

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Populasi lansia diperkirakan terus mengalami peningkatan pada setiap tahunnya. WHO memperkirakan bahwa populasi lansia akan mencapai 2,1 Milyar dan 80% dari lansia di dunia berada di negara berpendapatan rendah dan sedang. Peningkatan ini terjadi karena kita mulai memasuki periode *aging population* dimana terjadinya pergeseran struktur penduduk yang semula lebih banyak pada penduduk muda menjadi lebih banyak pada penduduk tua (WHO, 2024). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Negara Indonesia memiliki jumlah populasi lansia sebesar 30,94 juta jiwa pada tahun 2024. Provinsi Sumatera Barat memiliki jumlah penduduk 5,83 juta jiwa dengan populasi lansia sebanyak 681.493 jiwa (BPS Sumbar, 2025).

Menurut *World Health Organization* (WHO), lansia merupakan masyarakat yang berada di atas 60 tahun. Adapun, menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, lansia didefinisikan sebagai seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Lanjut usia risiko tinggi yaitu usia 60-69 tahun dengan masalah kesehatan, atau usia 70 tahun atau lebih. Lanjut usia (lansia) merupakan proses penuaan dengan bertambahnya usia yang ditandai dengan tahapan penurunan fungsi organ tubuh seperti otak, jantung, hati dan ginjal serta peningkatan kehilangan jaringan aktif tubuh berupa otot-otot tubuh yang ditandai dengan semakin rentannya tubuh terhadap berbagai serangan penyakit yang dapat berisiko menyebabkan kematian. (Kemenkes RI, 2024).

Penurunan kapasitas fungsional pada lansia umumnya tidak berespons terhadap berbagai rangsangan seefektif yang dapat dilakukan pada orang yang lebih muda. Menurunnya kapasitas untuk merespon rangsangan menyebabkan lansia sulit untuk memelihara kestabilan status fisikawi dan kimiawi tubuh atau memelihara homeostasis tubuh. Gangguan terhadap homeostasis ini menyebabkan disfungsi berbagai sistem organ dan meningkatkan kerentanan terhadap berbagai penyakit atau penyakit degeneratif (Reswan dkk, 2019).

Lansia memiliki risiko mengalami berbagai penyakit degeneratif jika dibandingkan dengan usia muda. Salah satu penyakit degeneratif pada lansia yang sering timbul tanpa gejala adalah hipertensi (Fatihaturahmi dkk, 2023). Kemampuan lansia yang berkurang dalam merespon stres, serta perubahan fisik karena penuaan dikombinasikan dengan usia pada risiko tinggi penyakit dan kerusakan fungsional menyebabkan lansia mempunyai setidaknya satu penyakit kronis seperti hipertensi yang saat ini menjadi masalah kesehatan yang sangat membebani masyarakat di dunia terutama di kalangan lanjut usia (Prastika & Syiam, 2021).

Hipertensi sangat beresiko terserang penyakit lain yang timbul kemudian hari. Jika hipertensi tidak dikendalikan akan dapat menimbulkan komplikasi penyakit lain, seperti dapat menyebabkan serangan jantung, stroke dan masalah ginjal, selain itu penyakit hipertensi dapat mempengaruhi penglihatan mata dan dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah di retina dan daerah belakang mata dan begitu juga dengan pecahnya pembuluh darah di otak dan kelumpuhan bahkan berakibat kematian. Oleh karena itu harus

dilakukan penanganan yang tepat bagi penderita hipertensi (Apriyeni dkk, 2023).

Hipertensi termasuk 5 besar penyakit yang ada di Indonesia dan menduduki peringkat yang pertama. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan bahwa prevalensi global hipertensi saat ini sebesar 22% dari total populasi dunia. Prevalensi hipertensi tertinggi di Afrika yaitu sebesar 27%. Asia Tenggara menempati urutan ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% dari total populasi (Kemenkes RI, 2022). Salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2023).

Peningkatan lansia dengan hipertensi juga terjadi di Indonesia. Data Kementerian Kesehatan dalam Riskesdas tahun 2019 menunjukkan menunjukkan prevalensi hipertensi pada lanjut usia tahun 2018 yaitu 34.11% dan dalam Survei Kesehatan Indonesia tahun 2024 kasus hipertensi pada tahun 2023 kembali mengalami peningkatan yaitu 36%. Menurut data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 dalam Kemenkes RI (2024) prevalensi hipertensi di Indonesia meningkat seiring pertambahan usia. Kelompok usia yang mengalami hipertensi paling tinggi adalah kelompok usia 75 tahun keatas yang termasuk kategori lanjut usia (lansia). Prevalensi lansia dengan hipertensi di Indonesia pada usia 55-64 tahun sebesar 49,5%, usia 65-74 tahun sebesar 57,8% dan usia 75 tahun keatas sebesar 64,0%. Prevalensi lansia dengan kasus hipertensi di Sumatera Barat sebesar 25,1% (Dinas Kesehatan Kota Padang,

2024). Data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatra Barat tahun 2022, hipertensi termasuk pada sepuluh penyakit terbanyak di Provinsi Sumatra Barat. Hipertensi menempati urutan ke tiga dengan prevalensi kasus 13,8% setelah penyakit ISPA dan gastritis (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2022).

Tingginya prevalensi hipertensi dapat meningkatkan masalah kesehatan psikososial ansietas. Hal ini sejalan dengan pernyataan Keliat dalam Prasetya bahwa salah satu masalah psikososial yang paling sering muncul pada penderita hipertensi adalah ansietas. Pernyataan yang sama juga diberikan oleh Prasetya bahwa klien hipertensi rentan mengalami ansietas yaitu mulai klien didiagnosa hipertensi dan mengetahui prognosis penyakitnya. Hasil penulisannya menunjukkan bahwa tingkat gangguan emosional menjadi penyebab seseorang mengalami hipertensi atau tekanan darah tinggi (Prasetya, 2020).

Penatalaksanaan hipertensi secara umum dibagi menjadi dua yaitu, secara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan secara farmakologis dapat menggunakan obat-obatan antihipertensi seperti diuretik, simpatik, betabloker, dan vasodilator yang dapat membantu menurunkan dan menstabilkan tekanan darah, serta menurunkan resiko terjadinya komplikasi akibat hipertensi (Purwanti, 2024). Penatalaksanaan hipertensi secara non farmakologis yaitu dengan cara pemberian pendidikan kesehatan tentang hipertensi, mengubah gaya hidup dengan berhenti merokok, menurunkan berat badan berlebih, mengurangi konsumsi alkohol, latihan fisik, mengubah pola makan dengan membatasi konsumsi lemak dan garam. Saat ini berbagai pendekatan terapi hipertensi non farmakologi telah banyak dikembangkan,

salah satunya yaitu terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) (Cahyati dkk, 2024).

Terapi non farmakologi yang sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi adalah terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) (Rachmawardany, 2024). Terapi SEFT merupakan teknik relaksasi *mind-body therapy* yang menggabungkan sistem energi tubuh (*energy medicine*) dan terapi spiritual dengan metode *tapping* pada beberapa titik tertentu pada tubuh sepanjang 12 jalur energi tubuh. Spiritual dalam terapi SEFT adalah do'a yang diafirmasikan oleh klien saat akan dimulai hingga sesi terapi berakhir. Terapi SEFT juga mempengaruhi tekanan darah melalui pemberian *tapping* pada 18 titik meridian (titik kunci) dengan memasukkan unsur spiritual dalam bentuk kalimat doa yang dapat menimbulkan efek relaksasi (Sulistiawati & Kartinah, 2025). Umboh (2024) menjelaskan bahwa teknik relaksasi memberikan efek penurunan tekanan darah yang serupa dengan obat antihipertensi..

Terapi SEFT dapat mengontrol hipertensi karena membuat otot-otot polos pembuluh darah arteri dan vena menjadi rileks bersama dengan otot-otot lain dalam tubuh. Efek dari relaksasi otot-otot ini menyebabkan kadar norepinefrin dalam darah menurun. Otot-otot yang rileks ini akan menyebarkan stimulus ke hipotalamus sehingga jiwa dan organ dalam manusia merasakan ketenangan dan kenyamanan. Situasi ini akan menekan sistem saraf simpatik sehingga produksi hormon epinefrin dan norepinefrin dalam darah menurun. Penurunan kadar norepinefrin dan epinefrin dalam darah menyebabkan

penurunan curah jantung yang akan berimbas pada penurunan tekanan darah (Kulsum dkk, 2022). Terapi SEFT akan membuat individu dapat mengatur pemikiran negatif yang dimiliki dalam dirinya, lebih tenang dan rileks sehingga mampu menghindari adanya stres, mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan hipertensi seperti sakit kepala, insomnia dan nyeri (Rizkiana & Mulianda, 2021).

Teknik SEFT pada tahap *set up*, *tune in* maupun *tapping* yang mengajarkan seseorang untuk dapat ikhlas dan pasrah kepada Tuhan dalam menghadapi setiap persoalan didasari dengan keimanan. Sugesti ini mampu memberikan sinyal ke dalam neokorteks, sehingga amigdala dan hipokampus mampu memberikan respons terhadap rangsangan (stimulus) dengan respon normal, persepsi yang positif terhadap kondisi psikologis. Ketika seorang pasien berdoa dengan tenang (disertai dengan hati ikhlas & pasrah) maka tubuh akan mengalami relaksasi dan menyebabkan seorang pasien menjadi tenang. Pernafasan menjadi teratur, denyut jantung menjadi teratur dan stabil akan melancarkan sirkulasi darah yang mengalir kedalam tubuh dan mereka benar-benar berada dalam keadaan yang luar biasa rileks. (Fatmasari dkk, 2019).

Hasil penulisan sebelumnya menunjukkan bahwa adanya pengaruh terapi SEFT terhadap tekanan darah lansia. Penulisan yang dilakukan oleh Sulistiawati & Kartinah (2025) didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi SEFT pada 3 orang lansia penderita hipertensi dengan tekanan darah lansia sebelum dilakukan terapi SEFT pada responden 1 yaitu 160/95 mmHg, responden 2 yaitu 155/ 99 mmHg,

dan responden 3 yaitu 166/97 mmHg dengan dilakukan terapi SEFT selama 3 hari berturut-turun didapatkan hasil pada responden 1 yaitu 159/93 mmHg, responden 2 yaitu 147/83 mmHg dan responden 3 yaitu 149/86 mmHg. Setelah dilakukan terapi SEFT pada ke 3 responden mengalami penurunan tekanan darah dengan hasil rata-rata sebesar 9,6/6,7 mmHg untuk responden 1, untuk responden 2 juga mengalami penurunan tekan darah dengan hasil rata-rata sebesar 8,0/7,6 mmHg, dan responden 3 mengalami penurunan tekanan darah dengan hasil rata-rata sebesar 9,3/8,6 mmHg. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi SEFT efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Hasil penulisan ini sejalan dengan hasil penulisan Kulsum, (2022) yang melakukan terapi SEFT kepada lansia dengan hipertensi selama tiga hari yang didapatkan hasil adanya penurunan tekanan darah dari sebelum dilakukan terapi SEFT. Tekanan darah kunjungan pertama pada responden 1 yaitu 170/100 mmHg kemudian pada kunjungan ketiga menurun menjadi 160/90 mmHg sedangkan tekanan darah responden 2 pada kunjungan pertama menunjukkan angka 165/100 mmHg dan pada kunjungan ketiga menunjukkan angka 150/90 mmHg. Penulisan ini menunjukkan terapi SEFT berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan kasus hipertensi dengan hasil tekanan darah menurun dari hari ke hari.

Menurut penulisan Rachmanto & Pohan (2021) terdapat adanya penurunan tekanan darah saat pre test dan post test dikarenakan adanya perlakuan pada responden yang diberikan 1 kali sehari selama 3 hari berturut-

urut terhadap 19 responden. Didapatkan hasil 13 orang terjadi penurunan sistolik, 2 orang mengalami peningkatan sistolik dan 4 orang tidak terjadi penurunan sistolik. Jadi penulisan yang dilakukan ini sejalan dengan teori yang ada, bahwa *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) akan membuat seseorang merasakan respon relaksasi dan menjadi rileks, sehingga tekanan darah yang menderita hipertensi dapat diturunkan. Penelitian Nissa dan kawan-kawan (2023) menunjukkan bahwa terapi SEFT mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastol sesudah dilakukan terapi SEFT.

Berdasarkan data yang di dapat dari Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin terjadi peningkatan lansia dengan hipertensi dari tahun ke tahun yaitu pada tahun 2020 sebanyak 37 dari 110 lansia meningkat lagi pada tahun 2023 yaitu 53 dari 107 lansia dan pada tahun 2024 sebanyak 60 dari 105 lansia menderita hipertensi. Berdasarkan data tersebut maka penulis tertarik untuk meneliti bagaimana asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi dengan penerapan metode SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam menurunkan tekanan darah di Panti Sosial Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman Sumatera Barat

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik melakukan asuhan keperawatan dan penulisan laporan akhir melalui pertanyaan penulisan “Bagaimana asuhan keperawatan pada lansia hipertensi dengan penerapan metode SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap upaya

penurunan tekanan darah di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman Sumatera Barat?''.

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Mengetahui asuhan keperawatan pada lansia hipertensi dengan penerapan metode SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam menurunkan tekanan darah di Panti Sosial Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman Sumatera Barat.

2. Tujuan Khusus

- a. Menjelaskan hasil pengkajian pada lansia hipertensi dengan penerapan metode SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam menurunkan tekanan darah di Panti Sosial Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman Sumatera Barat.
- b. Menjelaskan diagnosa keperawatan pada lansia hipertensi dengan penerapan metode SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam menurunkan tekanan darah di Panti Sosial Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman Sumatera Barat.
- c. Menjelaskan intervensi pada lansia hipertensi dengan penerapan metode SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam menurunkan tekanan darah di Panti Sosial Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman Sumatera Barat

- d. Menjelaskan implementasi pada lansia hipertensi dengan penerapan metode SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam menurunkan tekanan darah di Panti Sosial Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman Sumatera Barat
- e. Menjelaskan evaluasi pada lansia hipertensi dengan penerapan metode SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam menurunkan tekanan darah di Panti Sosial Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman Sumatera Barat

D. Manfaat Penulisan

1. Bagi Lansia

Sebagai salah satu cara perawatan mandiri yang dapat dilakukan oleh lansia yang mengalami masalah hipertensi dengan penerapan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap upaya penurunan tekanan darah.

2. Bagi Mahasiswa

Sebagai pengembangan kemampuan mahasiswa dalam memberikan asuhan keperawatan komprehensif dan menambah pengalaman mahasiswa dalam merawat lansia dengan masalah hipertensi melalui penerapan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam menurunkan tekanan darah pada lansia.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk penulisan lebih lanjut bagi penulis yang ingin meneliti tentang bagaimana SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dapat menurunkan tekanan darah pada lansia.

4. Bagi Instansi Terkait

Diharapkan dapat menjadi suatu kegiatan yang dapat dilakukan didalam keseharian di Panti Sosial Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin untuk menurunkan tekanan darah lansia dengan hipertensi.

