkan dan menjaga tekanan darah tetap terkontrol guna menghindari masalah kesehatan lebih lanjut. Lansia sering menghadapi tantangan dalam mengonsumsi obat dalam jangka panjang. Tantangan ini meliputi efek samping obat, interaksi antar obat yang diminum bersamaan (kondisi yang disebut polifarmasi), dan kesulitan mengingat untuk minum obat. Masalah-masalah ini dapat memengaruhi seberapa efektif pengobatan dan meningkatkan kemungkinan masalah kesehatan lain bagi lansia. Penting untuk menggabungkan pengobatan obat dengan strategi manajemen lain yang lebih aman dan lebih sesuai dengan kebutuhan spesifik lansia (F. Amanda et al., 2024).

b. Pendekatan Nonfarmakologis

Pendekatan non-farmakologis merupakan bagian yang sangat penting dan esensial dalam mengelola hipertensi pada lansia. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk membantu mengendalikan tekanan darah, meningkatkan kualitas hidup, dan mendukung lansia dalam menjaga kesehatan mereka sendiri. Beberapa jenis pendekatan non-farmakologis yang umum meliputi:

- a. Menyesuaikan kebiasaan gaya hidup, seperti mengadopsi pola makan sehat dan mengurangi perilaku berisiko.
- b. Aktivitas fisik ringan yang sesuai dengan kemampuan dan kondisi fisik lansia.
- c. Mengelola stres untuk mengurangi dampaknya pada tekanan darah.

- d. Teknik relaksasi yang dapat membantu meredakan ketegangan fisik dan emosional.

Pendekatan non-farmakologis dianggap lebih aman, lebih mudah dilakukan, dan lebih sesuai dengan kondisi fisik dan psikologis lansia. Metode ini juga dapat mendorong lansia untuk lebih terlibat dalam perawatan mereka sendiri dan mendukung pengelolaan tekanan darah jangka panjang (F. Amanda et al., 2024).

C. Konsep Relaksasi Napas Dalam

1. Pengertian Relaksasi Napas Dalam

Relaksasi napas dalam kombinasi gerak tangan (Kogerta) merupakan teknik untuk menurunkan tekanan darah dengan melakukan pernapasan dalam secara lambat, yaitu menarik napas secara maksimal kemudian menghembuskannya secara perlahan. Teknik ini dikombinasikan dengan serangkaian gerakan tangan yang meliputi tahap pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan (Dewi et al., n.d.).

Relaksasi napas dalam (*deep breathing relaxation*) adalah teknik relaksasi yang dilakukan dengan mengatur pola napas secara perlahan, ritmis, dan terkontrol, memanfaatkan pernapasan diafragma. Tujuan utama teknik ini meliputi peningkatan ventilasi paru dan efisiensi oksigenasi jaringan, penurunan aktivitas saraf simpatis (*fight or flight response*), serta terciptanya keadaan relaksasi fisik dan mental (Nuritasari et al., 2023). Menurut Benson (2025), relaksasi napas dalam menghasilkan “*relaxation*

response”, yaitu kondisi tubuh yang berlawanan dengan respons stres, ditandai dengan tekanan fisiologis menurun, hormon stres berkurang, irama pernapasan stabil, dan individu merasa lebih tenang dan nyaman. Kelebihan teknik ini adalah sederhana, aman, mudah dilakukan, tidak membutuhkan alat, dan dapat diterapkan pada berbagai kelompok usia, termasuk lansia dengan Hipertensi.

2. Tujuan Relaksasi Napas Dalam

Relaksasi napas dalam memiliki beberapa tujuan utama yang bermanfaat bagi lansia hipertensi (Wati et al., 2023), yaitu:

a. Mengurangi stres

Mengurangi aktivitas saraf simpatis serta hormon stres, yang berperan dalam menjaga kestabilan tekanan darah.

b. Meningkatkan relaksasi fisik dan mental

Membantu lansia lebih tenang dan nyaman, sehingga mendukung pengendalian tekanan darah.

c. Menurunkan ketegangan otot

Mengurangi ketegangan otot dan menurunkan resistensi pembuluh darah perifer.

d. Meningkatkan oksigenasi jaringan

Memaksimalkan efisiensi pernapasan serta memperbaiki suplai oksigen ke jaringan tubuh.

e. Menurunkan tekanan darah dan denyut jantung

Meringankan beban kerja jantung sekaligus membantu menjaga kesehatan kardiovaskular. Menyeimbangkan sistem saraf otonom. Menstabilkan saraf simpatis dan parasimpatis dalam mempertahankan tekanan darah yang normal.

3. Manfaat Relaksasi Napas Dalam

Manfaat Relaksasi Napas Dalam menurut (Bukhori et al., 2022a) yaitu:

a. Menurunkan denyut jantung

Pernapasan yang dilakukan dengan teknik yang benar mendukung fungsi sistem saraf parasimpatis, yang bertugas memperlambat dan menormalkan irama jantung. Hal ini membantu mengurangi beban kerja jantung, terutama pada lansia yang mengalami hipertensi.

b. Menurunkan tekanan darah

Teknik pernapasan dalam efektif dalam menekan aktivitas saraf simpatis dan merilekskan pembuluh darah, yang hasilnya dapat secara bertahap menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik.

c. Meredakan ketegangan otot

Pernapasan dalam mampu membantu melonggarkan otot-otot tegang akibat stres, menciptakan rasa nyaman yang lebih optimal bagi para lansia.

d. Mengurangi sakit kepala tegang

Terapi pernapasan dalam menghasilkan efek relaksasi yang dapat meringankan ketegangan pada otot leher dan kepala serta meningkatkan

aliran darah. Dengan begitu, keluhan sakit kepala yang sering dialami oleh lansia dengan hipertensi dapat diredakan.

e. Meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis

Keadaan rileks yang tercipta melalui teknik pernapasan ini mendukung ketenangan mental, memperbaiki kualitas tidur, dan membantu menjaga stabilitas emosi pada kelompok lansia.

f. Mengurangi dampak stres Penerapan pernapasan dalam membantu individu lanjut usia mengelola respons tubuh terhadap situasi stres. Dengan demikian, gejala seperti kecemasan, kegelisahan, dan ketegangan dapat diminimalkan secara signifikan.

4. Klasifikasi Relaksasi Napas Dalam

Teknik relaksasi pernapasan dalam terbagi menjadi dua jenis utama (Bukhori et al., 2022b), yaitu:

a. Relaksasi Progresif Aktif

Metode relaksasi progresif aktif dirancang untuk membantu individu menyadari kondisi fisik mereka dengan cara mengencangkan kemudian melonggarkan kelompok-kelompok otot secara bergilir, disertai pernapasan dalam. Tujuan dari teknik ini adalah memberikan pemahaman tentang perbedaan antara otot yang sedang tegang dengan otot dalam keadaan santai. Pada lansia dengan hipertensi, metode ini dapat berfungsi meringankan ketegangan otot dan mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik, yang berkontribusi pada penurunan tekanan darah.

b. Relaksasi Progresif Pasif

Relaksasi progresif pasif adalah teknik yang mengutamakan relaksasi tanpa adanya kontraksi otot yang disadari. Pendekatan ini fokus pada penerapan pernapasan diafragma yang dalam, lambat, dan teratur saat otot tubuh berada dalam keadaan rileks sepenuhnya. Dalam penerapan teknik ini, terdapat panduan prosedural yang bertujuan menciptakan rasa nyaman, menurunkan detak jantung, serta membantu menstabilkan tekanan darah. Metode ini lebih cocok untuk individu lanjut usia karena menggunakan upaya fisik yang minimal dan memiliki tingkat risiko yang rendah.

D. Konsep KOGERTA

1. Pengertian KOGERTA

KOGERTA merupakan singkatan dari Kombinasi gerak tangan, yaitu metode relaksasi napas dalam non-farmakologis yang mengintegrasikan beberapa unsur penting. Metode ini memanfaatkan pernapasan diafragma untuk meningkatkan kapasitas paru dan oksigenasi jaringan, relaksasi otot untuk mengurangi ketegangan fisik akibat stres, mindfulness untuk menciptakan fokus dan kesadaran penuh terhadap napas, serta regulasi ritme napas agar sistem saraf parasimpatis aktif sehingga tubuh masuk ke kondisi tenang (MujitoHayyun Abiddin & Rachmawati, 2023).

Relaksasi napas dalam Kogerta merupakan teknik untuk menurunkan tekanan darah dengan melakukan pernapasan dalam secara lambat, yaitu

menarik napas secara maksimal kemudian menghembuskannya secara perlahan. Teknik ini dikombinasikan dengan serangkaian gerakan tangan yang meliputi tahap pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan (Dewi et al., n.d.).

2. Manfaat KOGERTA bagi Lansia Hipertensi

Menurut (Ridwan et al., 2025) teknik relaksasi napas dalam KOGERTA memberikan manfaat fisiologis dan psikologis, yaitu:

a. Pengurangan stres dan ketegangan KOGERTA

Membantu menekan hormon stres, sehingga menghindari peningkatan tekanan darah akibat stres.

b. Peningkatan relaksasi fisik dan mental

Teknik ini mendukung kestabilan emosional, memberikan rasa tenang, serta meningkatkan kenyamanan pada lansia.

c. Pengoptimalan pengiriman oksigen

Melibatkan pernapasan diafragma, KOGERTA memperbaiki ventilasi paru-paru sekaligus memastikan jaringan tubuh mendapat pasokan oksigen yang memadai.

d. Penstabilan tekanan darah

Dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatik, teknik ini merilekskan pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah.

e. Penurunan detak jantung dan beban kardiovaskular KOGERTA

mendorong efisiensi kerja jantung, membantu mengurangi risiko komplikasi kardiovaskular.

- f. Peningkatan kenyamanan dan kualitas hidup Relaksasi otot yang disertai perbaikan kualitas tidur mendukung lansia untuk tetap nyaman dan lebih aktif dalam menjalani keseharian.

3. KOGERTA dalam Konteks Keperawatan Komunitas

Dalam konteks keperawatan komunitas (Sari et al., 2022), KOGERTA bukan hanya latihan fisik tetapi juga alat intervensi holistik. Jika dilakukan secara berkelompok, KOGERTA dapat berfungsi sebagai :

- a. Sarana untuk memberdayakan lansia, mendorong untuk berperan aktif dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan sendiri.
- b. Cara untuk meningkatkan interaksi sosial, membantu lansia membangun koneksi sosial, mengurangi perasaan kesepian, dan meningkatkan rasa kebersamaan.
- c. Metode untuk memperkuat perawatan diri, melalui kebiasaan mempraktikkan teknik relaksasi yang dapat dilakukan secara mandiri.
- d. Pendekatan manajemen stres berbasis komunitas, membantu lansia mengatasi stres dan ketegangan emosional dalam lingkungan sosial yang mendukung.
- e. Aktivitas kelompok seperti KOGERTA dapat meningkatkan motivasi lansia untuk mengendalikan kesehatan mereka secara berkelanjutan.

E. Konsep Pengalaman Lansia

1. Pengalaman Lansia dalam Perspektif Penelitian Kualitatif

a. Pengertian Pengalaman

Dalam penelitian kualitatif, pengalaman mengacu pada pemahaman pribadi individu tentang situasi yang telah dialami dalam kehidupan sehari-hari. Pengalaman bukan hanya tentang apa yang terjadi pada seseorang, tetapi juga bagaimana merasakan, berpikir, dan memahami apa yang terjadi. Pengalaman bersifat pribadi, dibentuk oleh konteks di mana hal itu terjadi, dan dipengaruhi oleh nilai-nilai sosial, budaya, dan pengalaman hidup seseorang (Daher et al., 2017b).

Pengalaman mencakup proses mental dan emosional yang kompleks, seperti perasaan, emosi, keyakinan, dan bagaimana individu menafsirkan situasi. Melalui pengalaman, orang mengembangkan pemahaman tentang diri mereka sendiri, orang lain, dan lingkungan mereka. Pengalaman juga membentuk sikap, perilaku, dan bagaimana orang membuat keputusan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Karena alasan ini, pengalaman tidak tetap ia berubah seiring waktu, dibentuk oleh interaksi sosial dan konteks kehidupan seseorang. Fokus utama penelitian kualitatif adalah untuk memahami fenomena dari perspektif partisipan. Pendekatan ini menempatkan pengalaman partisipan di pusat penelitian karena pengalaman menawarkan wawasan mendalam tentang realitas subjektif individu. Berbeda dengan penelitian kuantitatif, penelitian kualitatif tidak bertujuan untuk menggeneralisasi pengalaman

secara statistik, melainkan untuk mengeksplorasi makna yang lebih dalam di baliknya secara komprehensif dan holistik (Daher et al., 2017b).

Dalam penelitian kualitatif, pengalaman dipandang sebagai proses interpretasi yang dinamis. Berarti bahwa makna suatu pengalaman dapat berubah seiring waktu, tergantung pada refleksi individu, interaksi dengan orang lain, dan situasi di sekitarnya. Seseorang dapat menafsirkan pengalaman yang sama secara berbeda pada waktu yang berbeda, menjadikan pengalaman sebagai sesuatu yang terus-menerus dibangun dan ditafsirkan ulang. Hal ini membuat pengalaman kaya akan informasi dan sangat relevan untuk studi kualitatif. Pengalaman dalam penelitian kualitatif seringkali diteliti menggunakan pendekatan fenomenologis, yang berfokus pada pengalaman hidup—pengalaman aktual yang dialami individu secara langsung (Daher et al., 2017).

Pendekatan ini bertujuan untuk mengungkap hakikat sebenarnya dari suatu fenomena sebagaimana dialami dan dipahami oleh individu, tanpa peneliti memaksakan asumsi mereka sendiri. Eksplorasi secara menyeluruh pengalaman para partisipan, peneliti dapat memperoleh wawasan tentang makna pribadi yang mungkin tidak terungkap melalui metode kuantitatif. Sehingga pengalaman dalam penelitian kualitatif merupakan sumber utama untuk memahami fenomena sosial dan manusia secara komprehensif. Melalui eksplorasi pengalaman, peneliti dapat menangkap realitas subjektif individu, makna yang berkembang,

dan konteks yang memengaruhi bagaimana orang memandang dan menanggapi suatu fenomena. Pemahaman ini berfungsi sebagai dasar untuk merumuskan temuan penelitian yang bermakna dan relevan yang terhubung dengan kehidupan nyata para partisipan (Daher et al., 2017)

2. Pengalaman Lansia dalam Praktik Kesehatan

Pengalaman seseorang di usia lanjut dalam mengikuti penanganan kesehatan adalah sebuah proses kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik dari dalam diri maupun lingkungannya. Dalam bidang keperawatan gerontik, pengalaman ini tidak hanya dilihat sebagai tindakan mengikuti prosedur medis, melainkan juga sebagai proses pribadi yang melibatkan bagaimana mereka merasakan, memahami, dan menyesuaikan diri dengan kondisi kesehatan. Kondisi fisik dan mental lansia menjadi faktor internal yang berperan. Penurunan fungsi tubuh, keterbatasan gerak, dan peningkatan risiko penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi dapat memengaruhi kemampuan untuk melaksanakan dan melanjutkan anjuran pengobatan. Motivasi, penerimaan terhadap penyakit, tingkat stres, dan keyakinan diri juga memegang peranan penting dalam partisipasi mereka dalam perawatan kesehatan (Kiling & Kiling-Bunga, 2019).

Lansia yang memiliki kondisi mental stabil dan pandangan positif terhadap kesehatan umumnya lebih mudah beradaptasi dengan intervensi medis. Di samping faktor internal, lingkungan sosial juga memberikan pengaruh besar. Dukungan dari keluarga, teman, serta lingkungan sekitar

menjadi pendorong, sumber kekuatan emosional, dan bantuan praktis dalam proses penyembuhan. Dukungan yang memadai dapat meningkatkan disiplin dalam pengobatan, memberikan rasa aman, dan mengurangi perasaan terisolasi dan bergantung pada orang lain. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat menjadi penghalang bagi keterlibatan lansia dalam perawatan. Makna yang diberikan lansia terhadap tindakan kesehatan juga sangat menentukan. Bagaimana lansia memandang intervensi tersebut sebagai bagian dari kehidupan dan perawatan diri sendiri sangat penting (Kiling & Kiling-Bunga, 2019).

Lansia yang merasa dengan berobat dapat menjaga kemandirian, meningkatkan kualitas hidup, dan mencegah komplikasi penyakit cenderung lebih bersedia dan konsisten dalam menjalani pengobatan. Pemahaman ini terbentuk dari pengalaman hidup, nilai-nilai budaya, keyakinan, dan harapan mengenai masa tua yang sehat. Pendekatan kualitatif dalam keperawatan memungkinkan perawat menggali pengalaman lansia secara mendalam, meliputi bagaimana menerima, menjalani, dan memaknai penanganan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Pemahaman pengalaman subjektif lansia, perawat dapat memperoleh gambaran yang lebih lengkap mengenai kebutuhan, harapan, dan tantangan yang mereka hadapi, yang kemudian menjadi dasar dalam merancang perawatan yang sesuai, berempati, dan berfokus pada pasien. Dalam penanganan penyakit kronis seperti hipertensi, penting untuk memahami pengalaman lansia karena keberhasilan pengobatan sangat bergantung pada

keterlibatan aktif dalam jangka waktu yang panjang. Pengalaman lansia dalam perawatan kesehatan merupakan konsep sentral dalam teori keperawatan gerontik, yang mendukung perencanaan dan pelaksanaan perawatan yang efektif dan berkelanjutan (Kiling & Kiling-Bunga, 2019).

F. Kerangka Konseptual Penelitian

Penelitian ini mengkaji bagaimana lansia dengan hipertensi menerapkan relaksasi pernapasan dalam program KOGERTA di lingkungan komunitas. Pengalaman ini dimengerti sebagai sebuah proses pribadi yang meliputi pandangan, interpretasi, keuntungan, serta kendala yang dirasakan lansia saat menjalankan relaksasi pernapasan sebagai bagian dari rutinitas. Pengalaman bukan hanya berupa aktivitas fisik, melainkan juga proses internal yang melibatkan pikiran, perasaan, dan interaksi sosial. Lansia dilihat sebagai pelaku utama yang aktif, bukan hanya sebagai penerima manfaat program yang terlibat penuh dalam praktik relaksasi pernapasan KOGERTA dan memaknai pengalaman tersebut berdasarkan kondisi fisik, mental, dan sosial yang dihadapi.

Kendala fisik akibat usia dan hipertensi, kondisi psikologis seperti semangat dan penerimaan terhadap penyakit, serta interaksi sosial dalam komunitas, merupakan faktor-faktor yang memengaruhi partisipasi lansia. Relaksasi pernapasan dalam KOGERTA dianggap sebagai bentuk perawatan diri yang dapat membantu mengendalikan tekanan darah tanpa obat-obatan. Selain efek positif pada tubuh, praktik ini juga berkontribusi pada peningkatan kondisi mental lansia, seperti perasaan damai, nyaman, dan kemampuan mengatasi

tekanan. Relaksasi pernapasan tidak hanya dipandang sebagai teknik kesehatan, tetapi juga sebagai cara untuk beradaptasi dengan penyakit kronis.

Konsep penelitian ini menekankan bahwa pengalaman lansia dalam melakukan relaksasi pernapasan KOGERTA tak terlepas dari konteks komunitas. Lingkungan sosial, hubungan dengan sesama anggota kelompok, dan dukungan yang diterima saat kegiatan KOGERTA berperan penting dalam membentuk pengalaman tersebut. Hubungan sosial yang baik dan dukungan komunitas dapat memperkuat motivasi lansia, meningkatkan rasa persatuan, serta memengaruhi cara menjalankan dan memaknai relaksasi pernapasan. Pemahaman mendalam tentang pengalaman lansia secara menyeluruh dan sesuai konteks sangat penting dalam merancang program keperawatan komunitas. Pendekatan yang berpusat pada manusia dan berkelanjutan diharapkan dapat menyesuaikan program dengan kebutuhan, kemampuan, dan nilai-nilai pribadi lansia, terutama dalam penanganan hipertensi di tingkat komunitas.

G. Penelitian Terdahulu

Studi sebelumnya mengindikasikan bahwa teknik relaksasi pernapasan dalam, seperti yang digunakan dalam kegiatan KOGERTA, berkontribusi signifikan pada pengendalian tekanan darah tinggi pada populasi lanjut usia. Berbagai penelitian menandakan bahwa relaksasi pernapasan dalam berpotensi menstabilkan tekanan darah melalui pengurangan aktivitas sistem saraf simpatik dan peningkatan relaksasi fisik pada tubuh lansia. Penelitian oleh Mujito dan rekan (2023) memperkuat bahwa penerapan relaksasi pernapasan

dalam KOGERTA merupakan intervensi non-obat yang efektif untuk menangani hipertensi, terutama pada kelompok lansia.

Temuan serupa dilaporkan dalam penelitian lain, yang menunjukkan bahwa latihan relaksasi pernapasan secara teratur dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, sekaligus meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental lansia dengan hipertensi. Tetapi, sebagian besar penelitian masih menitikberatkan pada penilaian hasil klinis yang terukur, misalnya perubahan pada angka tekanan darah, dan belum cukup mengeksplorasi secara mendalam bagaimana lansia merasakan dan mengalami penerapan relaksasi pernapasan dalam sebagai bagian dari KOGERTA. Penelitian ini dirancang untuk memahami pengalaman lansia penderita hipertensi ketika menggunakan relaksasi pernapasan dalam KOGERTA sebagai cara untuk mengendalikan tekanan darah di Kelompok Seni Olah Napas KOGERTA Kelurahan Bendogerit.