

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan satu atau beberapa faktor resiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal (Wijaya 2013, h.52).

Prevalensi hipertensi diseluruh dunia sangat bervariasi, tidak hanya pada lansia tetapi juga, pada usia dewasa/produktif juga memiliki tekanan darah tinggi. Hipertensi terjadi lebih dari 50 juta orang dewasa dan sebagian besar penderita yang berusia lebih dari 70 tahun yaitu kaum lansia (Ferdinand, 2010). Prevalensi hipertensi di Indonesia sangat tinggi berdasarkan pengukuran tekanan darah, yakni mencapai 31,7 % dari total jumlah penduduk dewasa pada usia 55 ke atas (kemenkes RI, 2011).

Organisasi kesehatan dunia (WHO) mencatat pada tahun 2012 berjumlah 839 juta kasus hipertensi, diperkirakan menjadi 1,15 milyar pada tahun 2015 atau sekitar 29% dari total penduduk dunia, dimana penderitanya lebih banyak pada wanita (30%) dibanding pria (29%). Sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi terjadi terutama di Negara-negara berkembang (Triyanto, 2014). Angka penyakit hipertensi di dunia masih cukup tinggi, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), 10% dari seluruh populasi

dunia (WHO 2008). Rata-rata diseluruh dunia, sekitar 972 juta orang atau 26,4 % penghuni bumi mengidap hipertensi dengan perbandingan 26,6% pria dan 26,1% wanita. Angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Dari 972 juga pengidap hipertensi, 333 juta di Negara maju dan sisanya 639 berada di Negara sedang berkembang termasuk Indonesia (Muhammadun,2010).

Data World Health Organization (WHO), lebih dari satu dari tiga orang dewasa di seluruh dunia mengalami peningkatan tekanan darah, suatu kondisi yang menyebabkan sekitar separuh dari semua kematian akibat stroke dan penyakit jantung. Hal ini dianggap langsung bertanggung jawab atas sebanyak 7,5 juta kematian pada tahun 2004, hampir sebesar 13% dari semua kematian global. Di wilayah Afrika, lebih dari sebesar 40% sampai sebesar 50% orang dewasa di banyak negara diperkirakan memiliki tekanan darah tinggi dan proporsi ini terus meningkat (Anonim, 2013). Global Burden of Diseases (GBD) melaporkan bahwa pada tahun 2025, penyakit jantung akan menjadi penyebab utama kematian di seluruh dunia termasuk negara-negara berkembang, dan sebesar 50% dari penyakit kardiovaskuler disebabkan oleh hipertensi (Gupta, et al., 2003) dan (Anggraini, et al., 2009).

Angka kejadian hipertensi berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Departemen Kesehatan tahun 2013 menunjukkan kecenderungan prevalensi hipertensi sebanyak 9,5% hasil ini lebih tinggi dibanding tahun 2007 sebanyak 7,6% (Riskesdas, 2013). Prevalensi hipertensi di Jawa Tengah pada tahun 2007 mencapai 2,78% dari 32.380.279 jiwa dan pada tahun 2008

mengalami peningkatan yakni 4,28% dari 32.626.390 jiwa (Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2010). Berdasarkan data dari puskesmas bergas kabupaten semarang pada bulan oktober tahun 2019 jumlah usia dewasa dengan penderita hipertensi sejumlah 87 orang di desa bergas lor kecamatan bergas.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit paling mematikan di dunia. Sebanyak 1 milyar orang di dunia atau 1 dari 4 orang dewasa menderita penyakit ini. Bahkan, Hipertensi tidak dapat secara langsung membunuh penderitanya, melainkan hipertensi memicu terjadinya penyakit lain yang tergolong kelas berat dan mematikan serta memberi gejala yang berlanjut untuk suatu target organ, seperti stroke untuk otak, penyakit jantung koroner untuk pembuluh darah jantung dan untuk otot jantung. Seseorang dinyatakan menderita hipertensi bila tekanan darahnya tinggi atau melampaui nilai tekanan darah yang normal yaitu 140/80 mmHg. Penyakit ini telah menjadi masalah utama dalam kesehatan masyarakat yang ada di Indonesia maupun di beberapa negara yang ada di dunia (Wirakusumah, 2002; Ova S., 2008).

Sedangkan menurut Wahdah (2011) tekanan darah yang terus meningkat mengakibatkan beban kerja jantung yang berlebihan sehingga memicu kerusakan pada pembuluh darah, gagal ginjal, jantung, kebutaan dan gangguan fungsi kognitif pada lansia. Perubahan dalam kehidupan pada penderita hipertensi, merupakan salah satu pemicu terjadinya stres.

Hadjam (2000, dalam Laksono 2011, h.45) yang mengatakan bahwa pasien yang mengalami penyakit kronis memperlihatkan adanya stres dan depresi yang ditunjukkan dengan perasaan sedih, putus asa, pesimis, merasa

diri gagal, tidak puas dalam hidup, merasa lebih buruk dibandingkan dengan orang lain, penilaian rendah terhadap tubuhnya, dan merasa tidak berdaya. Stress merupakan reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan dan ketegangan emosi (Sunaryo 2014, h. 215). Orang yang mengalami stress adalah orang yang hidupnya berada di bawah tekanan, oleh sebab itu stress akan sangat berpengaruh dan merubah keadaan otaknya, dalam jangka pendek stress akan membuat orang lebih gampang marah, cemas, tegang bingung dan pelupa (Budiman 2009, h.12). Stres jelas memainkan peranan dalam hipertensi. Bila level stres menurun, tekanan darah juga menurun (Casey et. al., 2012). Stres cenderung menyebabkan kenaikan tekanan darah untuk sementara waktu, jika stres telah berlalu, maka tekanan darah biasanya akan kembali normal.

Stres merupakan respon fisiologis, psikologis dan perilaku yang tidak spesifik terhadap suatu tekanan (*stressor*) atau ancaman (*threatener*) dan merupakan sebuah upaya untuk melakukan adaptasi. Respon stres terhadap tekanan psikis, baik dari internal atau eksternal, secara sederhana dikenal dengan istilah *fight or flight response*. *Fight or flight response* dapat diartikan sebagai respon seorang individu terhadap sesuatu keadaan yang dianggapnya membahayakan, sehingga timbul respon untuk ‘melawan’ atau ‘menghindar’(Hardisman and Pertiwi, 2016).

Pada keadaan seseorang sedang dihadapkan pada tekanan psikis, maka akan timbul respon berupa *General Adaptation Syndrome* (GAS) yang meliputi tahapan kewaspadaan (*alarm stage*), perlawanan (*resistance stage*)

hingga kelelahan (*exhaustion stage*). Apabila proses adaptasi baik psikis maupun fisiologis gagal dalam menyesuaikan, maka stres akan terus berlanjut hingga mencapai tahap ketiga. Pada tahap inilah fase stres dapat dikenal dengan gangguan penyesuaian (*distress*) dan dapat menimbulkan gejala-gejala gangguan psikis maupun fisik (Hardisman and Pertiwi, 2016).

Reaksi tubuh terhadap stress yaitu, perubahan warna rambut dari hitam menjadi kecoklat-coklatan, uban atau kerontokan, gangguan ketajaman penglihatan, tinitus (pendengaran berdengung), daya mengingat, konsentrasi, dan berfikir menurun, wajah tegang, serius, tidak santai, sulit senyum, dan kedutan pada kulit wajah (*tic fasialis*), bibir dan mulut terasa kering, tenggorokan terasa tercekik, kulit dingin atau panas, banyak berkeringat, kulit kering, timbul eksim, biduran (*urtikaria*), gatal-gatal, tumbuh jerawat (*acne*), telapak tangan dan kaki sering berkeringat, kesemutan, nafas terasa berat dan sesak, jantung berdebar-debar, muka merah atau pucat, lambung mual, kembung dan pedih, mulas, diare, sering berkemih, otot sakit, terasa pegal seperti di tusuk-tusuk, pada wanita terjadi gangguan menstruasi, libido menurun atau juga bisa meningkat (Hawari, 2013).

Menurut (Hastuti and Arumsari, 2015) Stress ini dapat diatasi dengan beberapa cara, antara lain terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi *farmakologi* seperti obat anti cemas (*anxiolytic*) dapat membantu menurunkan cemas tetapi memiliki efek ketergantungan, sedangkan terapi *non farmakologi* seperti psikoterapi, terapi tertawa, terapi kognitif, relaksasi, terapi spiritual (Reddy et al., 2018).

Menurut Dr. Alan Huck (Neurology Psikiater dan Direktur Pusat Penelitian Bau dan Rasa), aroma berpengaruh langsung terhadap otak manusia, mirip narkotika. Hidung memiliki kemampuan untuk membedakan lebih dari 100.000 bau yang berbeda yang sangat berpengaruh pada otak yang berkaitan dengan suasana hati, emosi, ingatan, dan pembelajaran. Menghirup aroma lavender maka akan meningkatkan gelombang-gelombang alfa di dalam otak dan gelombang inilah yang membantu kita untuk merasa rileks (Simkin, 2008 dalam Swandari, 2014). Hal ini terjadi karena aromatherapi mampu memberikan sensasi yang menenangkan diri dan otak, serta stress yang dirasakan (Laila 2011 dalam Swandari, 2014).

Aroma terapi adalah salah satu cara pengobatan penyakit dengan menggunakan bau-bauan yang umumnya berasal dari tumbuh-tumbuhan serta berbau harum, gurih, dan enak yang disebut minyak asiri. Aroma terapi suatu cara perawatan tubuh dan penyembuhan penyakit dengan minyak essensial (essential oil). Beberapa minyak asiri yang umum digunakan dalam aroma terapi karena sifatnya yang serbaguna diantaranya adalah Langon Kleri (*Salvia Scarea*), Eukalipus (*EucalyptusGlobulus*), Geranium (*Pelargonium Graveolens*), Lavender (*Lavendula Vera Officianals*), Lemon (*Citrus Linonem*), Peppermint (*Mentha Piperita*), Petitgrain (*Daun Citus Aurantium*), dan Rosmari (*Rosmarinus Officianals*), serta Pohon teh (*Melalueca Alternifol*), dari minyak- minyak tersebut, minyak lavender merupakan minyak essensial yang paling populer (Andria, 2013).

Aromaterapi juga terkadang digunakan sebagai salah satu alat relaksasi. Gaya hidup pada zaman sekarang yang setiap harinya sibuk dan memiliki waktu yang terbatas menjadikan waktu bersantai sangat jarang didapatkan. Terapi dengan aroma dapat sebagai salah satu cara efektif untuk relaksasi, menghilangkan stres dan menenangkan pikiran (Hastianingsih, 2013). Aromaterapi dijadikan sebagai pengharum ruangan di dalam ruangan untuk mengurangi stres akibat rutinitas sehari-hari.

Menurut jurnal Afrianti wahyu widiarti, suhardi, (2015) Aromaterapi lavender adalah terapi yang menggunakan minyak esensial yang dinilai dapat membantu mengurangi bahkan mengatasi gangguan psikologis dan gangguan rasa nyaman seperti cemas, stress, depresi, dan sebagainya. Dalam penggunaannya aroma terapi dapat diberikan melalui beberapa cara, antara lain inhalasi, berendam, pijat, dan kompres. Dari keempat cara tersebut, cara yang tertua, termudah, dan tercepat diaplikasikan adalah aromaterapi inhalasi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dengan pengukuran stress menggunakan kuisioner DASS42 pada tanggal 19 november 2019 di desa bergas lor kecamatan bergas kabupaten semarang. Melalui wawancara, pemberian kuesioner DASS42 dan pemeriksaan tekanan darah pada 6 responden, terdapat 2 orang responden mempunyai riwayat hipertensi mengalami stress sedang, 1 orang responden mengalami stress berat, 2 orang responden mengalami stress ringan dan 1 orang responden normal. Berdasarkan wawancara mereka biasanya melakukan kegiatan untuk

menghilangkan rasa stress dengan menyibukkan diri melalui aktivitas-aktivitas keseharian mereka seperti sibuk bekerja.

Tingginya angka stress pada usia dewasa dengan penderita hipertensi sangat perlu penatalaksanaan yang tepat. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Usia Dewasa dengan Penderita Hipertensi Di Desa Bergas Lor Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas didapatkan rumusan masalah “Bagaimana pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat stress pada usia dewasa dengan penderita hipertensi?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat stress pada usia dewasa dengan penderita hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik responden sebelum diberikan aromaterapi lavender pada kelompok intervensi dan kontrol.
- b. Mengetahui gambaran tingkat stress sebelum diberikan aromaterapi lavender pada kelompok intervensi dan kontrol.
- c. Mengetahui gambaran tingkat stress sesudah diberikan aromaterapi lavender pada kelompok intervensi dan kontrol.

- d. Mengetahui perbedaan tingkat stress sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok intervensi.
- e. Mengetahui perbedaan tingkat stress sebelum dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi lavender pada kelompok kontrol.
- f. Menganalisis pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat stress pada usia dewasa dengan penyakit hipertensi.

D. Manfaat Penelitian

1. Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini bisa dijadikan untuk pengembangan dan informasi dalam ilmu keperawatan sehingga Asuhan Keperawatan secara mandiri dapat dilakukan dengan lebih baik lagi dengan aromaterapi lavender.

2. Bagi Masyarakat

Diharapkan masyarakat dapat menambah informasi mengenai stress, terutama cara penurunan tingkat stress dengan menggunakan aromaterapi lavender.

3. Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini diharapkan sebagai bahan masukan untuk meningkatkan pelayanan dan juga sebagai masukan bagi tenaga kesehatan untuk meningkatkan mutu pelayanan kesehatan terkait dengan pasien stress.

4. Penelitian Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat menambah informasi bagi peneliti keperawatan mengenai perbedaan sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender sehingga memberikan ide selanjutnya bagi peneliti keperawatan untuk meneliti lebih lanjut.