

BAB 1.

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Depresi merupakan suatu kondisi medis yang serius, yang ditandai dengan berbagai gejala terkait suasana hati, fisik, dan kognitif. Gejala emosional dapat meliputi perasaan sedih, depresi, atau perubahan suasana hati yang mudah tersinggung. Selain itu, individu yang mengalami depresi sering kali merasakan perasaan bersalah dan tidak berharga, serta kehilangan kemampuan untuk menikmati aktivitas yang biasanya disukai. Pemikiran tentang bunuh diri dan kematian juga dapat muncul (Arini Leni & Immanuel, 2022).

Depresi pada lansia seringkali tidak terdiagnosis atau terabaikan karena gejala yang mungkin dianggap sebagai bagian dari proses penuaan. Gejala-gejala ini meliputi perubahan suasana hati yang berkepanjangan, kehilangan minat atau kesenangan dalam aktivitas yang sebelumnya disukai, perubahan pola tidur (baik insomnia maupun tidur berlebihan), penurunan energi atau kelelahan, kesulitan berkonsentrasi atau mengambil keputusan, serta perasaan putus asa atau tidak berharga. Beberapa penyebab yang mungkin meliputi kehilangan orang tercinta, isolasi sosial, penyakit fisik yang kronis, perubahan dalam peran sosial (seperti pensiun), dan stres akibat perawatan kesehatan. Untuk perawatan dan dukungan, konsultasi dengan profesional kesehatan mental, terapi seperti terapi kognitif perilaku, dukungan sosial dari keluarga dan teman, serta aktivitas fisik dan sosial yang teratur sangat membantu. Meningkatkan kesadaran tentang depresi di kalangan lansia dapat membantu dalam deteksi dini dan pengobatan, sehingga pendidikan bagi keluarga dan pengasuh tentang tanda-tanda depresi menjadi sangat penting (N herawati at.al, 2019).

Terdapat kaitannya antara lansia dengan kejadian depresi dan hipertensi adalah suatu hubungan yang kompleks, di mana depresi dapat berkontribusi pada peningkatan tekanan darah melalui stres mental yang

berkepanjangan yang memicu respons fisik dalam tubuh. Lansia sering menghadapi beberapa faktor risiko bersama yang mempengaruhi kesehatan mental dan fisik, seperti penyakit kronis, isolasi sosial, dan kehilangan orang tercinta, yang dapat meningkatkan risiko kedua kondisi tersebut. Depresi juga dapat mengurangi motivasi untuk merawat diri sendiri, termasuk mengelola pola makan, aktivitas fisik, dan pengobatan, yang penting untuk mengontrol hipertensi. Sebaliknya, hipertensi yang tidak terkelola dapat mempengaruhi kesehatan mental dan meningkatkan risiko depresi (A Andriani et al., 2023). Oleh karena itu, pengelolaan yang efektif dari kedua kondisi ini memerlukan pendekatan terpadu, di mana merawat kesehatan mental melalui terapi dan dukungan sosial, serta mengelola hipertensi dengan pengobatan dan perubahan gaya hidup, sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Meningkatkan kesadaran akan hubungan antara depresi dan hipertensi pada lansia juga dapat membantu dalam deteksi dini dan pengobatan yang lebih baik untuk kedua kondisi tersebut (Yuniartika et al., 2020).

Dari segi kognitif, gejala yang sering ditemukan meliputi kesulitan dalam pengambilan keputusan, kelelahan, perubahan pola tidur, serta gerakan yang melambat. Kurangnya energi dan kesulitan berkonsentrasi juga menjadi ciri khas. Gejala fisik yang umum terlihat pada penderita depresi meliputi perubahan dalam tingkat aktivitas dan nafsu makan (Practice et al., 2020).

Tingkat depresi bisa mempengaruhi hipertensi melalui beberapa mekanisme fisiologis dan psikologis, depresi berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah diantaranya. Aktivasi Sistem Saraf Simpatik: saat seseorang mengalami depresi, sistem saraf simpatik diaktifkan. Ini mengakibatkan divestasi hormon seperti adrenalin dan norepinefrin, yang bisa meningkatkan detak jantung serta menyempitkan pembuluh darah, sehingga mempertinggi tekanan darah (Hidayati Anita, 2022). perilaku Terkait depresi: depresi seringkali kali memicu perilaku tidak sehat, mirip pola makan yg jelek, kurangnya kegiatan fisik, serta konsumsi alkohol atau rokok. perilaku ini dapat berkontribusi pada peningkatan risiko hipertensi.

(Ramdani, H. T. 2019) Respon Emosional: depresi dapat mengakibatkan perubahan emosional yang berdampak di kesehatan fisik. contohnya, kecemasan dan depresi yg tak jarang menyertai depresi bisa memperburuk kondisi hipertensi (Nuraeni Siti, 2024).

Depresi merupakan masalah kesehatan mental yang signifikan, mempengaruhi antara 10% hingga 55% dari populasi lansia (Panta, 2019). prevalensi depresi di kalangan lansia di Indonesia mencapai 8,34%. Selain itu, WHO melaporkan bahwa prevalensi depresi cukup tinggi, dengan lebih dari 350 juta orang di seluruh dunia mengalaminya, menjadikannya sebagai salah satu penyakit teratas di dunia (Andriati et al., 2020). Data dari Kementerian Riset dan Teknologi (Kemenristek) menunjukkan bahwa 55% masyarakat Indonesia mengalami depresi, dengan 0,8% di antaranya berada dalam kategori depresi sangat berat dan 34,5% mengalami depresi ringan (Direja, 2020).

Pada tahun 2020, populasi Indonesia diperkirakan sekitar 270 juta orang, dengan sekitar 34,1% dari orang dewasa mengalami hipertensi, yang berarti sekitar 93 juta orang. sekitar 30% dari mereka yang mengalami hipertensi juga mengalami tingkat depresi yang signifikan 27,9 juta orang. Dengan demikian, sekitar 27,9 juta orang di Indonesia pada tahun 2020 diperkirakan mengalami tingkat depresi yang terkait dengan hipertensi (Pujiastuti at.al 2022).

Korelasi antara tingkat depresi serta peristiwa hipertensi sudah menjadi penekanan penelitian di banyak sekali bidang kesehatan. Beberapa studi membagikan bahwa depresi dapat berkontribusi signifikan terhadap peningkatan tekanan darah, yang berpotensi mengakibatkan hipertensi.

Menurut Widyarni Ari at.al (2023) Peningkatan Hormon depresi: depresi kronis bisa mengakibatkan peningkatan kadar hormon depresi, seperti kortisol. Kadar kortisol yang tinggi dapat berkontribusi pada peningkatan tekanan darah dengan mensugesti ekuilibrium garam dan air dalam tubuh, dan menaikkan sensitivitas pembuluh darah terhadap hormon yang menyempitkan pembuluh darah (Nuraeni Siti, 2024). Penelitian ini

menunjukkan bahwa hipertensi merupakan penyakit dialami oleh penduduk, dan depresi ialah satu faktor penyebabnya. Hasil penelitian membagikan adanya korelasi yang signifikan antara tingkat depresi dan peristiwa hipertensi, menggunakan $p\text{-value} = 0,001$. Ini memberikan bahwa individu dengan taraf depresi yang lebih tinggi cenderung mengalami hipertensi yang lebih berat.

Penelitian yang dilakukan Febriyanti Hana, 2024 pada Puskesmas S. Parman Kota Banjarmasin menemukan bahwa asal 81 responden, 63% mengalami depresi di taraf sedang serta terdapat korelasi signifikan antara taraf depresi menggunakan penyakit hipertensi, menggunakan $p\text{-value} = 0,027$. Ini memberikan bahwa depresi bisa menjadi faktor risiko buat hipertensi pada populasi tersebut.

Aromaterapi dapat menjadi pendekatan tambahan yang bermanfaat dalam mengelola hipertensi (tekanan darah tinggi) karena beberapa alasan yaitu relaksasi dan pengurangan depresi, aromaterapi dapat membantu menurunkan tingkat depresi, yang merupakan faktor pemicu hipertensi. Minyak esensial seperti lavender dan bergamot dikenal memiliki efek menenangkan. Selain itu kualitas tidur yang cukup dan berkualitas dapat membantu menurunkan tekanan darah. Aroma menenangkan dapat membantu individu tidur lebih baik dan peningkatan sirkulasi minyak esensial tertentu, seperti rosemary, dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah, yang berpotensi mendukung kesehatan jantung (Sundara, 2022). Meskipun aromaterapi dapat memberikan manfaat, penting untuk diingat bahwa ini bukan pengganti pengobatan medis. Pengelolaan hipertensi harus dilakukan dengan pendekatan yang komprehensif, termasuk perubahan gaya hidup, diet sehat, dan pengobatan sesuai anjuran dokter (Nurbaiti, 2021).

Aromaterapi lavender bekerja merangsang sel saraf penciuman dan mempengaruhi sistem kerja limbik. Sistem limbic merupakan pusat nyeri, depresi, senang, marah, takut, depresi dan berbagai emosi lainnya. Hipotalamus yang berperan sebagai relai atau regulator, mempengaruhi

hormone melatonin dan serotonin yang menyebabkan relaks (Natassia Kiki & Pistanty Mingle A 2020).

Aromaterapi adalah metode yang melibatkan penggunaan minyak esensial melalui berbagai cara, seperti pemijatan, salep topikal, lotion, inhalasi, dan kompres, baik panas maupun dingin. Tujuannya adalah untuk meredakan nyeri, meningkatkan relaksasi, dan memberikan rasa nyaman (Taghadosi, et al 2019).

Beberapa minyak esensial yang sering digunakan dalam aromaterapi mencakup melissa, eucalyptus, dan lavender. Minyak-minyak ini memiliki sifat yang dapat membantu merelaksasi, mengurangi depresi dan nyeri, serta mendukung kesehatan secara keseluruhan. Untuk manajemen nyeri, beberapa minyak esensial yang umum digunakan adalah chamomile, clary sage, fennel, geranium, ginger, lavender, dan neroli (Mafutha et al., 2022).

Manajemen diri hipertensi diharapkan untuk meningkatkan pengetahuan lansia tpada penyakit hipertensi, memperbaiki sikap dan kepatuhan pengobatan penyakitnya. Semuanya bisa diterapkan dengan cara pemberian edukasi pada penderita hipertensi yang bertujuan mengurangi tekanan darah dan faktor-faktor resiko terjadinya hipertensi (Fernalia et al., 2019).

Berdasarkan yang dipaparkan pada latar belakang diatas masalah penelitian tertarik untuk meneliti Efektivitas Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Depresi Lansia Hipertensi

1.2. Rumusan masalah

Berdasarkan yang dipaparkan pada latar belakang diatas masalah penelitian sebagai berikut Efektivitas Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Depresi Lansia Hipertensi

1.3. Tujuan Penulisan

1.3.1. Tujuan Umum

Adapun tujuan umum pada penelitian ini adalah untuk menganalisa asuhan keperawatan komunitas pada lansia dengan mengetahui Efektivitas Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Depresi Lansia Hipertensi.

1.3.2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari laporan penelitian ini adalah teridentifikasi :

1. Menganalisa pengkajian pada 3 lansia dengan tingkat depresi lansia hipertensi.
2. Menganalisa diagnose keperawatan pada 3 lansia dengan tingkat depresi lansia hipertensi.
3. Menganalisa asuhan keperawatan pada 3 lansia dengan tingkat depresi lansia hipertensi.
4. Menganalisa implementasi pada 3 lansia dengan tingkat depresi lansia hipertensi.
5. Menganalisa evaluasi pada 3 lansia dengan tingkat depresi lansia hipertensi.

1.4. Manfaat Penulisan

1.4.1. Manfaat Asuhan Keperawatan

Untuk meningkatkan peran dan fungsi perawat pada masyarakat khususnya pada lansia serta sebagai sumber informasi, dasar preventif dan promotif pada lansia hipertensi agar lansia mengetahui coping yang tepat terhadap tingkat depresi.

1.4.2. Manfaat Bagi Peneliti

Manfaat penelitian ini yaitu dapat menambah pengetahuan mengenai hubungan terapi relaksasi aromaterapi lavender terhadap tingkat depresi lansia penderita hipertensi.

1.4.3 Manfaat Bagi Masyarakat Dan Pasien

Diharapkan penelitian ini dengan target lansia yaitu dapat memberikan pengetahuan mengenai pola aktifitas apa saja yang dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat depresi yang dapat menyebabkan beberapa gejala diantaranya susah tidur, merasa tidak berguna dan seterusnya. Dan diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat mengurangi

tingkat depresi dengan teknik relaksasi yang dapat membantu merangsang pusat relaksasi di otak yang berkontribusi pada pengurangan kecemasan, depresi dan stres. meningkatkan kualitas tidur dan kondisi emosional, mempraktikkan secara mandiri coping manajemen Non-Farmakologi aromaterapi untuk jangka panjang dapat menjadi pilihan bagi pasien yang ingin menghindari penggunaan obat-obatan memiliki efek samping..

