

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia atau lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas (Amanda et al., 2024). *World Health Organization/ WHO* (2023) menyatakan bahwa lansia dibagi menjadi 4 kategori yaitu usia pertengahan (*middle age*) antara 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) antara 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) antara 75-90 tahun, dan usia sangat tua yaitu usia diatas 90 tahun (WHO, 2023). Populasi penduduk lanjut usia di seluruh dunia diperkirakan mengalami peningkatan yang signifikan setiap tahunnya. Pada tahun 2024, Indonesia memiliki Usia Harapan Hidup (UHH) yaitu 72,39 tahun, angka ini meningkat 0,22 tahun atau sekitar 2-3 bulan lebih lama dibandingkan tahun 2023. Polupasi Lansia pada tahun 2024 di Indonesia mencapai 12% dari total populasi penduduk Indonesia, atau sekitar 33,8 juta jiwa. Peningkatan ini terjadi secara signifikan sejak Badan Pusat Statistik (BPS) menyatakan bahwa Indonesia telah memasuki fase struktur penduduk tua (*ageing population*) pada tahun 2021, dengan proporsi Lansia sebesar 10% dari total populasi nasional atau sekitar 27,7 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2024).

Peningkatan populasi lansia tersebut menjadi hal yang harus diperhatikan karena tahap lanjut usia menurut Mawardi (2024), individu lansia cenderung lebih rentan terhadap berbagai masalah kesehatan. Lansia merupakan fase akhir dalam siklus kehidupan manusia yang ditandai

dengan penurunan fungsi tubuh akibat berkurangnya cadangan sistem fisiologis (Irawan et al., 2022). Pada masa ini, seseorang mengalami proses transisi dari kondisi dewasa yang sehat menjadi individu yang lebih rentan terhadap penyakit kronis seperti misalnya hipertensi. Pada usia lanjut, tekanan darah cenderung lebih tinggi, sehingga risiko terkena hipertensi pun meningkat (Amanda et al., 2024). Seiring bertambahnya usia, dinding arteri mengalami penebalan yang menyebabkan penumpukan kolagen dan lapisan otot, sehingga pembuluh darah menyempit dan menjadi kaku secara bertahap (Prihatini & Rahmanti, 2021).

Pembuluh darah arteri tersebut tidak dapat melebar dengan baik saat aliran darah meningkat. Semakin tinggi tekanan dalam pembuluh darah maka semakin keras jantung harus bekerja untuk memompa darah (Salsabila et al., 2024). Hipertensi merupakan kondisi tekanan darah tinggi ditandai dengan nilai sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg, yang biasanya diperiksa melalui dua pengukuran dengan jarak lima menit dalam keadaan tenang, seperti saat istirahat (Amanda et al., 2024). Hipertensi secara Global merupakan salah satu masalah kesehatan yang utama terjadi dengan prevalensi yang terus menerus meningkat. Dilaporkan bahwa sekitar 972 penduduk di dunia mengalami hipertensi (WHO, 2022). Prevalensi hipertensi di Indonesia pada kelompok Lansia mencapai 37,8% (Kementrian Kesehatan RI, 2022). Hipertensi jika tidak terkontrol akan menimbulkan komplikasi berbagai penyakit serius, antara lain stroke,

penyakit jantung coroner, gagal ginjal, gangguan penglihatan, dan diabetes melitus (Arum et al., 2025).

Penyakit kronis seperti hipertensi seringkali menyebabkan munculnya masalah psikososial yaitu ansietas atau kecemasan, gangguan citra tubuh, gangguan harga diri rendah situasional, ketidakberdayaan dan keputusan (Mawaddah et al., 2019). Masalah psikososial yaitu setiap perubahan dalam kehidupan individu baik yang bersifat psikologis atau pun sosial yang mempunyai pengaruh timbal balik dan dianggap berpotensi cukup besar sebagai faktor penyebab terjadinya gangguan jiwa atau gangguan kesehatan secara nyata atau sebaliknya masalah kesehatan jiwa yang berdampak pada lingkungan sosial (Imelisa et al., 2021). Konsep psikososial menggambarkan hubungan interpersonal seseorang dengan kesehatan mental dan emosional (Kotijah et al., 2021 dalam Rahmawati et al., 2025).

Masalah psikososial umumnya telah terjadi namun tidak disadari oleh penderitanya seperti kecemasan, sehingga sering terjadi pada bergesernya masalah psikososial menjadi masalah gangguan jiwa. Munculnya kecemasan pada lansia seringkali disebabkan oleh penyakit yang diderita yang tidak menunjukkan tanda-tanda kesembuhan, tetapi semakin memburuk, sehingga meningkatkan ketergantungan terhadap orang lain (Ridwan et al., 2017). Kecemasan yang dialami oleh lansia penderita hipertensi berasal dari sifat penyakit hipertensi yang cenderung memerlukan pengobatan jangka panjang, dengan resiko terjadinya

komplikasi serta potensi untuk memperpendek harapan hidup (Tobing et al., 2022).

Kecemasan atau disebut juga dengan ansietas merupakan suatu bentuk ketakutan yang menimbulkan ketidaknyamanan terhadap suatu peristiwa yang belum tentu terjadi di masa depan, yang dikaitkan dengan perasaan ketidakpastian dan ketidakberdayaan (Stuart, 2016). Gejala kecemasan meliputi rasa ketakutan, perasaan tidak menyenangkan dan samar-samar, serta manifestasi fisik seperti nyeri kepala, berkeringat, hipertensi, kegelisahan, mual, tremor, mudah tersinggung, gangguan pola tidur dan gangguan konsentrasi (Tobing et al., 2022).

Persentase hipertensi lansia pada tahun 2020 di dunia adalah 26,4%. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020 mengemukakan bahwa prevalensi hipertensi lansia adalah 12,2% pada pria dan 15,5% pada wanita. Persentase hipertensi dengan usia di atas 18 tahun di Indonesia menyentuh angka 31,7%. Di mana 66% di antaranya menyebabkan penyakit kardiovaskuler, menurut data 60% lansia dengan hipertensi mengalami stroke. Dibandingkan dengan penyakit lain di Jawa Barat, hipertensi pada lansia masih tergolong tinggi (Kemenkes RI, 2020 dalam Widyanisya et al., 2024).

Data dari Dinas Kesehatan kabupaten Ciamis pada tahun 2023, kejadian hipertensi periode bulan Januari hingga Oktober yaitu sebanyak 87.314 orang (Dinkes Ciamis, 2023). Berdasarkan hasil wawancara penulis kepada pihak UPTD Puskesmas Sindangkasih, data yang diperoleh menyatakan bahwa pada tahun 2024 terdapat 3.967 orang dan pada tahun

2025 terdapat 3.675 orang penderita hipertensi di wilayah UPTD Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis. Data tersebut menunjukkan bahwa kejadian hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup tinggi di wilayah UPTD Puskesmas Sindangkasih.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan penulis pada bulan Maret 2026 di Posyandu Anyelir wilayah kerja UPTD Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis, dengan melakukan wawancara menggunakan instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), diperoleh data bahwa dari 7 lansia dengan hipertensi yang hadir saat kegiatan posyandu, terdapat sebanyak 6 orang (85,7%) yang mengalami kecemasan. Dari jumlah tersebut, 3 lansia hipertensi berada pada kategori ansietas sedang dan 3 lansia hipertensi pada kategori ansietas ringan.

Meskipun studi pendahuluan ini dilakukan dalam lingkup terbatas dan hanya pada satu posyandu lansia, hasil tersebut memberikan gambaran awal bahwa kecemasan cukup banyak ditemukan pada lansia dengan hipertensi di wilayah tersebut. Dampak kecemasan yang terjadi apabila tidak diatasi dapat mempengaruhi aspek interpersonal ataupun personal lansia diantaranya koordinasi dan gerakan menjadi terhambat, pendengaran menurun, menarik diri bahkan mengganggu interaksi sosial. Dampak lain pada kemampuan berpikir seperti penurunan konsentrasi, hilang fokus dan mudah lupa (Aryati et al., 2025). Temuan ini menunjukkan adanya masalah psikologis yang menyertai kondisi hipertensi pada lansia dan memerlukan perhatian serta intervensi keperawatan yang tepat. Oleh karena itu,

penelitian mengenai penerapan intervensi nonfarmakologis untuk menurunkan kecemasan pada lansia hipertensi menjadi relevan dan penting untuk dilakukan, perlu pengelolaan yang baik dalam menghindari banyaknya dampak negatif yang mungkin terjadi pada lansia akibat kecemasan.

Terdapat dua macam cara untuk mengatasi kecemasan yaitu dengan terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis dapat mengatasi masalah mental seperti tekanan, kecemasan dan keputusasaan, namun masih ada efek samping dari penggunaan obat-obatan yang dapat memperburuk kondisi pasien (Satria, 2020 dalam Emil et al., 2023). Efek samping yang ditimbulkan seperti gangguan pencernaan, penambahan berat badan, gangguan tidur dan pandangan kabur (Halimah et al., 2023). Maka terapi yang lebih efektif digunakan menurut (Mariani, 2020 dalam Emil et al., 2023) adalah terapi non-farmakologis. Salah satu pendekatan yang banyak dikembangkan adalah terapi non-farmakologis, seperti psikoterapi, olahraga, dan terapi aktivasi perilaku (N. W. Sari & Iswanto, 2026). Terapi non farmakologis untuk menurunkan kecemasan yang aman dan mudah dilakukan adalah aromaterapi.

Berbagai macam cara digunakan dalam melakukan teknik aromaterapi salah satunya dengan cara inhalasi yaitu menghirup minyak aromaterapi. Terapi ini merupakan cara penyembuhan yang paling cepat, sederhana, dan efektif untuk mendapatkan manfaat pengobatan karena aromaterapi inhalasi melalui sistem penciuman dimana pembuluh

kapiler akan mengantarkan ke sistem saraf pusat dan otak akan dikirim ke organ tubuh yang mengalami gangguan atau ketidakseimbangan (Faydalı et al., 2018).

Aromaterapi inhalasi lavender menurut (Fitriyah, 2015) adalah pengobatan berbasis wewangian lavender yang digunakan untuk relaksasi, mengurangi tingkat nyeri dan kecemasan, mengurangi gangguan istirahat tidur, serta yang berhubungan dengan penyakit fisik misalnya sakit kepala dan sakit perut. Aromaterapi lavender dipercaya dapat mengurangi kecemasan karena lavender memiliki kandungan linalool asetat linaly yang merupakan bahan aktif utama pada minyak lavender (Faydalı et al., 2018).

Aromaterapi lavender memiliki keunggulan dibandingkan aromaterapi lain seperti aromaterapi mawar dan jasmine, terutama dalam memberikan efek relaksasi serta membantu meningkatkan kualitas tidur. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa inhalasi minyak lavender dapat menurunkan tingkat kecemasan dan memperbaiki kualitas tidur karena efek menenangkan pada sistem saraf (Ozkaraman et al., 2018). Pernyataan menurut penelitian (Hongratanaworakit, 2019) bahwa aromaterapi mawar lebih sering dikaitkan dengan peningkatan suasana hati dan keseimbangan emosi, sehingga manfaatnya lebih berfokus pada stabilisasi mood daripada peningkatan kualitas tidur secara langsung. Pada aromaterapi jasmine diketahui memiliki efek yang lebih stimulatif dan dapat meningkatkan kewaspadaan atau energi pada beberapa individu, sehingga kurang optimal

digunakan ketika tujuan utamanya adalah relaksasi atau membantu tidur (Ali et al., 2021). Dibandingkan aromaterapi mawar dan jasmine, lavender lebih unggul karena memiliki bukti penelitian yang lebih kuat dalam menurunkan kecemasan serta meningkatkan kualitas tidur, sehingga menjadi pilihan aromaterapi yang lebih tepat untuk dibawa dalam situasi yang membutuhkan ketenangan (Rafii et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh (Nurhakim et al., 2025) pada kedua responden yang mengalami hipertensi dengan kecemasan, setelah diberikan aromaterapi inhalasi lavender selama 3 sesi terdapat penurunan kecemasan dan responden merasakan ketenangan. Sesuai dengan teori (Rini, 2020) yang menjelaskan bahwa lavender memiliki efek menenangkan melalui kerja pada triptofan sehingga mendukung respon relaksasi serta berpengaruh pada tekanan darah, denyut nadi, dan pernafasan. Hasil penelitian (Suriyati, 2015) tentang kelayakan pemberian wangi lavender untuk penurunan tingkat kecemasan pada lansia yang mengungkapkan bahwa penyembuhan melalui aromaterapi lavender sangat membantu mengurangi tingkat kecemasan pada lansia. Penelitian yang dilakukan oleh (Halimah et al., 2023) juga menunjukkan bahwa terapi inhalasi lavender dapat menurunkan kecemasan, pada lima partisipan lansia yang berada pada tingkat kecemasan berat dan kecemasan sedang berubah menjadi tingkat kecemasan ringan setelah selama 3 hari dengan frekuensi diberi terapi inhalasi lavender sebanyak 2 kali dalam sehari. Hasil dari ketiga penelitian

tersebut menunjukkan bahwa penerapan aromaterapi inhalasi lavender efektif untuk menurunkan kecemasan.

Berdasarkan data yang telah diuraikan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penerapan pemberian aromaterapi inhalasi lavender untuk menurunkan skor kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Penerapan Aromaterapi Inhalasi Lavender Untuk Menurunkan Skor Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Setelah melaksanakan studi kasus penulis mampu menggambarkan implementasi pemberian aromaterapi inhalasi lavender terhadap penurunan skor kecemasan pada lansia dengan hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan tahapan pelaksanaan proses keperawatan pada pasien hipertensi lansia dengan kecemasan yang dilakukan pemberian aromaterapi inhalasi lavender di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sindangkasih.
- b. Menggambarkan pelaksanaan tindakan pemberian aromaterapi inhalasi lavender pada pasien hipertensi lansia dengan kecemasan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sindangkasih.
- c. Menggambarkan respon atau perubahan skor kecemasan pada pasien hipertensi lansia dengan kecemasan yang dilakukan tindakan

pemberian aromaterapi inhalasi lavender di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sindangkasih.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Penulis berharap studi kasus ini bisa bermanfaat dalam pengembangan mutu pendidikan di masa yang akan datang dan menjadi sumber referensi untuk Ilmu Keperawatan Jiwa dalam menangani kecemasan akibat hipertensi dengan menggunakan aromaterapi inhalasi lavender sebagai alternatif terapi non farmakologis.

2. Manfaat Praktik

a. Bagi penulis

Setelah melakukan studi kasus, penulis diharapkan mendapat pengalaman dalam melakukan penerapan pemberian aromaterapi inhalasi lavender untuk menurunkan skor kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi.

b. Bagi Puskesmas

Hasil dari studi kasus ini diharapkan menjadi manfaat yang lebih luas di Puskesmas Sindangkasih dan menjadikan intervensi ini sebagai alternatif untuk penurunan kecemasan pada pasien hipertensi dengan penerapan pemberian aromaterapi inhalasi lavender.

c. Bagi Pasien

Pasien dan keluarga mendapatkan kemampuan dalam melakukan tindakan untuk menurunkan kecemasan akibat dari hipertensi yang di alami.