

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proses menua merupakan salah satu tahapan alamiah dalam kehidupan manusia, dimulai sejak kelahiran sampai menjadi tua. Selama proses menua terjadi perubahan fungsi fisik, spiritual, psikologis, dan sosial yang terjadi secara alamiah. Pada Lanjut Usia (Lansia) banyak yang mengalami kemunduran fisik yaitu penyakit degeneratif yang mengalami penurunan berbagai fungsi tubuh karena penuaan seperti reumatix, osteoporosis, penyakit jantung, diabetes melitus, hipertensi, dan kanker (Dian, 2021).

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan perubahan dimana tekanan darah meningkat secara kronik. Hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi didalam pembuluh darah arteri. Tekanan darah tinggi disebut the silent killer karena termasuk penyakit yang mematikan, penyakit tekanan darah tinggi dapat menyerang siapa saja baik muda ataupun tua. Hipertensi menduduki peringkat ke dua untuk penyakit lansia terbanyak di Indonesia (Astutik et al., 2021).

Berdasarkan catatan *World Health Organization* (WHO) komplikasi hipertensi mencapai 9,4 juta kematian di seluruh dunia setiap tahun. Hipertensi bertanggung jawab atas setidaknya 45% kematian karena penyakit jantung dan 51 % kematian karena stroke. Prevalensi hipertensi pada orang dewasa di atas

25 tahun mencapai 40% dari total populasi di dunia (Kemenkes, 2019). Sepuluh terbesar pola penyakit di Kabupaten Sleman untuk semua golongan umur terbanyak dengan salah satunya yaitu Hipertensi. Hipertensi primer sebanyak 138,702 kasus meningkat dari tahun sebelumnya yaitu 82.592 kasus. Jumlah penduduk lansia di Dusun Depok, Ambarketawang, Gamping adalah 170 orang. Berdasarkan data kesehatan menurut kader Dusun Depok sebagian besar lansia menderita penyakit hipertensi.

Berdasarkan Riskesdas (2018) prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 18-24 tahun (13,2%), umur 25-34 tahun (20,1%), umur 35-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%), umur 65-74 tahun (63,2%), umur ≥ 75 tahun (69,5). Angka kejadian ini mengalami penambahan yang lumayan tinggi apabila dibandingkan dengan data yang diperoleh dari hasil Riskesdas pada tahun 2013 yang menyatakan bahwa berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah masyarakat Indonesia pada usia diatas 60 tahun yaitu dengan hasil sebanyak 25,8%.

Dampak penyakit hipertensi antara lain seperti penyakit jantung, gagal jantung kongesif, stroke, gangguan penglihatan dan penyakit ginjal. Tekanan darah yang tinggi umumnya meningkatkan resiko terjadinya komplikasi tersebut. Hipertensi yang tidak diobati akan mempengaruhi semua sistem organ dan akhirnya memperpendek harapan hidup sebesar 10-20 tahun. Mortalitas pada pasien hipertensi lebih cepat apabila penyakitnya tidak terkontrol dan telah menimbulkan komplikasi ke beberapa organ vital. Sebab kematian yang sering

terjadi adalah penyakit jantung tanpa disertai stroke dan gagal ginjal (Bulu, 2021).

Hipertensi tidak hanya menyebabkan angka kematian yang tinggi (*high case fatality rate*) tetapi juga mempengaruhi penurunan kualitas hidup (Sumartini et al., 2019). Upaya pengendalian hipertensi dapat dilakukan secara farmakologi. Pengobatan farmakologi dapat menurunkan tekanan darah tinggi, namun pengobatan ini juga mempunyai efek samping jika dikonsumsi dalam waktu lama seperti sakit kepala, lemas, pusing, gangguan fungsi hati, jantung berdebar-debar dan mual (Andini et al, 2018). Upaya penatalaksanaan hipertensi secara non farmakologi, salah satunya dengan terapi tertawa. Terapi tertawa tidak menimbulkan efek samping berbahaya jika dilakukan dalam jangka panjang (Ratnasari, 2018).

Upaya penatalaksanaan hipertensi secara non farmakologi merupakan salah satu peran perawat dalam melaksanakan asuhan keperawatan. Peran perawat sangat dibutuhkan dalam memberikan asuhan keperawatan pada dua klien hipertensi lansia. Proses asuhan keperawatan mulai dari pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi, dan evaluasi keperawatan harus dilaksanakan secara komprehensif dan berkesinambungan. Salah satu peran perawat dalam melaksanakan asuhan keperawatan, yaitu sebagai pemberi perawatan dan pendidik. Perawat sebagai pemberi perawatan dan pendidik dapat melakukan berbagai intervensi keperawatan bagi dua klien hipertensi lansia. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan yaitu menerapkan terapi tertawa bagi klien (Andini et al., 2018).

Terapi tertawa adalah salah satu cara untuk mencapai kondisi rileks. Tertawa merupakan panduan dari peningkatan sistem syaraf simpatetik dan juga penurunan kerja syaraf simpatetik. Terapi tertawa dapat membantu untuk mengendalikan tekanan darah dengan merendahkan stress endokrin dan menimbulkan keadaan rileks untuk mengatasi stress (Arminda, 2020). Pemberian terapi tertawa yang dapat mengurangi pelepasan hormon yang berhubungan dengan stres (epinefrin dan kortisol) sehingga dapat merangsang pelepasan hormon endorfindan serotonin yang memiliki efek relaksasi ditemukan menjadi penyebab responden menurunkan tekanan darah. Terapi tawa menurunkan pelepasan bahan kimia yang berhubungan dengan stres dan meningkatkan relaksasi. Selain itu, terapi tawa dapat menyebabkan peningkatan asupan oksigen ke paru-paru, memulihkan sirkulasi darah normal (Bete et al, 2022).

Menurut Wahyudi (2021), tertawa 20 menit setara dengan berolahraga ringan selama 2 jam karena dengan tertawa peredaran darah dalam tubuh lancar, kadar oksigen dalam darah meningkat, dan tekanan darah akan normal. Tertawa 1 menit ternyata sebanding dengan bersepeda selama 15 menit. Hal ini membuat tekanan darah menurun, terjadi peningkatan oksigen pada darah yang akan mempercepat penyembuhan. Tertawa terbukti memperbaiki suasana hati dalam konteks sosial. Tertawa akan merelaksasikan otot-otot yang tegang. Tertawa juga melebarkan pembuluh darah sehingga memperlancar aliran darah ke seluruh tubuh. Selain itu, tertawa juga berperan dalam menurunkan kadar hormone stress epinephrine dan kortisol. Jadi, bisa dikatakan bahwa tertawa

merupakan meditasi dinamis atau tehnik relaksasi yang dinamis dalam waktu singkat.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan penulis di Puskesmas Gamping I pada tanggal 27 Februari 2024 didapatkan bahwa penyakit hipertensi masuk sepuluh besar penyakit yang diderita. Berdasarkan wawancara dari petugas kesehatan upaya yang telah dilakukan seperti program pengobatan hipertensi dengan program prolanis, edukasi mengenai gaya hidup sehat, konsumsi obat secara teratur, dan rutin monitor tekanan darah ke fasilitas kesehatan, namun banyak lansia penderita hipertensi yang tidak rutin minum obat dan tidak rutin mengikuti kegiatan prolanis dan posyandu. Sejauh ini belum ada upaya terapi non farmakologi yang diberikan pada lansia yang tidak rutin mengikuti kegiatan prolanis ataupun posyandu dan yang tidak mengkonsumsi obat rutin di puskesmas Gamping I.

Banyaknya penderita hipertensi pada lansia di Wilayah Puskesmas Gamping I maka peneliti mengambil dua kasus lansia dengan hipertensi di Dusun Depok yaitu Ibu M berusia 61 tahun dan Ibu S yang berusia 70 tahun dibuktikan dengan hasil data dari posyandu lansia dan pengukuran tekanan darah pada klien yang selalu lebih dari 140/70 mmHg. Lansia tidak rutin mengkonsumsi obat, tidak rutin kontrol ke pelayanan kesehatan, tidak rutin melakukan aktivitas fisik, terdapat stres dan belum pernah mendapatkan edukasi terapi tertawa maka peneliti tertarik melakukan penerapan terapi tertawa sebagai salah satu upaya penatalaksanaan non farmakologi dalam pemenuhan kebutuhan psikososial pada dua lansia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas ini, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

“Bagaimana penerapan terapi tertawa terhadap pemenuhan kebutuhan psikososial pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Puskesmas Gamping I”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Memperoleh pengalaman nyata mengenai penerapan terapi tertawa dalam pemenuhan kebutuhan psikososial pada dua lansia dengan hipertensi di Wilayah Puskesmas Gamping I.

2. Tujuan khusus

- a. Menerapkan proses keperawatan meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi keperawatan dengan penerapan terapi tertawa dalam pemenuhan kebutuhan psikososial pada dua lansia dengan hipertensi di Wilayah Puskesmas Gamping I.
- b. Mendokumentasi pelaksanaan penerapan terapi tertawa dalam pemenuhan kebutuhan psikososial pada dua lansia dengan hipertensi di Wilayah Puskesmas Gamping I.
- c. Mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat pelaksanaan asuhan keperawatan gerontik saat penerapan terapi tertawa dalam pemenuhan kebutuhan psikososial pada dua lansia dengan hipertensi di Wilayah Puskesmas Gamping I.

D. Manfaat Penelitian

Laporan ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak meliputi:

1. Manfaat teoritis

Laporan ini diharapkan dapat memberikan masukan ilmiah bagi tenaga keperawatan demi meningkatkan ilmu pengetahuan khususnya yang terkait dengan pengembangan sumber daya manusia dalam bidang keperawatan profesional.

2. Manfaat praktis

a. Puskesmas

Dapat digunakan sebagai bahan evaluasi bagi Puskesmas dalam meningkatkan kebijakan pelayanan kesehatan kepada masyarakat serta menjadi alternatif intervensi untuk menerapkan terapi tertawa dalam memenuhi kebutuhan psikososial pada penderita hipertensi.

b. Institusi pendidikan

Dapat digunakan sebagai referensi penelitian lanjutan yang berkaitan dengan pengembangan sistem pendidikan keperawatan.

c. Pelaksana perawat

Dapat digunakan sebagai salah satu alternatif intervensi dengan menerapkan terapi tertawa dalam memenuhi kebutuhan psikososial.

d. Bagi lansia

Dapat menerapkan penatalaksanaan hipertensi secara non farmakologi yaitu terapi tertawa secara rutin dalam upaya penurunan tekanan darah

E. Ruang Lingkup

Ruang lingkup dalam studi kasus penerapan terapi tertawa pada lansia adalah ilmu keperawatan gerontik. Asuhan keperawatan diberikan pada dua lansia di Wilayah Puskesmas Gamping I mulai tanggal 26 Februari sampai 10 Maret 2024. Proses Keperawatan yang diberikan pada lansia dalam studi kasus ini berpedoman pada asuhan keperawatan gerontik dengan penerapan terapi tertawa dalam upaya penurunan tekanan darah.