

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut World Health Organization (WHO) terdapat sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, hal tersebut menyimpulkan bahwa 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi (Rina Amelia, Slamet Triyadi, 2023). Prevalensi Hipertensi akan terus meningkat dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia terkena Hipertensi (Betrix, 2022). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia yang diakibatkan hipertensi sebesar 427.218 kematian (Hasana, dkk., 2024).

Hipertensi sering disebut sebagai “*the silent disease*” karena umumnya tidak menunjukkan gejala yang nyata dan baru diketahui ketika penderita melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Di Indonesia, seseorang dikategorikan menderita hipertensi apabila tekanan darahnya sama dengan atau lebih dari 140/90 mmHg (Nisa & Dessy., 2021). Mengabaikan kondisi ini berarti membiarkan jantung bekerja lebih keras dari normal, yang secara signifikan meningkatkan risiko komplikasi. Penderita hipertensi memiliki peluang 6 kali lebih besar mengalami gagal jantung kongestif dan 3 kali lebih besar mengalami serangan jantung dibandingkan individu dengan tekanan darah normal (Nisa & Dessy., 2021).

Lanjut usia (lansia) adalah periode penutup dari waktu yang penuh manfaat. Menurut Santrock dalam rentang hidup seseorang, yaitu suatu periode (2012) batasan usia lanjut dibagi menjadi dua, yaitu di mana seseorang telah beranjak jauh dari periode usia lanjut (the young/old age) yakni usia 65-75 tahun dan usia sangat tua (the old old/late old age) yakni usia 75 tahun ke atas. Lansia berdasarkan usia kronologis (biologis) digolongkan menjadi 4 kelompok, yaitu usia pertengahan (45-59 tahun), lanjut usia (60-74 tahun), lanjut usia tua (75-90 tahun) dan usia sangat tua (di atas 90 tahun) (Hurlock, 2012). Sedangkan menurut World Health Organization, usia 65 tahun ditetapkan sebagai usia yang menunjukkan proses penuaan yang berlangsung secara nyata dan disebut lanjut usia (Nisa & Dessy., 2021).

Lansia di Indonesia akhir-akhir ini semakin banyak mendapatkan perhatian karena faktanya bahwa peningkatan penduduk berusia 60 tahun ke atas cukup signifikan. Hal tersebut berdasarkan data Biro Pusat Statistik (BPS; 2020), yang memaparkan bahwa dari 217 juta jiwa penduduk Indonesia, tercatat 17,3 juta atau hampir 8% di antaranya adalah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas. Hal ini menunjukkan adanya kenaikan dua kali lipat dalam dua dekade (Nisa & Dessy., 2021).

Prevalensi hipertensi di Indonesia berkisar 30% dengan insiden komplikasi penyakit kardiovaskular lebih banyak pada perempuan (52%) dibandingkan laki-laki (48%). Data dari Riset Kesehatan Dasar (2018) juga menyebutkan hipertensi sebagai penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis, jumlahnya mencapai 6,8% dari proporsi penyebab kematian pada semua umur di Indonesia. tahun dan usia sangat tua (the old old/late old age) yakni usia 75 tahun ke atas. Lansia berdasarkan usia kronologis (biologis) digolongkan menjadi 4 kelompok, yaitu usia pertengahan (45-59 tahun), lanjut usia (60-74 tahun), lanjut usia tua (75-90 tahun) dan usia sangat tua (di atas 90 tahun) . Sedangkan menurut World Health Organization, usia 65 tahun ditetapkan sebagai usia yang menunjukkan proses penuaan yang berlangsung secara nyata dan disebut lanjut usia (Nisa & Dessy., 2021).

Lansia di Indonesia akhir-akhir ini semakin banyak mendapatkan perhatian karena faktanya bahwa peningkatan penduduk berusia 60 tahun ke atas cukup signifikan. Hal tersebut berdasarkan data Biro Pusat Statistik (BPS; 2020), yang memaparkan bahwa dari 217 juta jiwa penduduk Indonesia, tercatat 17,3 juta atau hampir 8% di antaranya adalah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas. Hal ini menunjukkan adanya kenaikan dua kali lipat dalam dua dekade (Nisa & Dessy., 2021).

Prevalensi hipertensi di Indonesia berkisar 30% dengan insiden komplikasi penyakit kardiovaskular lebih banyak pada perempuan (52%) dibandingkan laki-laki (48%). Data dari Riset Kesehatan Dasar (2018) juga menyebutkan hipertensi sebagai penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis, jumlahnya mencapai 6,8% dari proporsi penyebab kematian pada semua umur di Indonesia (Nisa & Dessy., 2021).

Salah satu terapi non farmakologis untuk penderita hipertensi yaitu terapi Positive Self Talk merupakan proses memilih emosi positif dan menerapkannya pada persepsi dan keyakinan, positive Self Talk diawali dengan sebuah keyakinan pada diri sendiri, keyakinan bahwa dirinya mampu. Keyakinan yang mengatakan bahwa dirinya “bisa”. Jika seseorang melihat dirinya “bisa”, maka orang tersebut akan “bisa”. Jika seseorang melihat dirinya akan berhasil, maka dirinya akan berhasil. Jika seseorang tidak bisa melakukan hal seperti ini, maka orang tersebut masih dikuasai oleh pikiran negatif (Nisa & Dessy., 2021).

Individu yang menerapkan berpikir positif dapat membantu dalam mengarahkan motivasi, kemampuan kognitif dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan, dan mengatasi tantangandengan optimal. Berpikir positif membuat individu cenderung berpe-
rasaan positif serta memandang tujuan hidup dapat diraihny. Individu yang dapat menerapkan positive self-talk pada dirinya, berarti mampu memerintahkan otak untuk mengolah informasi yang positif, sehingga dapat menimbulkan perasaan yang positif juga. Dengan demikian, individu yang menerapkan positive self-talk, dapat mengurangi kecemasan dalam dirinya karena pikirannya tidak dipenuhi oleh ketakutan atau kekhawatiran yang irasional (Nisa & Dessy., 2021).

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas rumusan masalah ini adalah seberapa pengaruh “Terapi Relaksasi Positive Self Talk dalam mengurangi tekanan darah pada pasien lansia dengan Hipertensi”.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektivitas Terapi Relaksasi positive self talk terhadap penurunan tekanan darah pada pasien lansia dengan Hipertensi.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi tekanan darah pada pasien lansia sebelum dan sesudah diberikan Terapi Positive Self Talk.

2. Mengidentifikasi pengaruh pemberian terapi Positive Self Talk terhadap penurunan tekanan darah
3. Mengevaluasi tingkat kepatuhan pasien dalam melakukan terapi relaksasi positive Self Talk.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan informasi, pengetahuan dan bahan referensi untuk perkembangan ilmu pengetahuan tentang Terapi Relaksasi Benson.

1.4.2 Manfaat Praktif

1. Bagi Pasien

Penelitian ini bermanfaat bagi pasien meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan pasien dalam mengidentifikasih keefektifan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Pasien Lansia dengan Hipertensi.

2. Bagi Peneliti

Penelitian ini bermanfaat bagi penelitian dalam menambah wawasan dan pengetahuan dalam memberikan implementasi. Penerapan Terapi Relaksasi Benson terhadap Pasien Lansia dengan Hipertensi.

1.4.3 Metode

Metode yang digunakan penulisan karya tulis ilmiah ini adalah metode penelitian kualitatif dengan data yang sifatnya narasi dan tidak berupa angka dengan pendekatan studi kasus