

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penuaan pada lansia adalah proses natural dan merupakan tahap akhir dalam fase kehidupan seorang individu. Menua dengan sehat merupakan syarat penting yang harus dipenuhi agar lansia dapat berdaya. Bila lansia mampu menerapkan gaya hidup sehat maka lansia dapat meningkatkan kesehatan yang optimal, hal ini juga akan berdampak pada peningkatan angka harapan hidup. Peningkatan angka harapan hidup di Indonesia merupakan salah satu indikator yang digunakan untuk menilai derajat kesehatan lansia di Indonesia.

Persentase lansia di Indonesia dalam lima tahun terakhir meningkat sekitar dua kali lipat sejak tahun 1971 hingga 2020, yakni menjadi 9,92% (26 juta-an) dimana lansia perempuan sekitar 1% lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki (10,43% perempuan, 9,42% laki-laki). Dari seluruh lansia yang ada di Indonesia, lansia muda (60-69 tahun) jauh mendominasi dengan besaran yang mencapai 64,29%, selanjutnya diikuti oleh madya (70-79 tahun) dan lansia tua (80+ tahun) dengan besaran masing-masing 27,23% dan 8,49%. Pada tahun ini sudah ada enam provinsi yang memiliki struktur penduduk tua dimana penduduk lansianya sudah mencapai 10%, yaitu DI Yogyakarta (14,71%), Jawa Tengah (13,8%), Bali (11,58%), Sulawesi Utara (11,51%), dan Sumatera Barat (10,07%) (Sari et al., 2020).

Seiring bertambahnya usia, timbul berbagai gejala kemunduran yang akan mempengaruhi kesehatan seseorang baik fisik, mental dan psikososial. Perubahan-perubahan yang terjadi dalam hidup lansia disertai dengan menurunnya fungsi tubuh dapat berisiko menimbulkan penyakit degeneratif. Data Riskesdas (2018) menunjukkan, penyakit terbanyak pada lansia untuk penyakit tidak menular (PTM) yaitu hipertensi, masalah gigi, penyakit sendi, masalah mulut, diabetes mellitus, penyakit jantung dan stroke.

Hipertensi di Indonesia merupakan penyakit yang sangat mendominasi dan membutuhkan perhatian terutama bagi lansia. Menurut Riskesdas prevalensi hipertensi di Indonesia meningkat dibandingkan tahun 2013 lalu, saat ini prevalensi hipertensi di Indonesia menjadi 34,1% (Kemenkes RI, 2021). Hidayati et al., (2023) menyebutkan bahwa hipertensi di Indonesia semakin meningkat tajam, pada kelompok 55-64 tahun sebesar 55,2%, usia 65-74 tahun sebesar 63,2%, sedangkan kelompok usia >75 tahun memiliki prevalensi tertinggi yaitu sebesar 69,5%. Sedangkan keseluruhan prevalensi lansia dengan hipertensi meningkat dari tahun sebelumnya dan sekarang menjadi 38,7% (Kemenkes RI, 2019).

Dampak hipertensi yang berkepanjangan dapat menimbulkan komplikasi yang serius seperti penyakit kardiovaskular seperti gagal jantung, kerusakan pada ginjal, kerusakan pada otak seperti stroke dan kerusakan pada mata (Azizah et al., 2022). Selain hipertensi, lansia juga cenderung mengalami masalah psikososial akibat tidak mampu beradaptasi dengan perubahan pada diri dan lingkungannya. Masalah psikososial yang umumnya terjadi pada

lansia seperti stres, cemas, hingga depresi yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari lansia terlebih jika lansia juga menderita penyakit kronis tertentu.

Kaunang et al., (2019) menyebutkan bahwa dampak dari stres sendiri akan menimbulkan gangguan baik fisik, mental, maupun sosial. Stres juga akan menimbulkan perubahan perilaku seperti pemarah, pemurung, sering merasa cemas dan perubahan lainnya. Selain itu, dampak dari stres juga akan berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia terutama dengan penyakit penyerta seperti hipertensi.

Diketahui bahwa salah satu pemicu tekanan darah tinggi adalah stres. Stres atau ketegangan jiwa dapat merangsang kelenjar anak ginjal untuk melepaskan hormon adrenalin dan memicu jantung berdenyut lebih cepat serta kuat sehingga tekanan darah meningkat. Lansia hipertensi yang mengalami stres cenderung mengalami kesedihan yang berlarut, tubuh menjadi lemah, kurangnya nafsu makan dan menurunnya minat dalam segala hal. Akibatnya lansia akan mengalami keterlambatan dalam pengobatan. Jika kondisi ini dibiarkan berlarut-larut maka akan memicu timbulnya depresi (Kurniawati et al., 2020).

Stres menurut data WHO berada dalam peringkat yang cukup tinggi yaitu peringkat ke-4 yang dialami oleh lebih dari 350 juta penduduk di dunia. Sedangkan di Indonesia, sekitar 1,33 juta jiwa diperkirakan mengalami gangguan mental berupa stres. Angka tersebut mencapai 14% dari total penduduk dengan tingkat stres akut atau stres berat (Bayantari et al., 2022). Namun, secara global sebanyak 15% dari total populasi lansia mengalami

gangguan mental dan stres. Prevalensi kejadian stres pada lansia di Indonesia yaitu 8,34% (Putri & Khairani, 2020).

Stres dan hipertensi saling berhubungan sehingga keduanya akan sangat berpengaruh terhadap kualitas hidup dan kesejahteraan lansia dalam hal perawatan dirinya yang berpusat pada kepatuhan dalam pengobatan serta manajemen diri. Seseorang harus mempunyai mekanisme koping yang adaptif, sehingga lansia akan mampu untuk beradaptasi dengan faktor-faktor yang dapat menimbulkan stres/stressor (Kurniawati et al., 2020).

Dalam mengatasi stres, diperlukan beberapa penanganan seperti terapi farmakologis dan non-farmakologis yang tepat. Terapi farmakologis penting dalam menangani stres tetapi akan lebih baik bila dilengkapi dengan terapi non-farmakologis seperti terapi komplementer yang dilakukan sebagai pendamping pengobatan farmakologis.

Syarniah (2014) dikutip oleh Ariyani et al., (2017) mengemukakan bahwa terapi komplementer yang dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat stres, seperti terapi kognitif, terapi musik, spiritual, teknik relaksasi nafas dalam, dan terapi *reminiscence*. *Reminiscence therapy* merupakan salah satu terapi yang digunakan untuk menurunkan tingkat stres sebelum terjadinya depresi. Terapi ini merupakan salah satu perawatan psikologis bagi lansia untuk meningkatkan status kesehatan mental mereka dengan mengingat dan menilai mereka yang sudah ada di memori.

Penelitian lainnya yang menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi pada lansia total rata-rata poin tingkat stres yang didapat adalah 22,25

sedangkan rata-rata setelah dilakukannya intervensi pada lansia yaitu 16,60 poin. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat stres setelah dilakukannya *Reminiscence Therapy* (Kartika & Mardalinda, 2017).

Reminiscence Therapy yang dilakukan oleh Oktavia (2021) juga menunjukkan bahwa setelah dilakukan terapi dalam 5 sesi terjadi penurunan tingkat stres. Sehingga dari hasil keseluruhan menunjukkan bahwa terapi ini dapat menurunkan stres pada lansia.

Reminiscence therapy merupakan salah satu teknik relaksasi. Konsep dasar teknik relaksasi merupakan gabungan antara respon relaksasi dengan sistem keyakinan individu. Terapi relaksasi dilakukan untuk menurunkan ketegangan otot yang dapat memperbaiki denyut jantung, pernapasan hingga menurunkan tekanan darah. Pada saat keadaan relaksasi, terjadi penurunan rangsang emosional dan penurunan rangsang pada pengatur fungsi kardiovaskular seperti hipotalamus posterior sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Selain itu saat relaksasi sistem saraf parasimpatis berperan dalam menekan rasa stres, tegang dan perasaan cemas (Wartolah et al., 2022). Terapi kenangan juga dapat menimbulkan perasaan senang sehingga terjadi peningkatan hormon endorfin dan meningkatkan keterampilan seseorang dalam beradaptasi dengan stres.

Berdasarkan berbagai pemaparan di atas, salah satunya dari penelitian Ariyani et al., (2017) diketahui bahwa setelah dilakukannya intervensi terapi kenangan atau *Reminiscence Therapy* menunjukkan terjadinya pengaruh yang bermakna terhadap penurunan tingkat stres pada lansia. Penulis tertarik untuk

melakukan penerapan *Reminiscence Therapy* terhadap tingkat stres pada lansia dengan hipertensi di RW 08 Bubulak Kota Bogor. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas intervensi *Reminiscence Therapy* dalam menurunkan tingkat stres pada lansia terutama yang mengalami hipertensi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini bagaimana gambaran penerapan *Reminiscence Therapy* dalam menurunkan tingkat stres pada lansia yang mengalami hipertensi.

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran penerapan *Reminiscence Therapy* dalam menurunkan tingkat stres pada lansia dengan hipertensi

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik lansia hipertensi dalam penerapan *Reminiscence Therapy*
- b. Diketahui hasil pengkajian tingkat stres pada lansia dengan hipertensi sebelum dilakukan *Reminiscence Therapy*
- c. Diketahui hasil pengukuran tingkat stres dan tekanan darah setelah dilakukan penerapan *Reminiscence Therapy*

- d. Diketahui hasil evaluasi (perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah penerapan) *Reminiscence Therapy* terhadap tingkat stres pada lansia dengan hipertensi

B. Manfaat Penulisan

1. Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai bahan masukan, acuan, dan rujukan dalam pengembangan ilmu keperawatan, serta berguna sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya yang akan dilakukan oleh pihak institusi yang terkait khususnya dalam bidang keperawatan gerontik.

2. Institusi Pelayanan Kesehatan/Tempat Penelitian

Diharapkan wilayah RW 08 Kelurahan Bubulak tempat penelitian penulis dapat mengakses data hasil studi kasus terkait penerapan *Reminiscence Therapy* untuk menurunkan tingkat stres pada lansia dengan hipertensi untuk kemudian dijadikan dasar pembuatan atau pengembangan program pelayanan kesehatan atau posbindu.

3. Profesi Keperawatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai informasi atau rujukan tentang model pendekatan keperawatan dalam penerapan *Reminiscence Therapy* bagi lansia di wilayah RW 08 Kelurahan Bubulak.