

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Menurut UU Nomor 13 tahun 1998 lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas (1). Lansia yang sudah berumur lebih dari 60 tahun akan mengalami penurunan fungsi tubuh diantaranya penurunan degeneratif (2). Penurunan degeneratif mengacu pada kondisi kesehatan akibat memburuknya suatu jaringan atau organ seiring dengan waktu. Salah satu penyakit degeneratif yang paling banyak dialami lansia adalah hipertensi (3). Hipertensi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah dimana peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu istirahat atau tenang (4). Lansia dengan hipertensi cenderung tidak bisa mengendalikan emosi dan diungkapkan dengan tindakan yang kurang tepat (5).

Adapun dampak gangguan emosional yang muncul pada lansia hipertensi yaitu stres, kecemasan dan depresi (6). Gangguan emosional dapat mengakibatkan persediaan darah berlebihan sehingga memberikan tekanan yang lebih pada pembuluh darah (7). Kurangnya kemampuan dalam meregulasi emosi yang berlarung lama dapat menyebabkan tekanan darah dan denyut jantung meningkat. Pada hipertensi *grade* satu terjadi ketidakmampuan pengendalian emosi yang diakibatkan oleh beberapa aspek yang diantaranya: kurangnya pengetahuan mengenai hipertensi, stres dan kecemasan terhadap komplikasi-komplikasi penyakit hipertensi yang dapat berpengaruh pada kondisi emosional lansia (8).

Penyakit hipertensi menduduki peringkat ke-6 di dunia prevalensi hipertensi di Jawa Timur sebanyak 36,3% penduduk. Berdasarkan usia, usia 65-74 tahun sebanyak 63,22%, 75 tahun keatas 69,53% (9). Kota Surabaya memiliki prevelensi penyakit hipertensi sebanyak 31,19% atau sebanyak 399.435 dari jumlah penduduk 1.283.119 (10). Prevalensi gangguan emosional di Indonesia pada tahun 2018 sebanyak 9,8% dengan kriteria usia>15 tahun (11). Prevalensi lansia yang mengalami gangguan emosional yaitu sebesar 6,0% dari seluruh lansia di Indonsia (12).

Lansia dengan hipertensi kehilangan kontrol emosi dikarenakan sering munculnya gejala sistemik seperti pusing, sesak dan nyeri dada yang timbul secara tiba-tiba yang dapat berpengaruh pada emosional (13). Gangguan emosional yang dialami lansia seperti kemarahan, tertekan, murung, rasa takut dan rasa bersalah diatur oleh bagian tubuh yaitu pada *system limbic* yang terletak dalam hemisfer otak besar. Gangguan emosional dapat merangsang anak ginjal melepaskan hormon adrenalin dan memacu jantung untuk berdenyut lebih kuat, sehingga tekanan darah meningkat yang menyebabkan perubahan pada pembuluh darah sehingga berdampak pada *Hypothalamic Pituitary Adrenal (HPA)* terhadap pelepasan kortisol oleh korteks adrenal yang menutut hipotalamus dan amigdala kearah yang lebih sensitif seperti amarah (8). Kemarahan dapat membantu mempercepat atrial *fibrillation* yang berpengaruh pada percepatan denyut jantung, akibatnya jantung mengalami kewalahan memompa darah keluar sehingga dapat menimbulkan stroke (14).

Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengaktifkan emosi secara *implisit* (menilai dan mengelola) dan *eksplisit* (mengatasi dan

mengungkapkan) untuk mempengaruhi proses keseimbangan emosi (15). Perlunya pelatihan regulasi emosi agar lansia mampu mempertahankan kesadaran emosi sehingga terhindar dari komplikasi-komplikasi dari penyakit hipertensi (16). Banyak pengobatan yang dapat dilakukan diantaranya dengan terapi, terapi memiliki berbagai jenis dan manfaat. Salah satu contoh terapi yaitu terapi otogenik. Terapi otogenik merupakan teknik relaksasi yang berdasarkan pada penggunaan persepsi tubuh yang difasilitasi oleh sugesti diri sendiri (17).

Terapi otogenik adalah relaksasi yang menggunakan serangkaian pemusatan perhatian yang ditujukan untuk menimbulkan relaksasi dan meningkatkan kemampuan tubuh dalam menyembuhkan dirinya sendiri (18). Terapi relaksasi otogenik mengaktifkan *parasympathetic nervous system*, cabang lain dari *system* otonom yang mengakibatkan detak jantung dan pernafasan menjadi lebih lambat, ketegangan otot, dan tekanan darah menurun sehingga metabolisme melambat dan aktivitas mental yang lebih tenang (19). Terapi otogenik ini mempengaruhi *system* saraf otonom sehingga respon yang dihasilkan tubuh akan merasakan kehangatan karena arteri perifer mengalami vasodilatasi sehingga ketegangan otot menurun dan tubuh terasa rileks (20). Terapi otogenik merangsang kerja korteks dalam aspek kognitif berupa emosi sehingga dapat menimbulkan pengaruh positif yang dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi seseorang (21).

Keunggulan dari terapi otogenik adalah mampu meningkatkan konsentrasi, menurunkan denyut jantung, perasaan menjadi damai dan menurunkan ketegangan otot berdasarkan dari hasil penelitian membuktikan bahwa terapi otogenik sendiri berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistolik 10-35mmHg dan tekanan darah diastolik 10-20mmHg (22). Selain tekanan darah

terapi otogenik dapat berpengaruh pada regulasi emosi, dalam penelitian dengan 8 responden, intervensi terapi otogenik ini dilakukan selama 4 hari berturut-turut dengan waktu 20 menit menunjukkan hasil signifikan 0,00 ( $<0,05$ ) hal ini menunjukkan bahwa terapi otogenik bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi sebanyak 39,82 % (23).

Menurut penelitian lainnya dengan 50 responden dibagi menjadi 2 kelompok, kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Intervensi diberikan selama 4 kali pertemuan dengan waktu 20 menit. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi pada kelompok perlakuan dengan hasil  $p=0,001$  ( $\alpha=0,05$ ). Tidak ada perbedaan regulasi emosi pada kelompok kontrol  $p=0,049$  ( $\alpha=0,05$ ) (24). Peneliti lainnya dengan 20 responden, pemberian intervensi terapi otogenik dilakukan sebanyak 3 hari berturut turut selama waktu 20 menit menunjukkan terjadinya perubahan emosi ke arah positif dengan hasil  $p=0,001$  dengan  $p\ value= <0,05$ , maka adanya pengaruh terapi otogenik terhadap kemampuan mengontrol marah (25). Peneliti lainnya dengan 34 responden lansia. Terapi otogenik di berikan selama 3 hari berturut-turut selama 15 menit, menunjukkan hasil  $p=0,001$  ( $p-0,05$ ) yang artinya adanya pengaruh terapi otogenik terhadap tingkat stres lansia (26).

Setelah mengkaji beberapa penelitian di atas, maka didapatkan bahwa penelitian yang akan dilakukan peneliti berbeda dengan penelitian sebelumnya. Kebaruan pada penelitian ini mempunyai tujuan untuk menjelaskan pengaruh terapi otogenik terhadap regulasi emosi lansia dengan hipertensi.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada pengaruh terapi relaksasi otogenik terhadap regulasi emosi pada lanjut usia dengan hipertensi?.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Membuktikan bahwa terapi otogenik memberikan pengaruh terhadap regulasi emosi pada lanjut usia dengan hipertensi.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1.3.2.1 Mengidentifikasi regulasi emosi pada lanjut usia dengan hipertensi sebelum di lakukan terapi otogenik.

1.3.2.2 Mengidentifikasi regulasi emosi pada lanjut usia dengan hipertensi sesudah dilakukan terapi otogenik.

1.3.2.3 Menganalisis pengaruh terapi otogenik terhadap regulasi emosi pada lanjut usia dengan hipertensi.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu keperawatan gerontik, terutama dalam melakukan tindakan keperawatan komplementer berupa terapi otogenik terhadap regulasi emosi pada lanjut usia dengan hipertensi.

### **1.4.2 Bagi Keluarga**

Penelitian ini memberikan manfaat bagi keluarga yang merawat lanjut usia dengan emosi yang tidak terkontrol dengan mengajarkan terapi otogenik.

### **1.4.3 Bagi Perawat Komunitas**

Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi perawat komunitas sebagai salah satu teknik terapi komplementer yaitu otogenik untuk regulasi emosi pada lanjut usia dengan hipertensi.