

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang terjadi saat ini. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Keadaan tersebut mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah (Azizah et al., 2022)

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang sangat umum dan mudah dikenali di komunitas (Wulandari & Puspita, 2019). Hipertensi adalah penyebab utama dari penyakit jantung dan stroke. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbidity) dan angka kematian/ mortalitas. Hipertensi menjadi penyebab utama kematian dini di seluruh dunia dengan lebih dari 1 dari 4 pria dan 1 dari 5 wanita serta lebih dari satu miliar orang mengalami kondisi tersebut (WHO, 2020). Prevalensi Hipertensi di dunia menurut World Health Organization (WHO) secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Kejadian hipertensi tertinggi berada di benua Afrika 27% dan terendah di benua Amerika 18%, sedangkan di Asia tenggara berada diposisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi kejadian hipertensi sebesar 25% (Cheng et al., 2022).

Prevalensi hipertensi akan meningkat tajam, dan diperkirakan pada tahun 2025, 29% orang dewasa di seluruh dunia akan terkena hipertensi. Tekanan darah yang tinggi menyebabkan sekitar 8 juta kematian setiap tahun, dan 1,5 juta orang meninggal karena tekanan darah tinggi di Asia Tenggara dan dapat meningkatkan beban 4.444 item perawatan kesehatan. Selain itu, hipertensi lebih banyak terjadi pada usia 35-44 tahun (6,3%), 45-54 tahun (11,9%), dan 55-64 tahun (17,2%). Menurut status ekonomi orang, tingkat hipertensi tertinggi berada pada kisaran menengah ke bawah (27,2%) dan menengah (25,9%) (Kemenkes, 2019; Sulistyawati & Aminah, 2017).

Prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1% (Riskesdas, 2018), sedangkan prevalensi di Jawa Tengah pada tahun 2016-2018 adalah 37,6-37%. Pada lansia di Jawa

Tengah, prevalensi hipertensi cukup tinggi di usia 65 tahun ke atas yaitu antara 60-80 % dari keseluruhan penyakit. Angka kejadian hipertensi di Ruang Zam – Zam lantai 3 dalam satu bulan terakhir adalah 87 pasien, di mana angka laki-laki 54 pasien dan angka perempuan 33 pasien.

Masalah keperawatan yang sering muncul pada pasien hipertensi salah satunya yaitu proses peradangan akut dan nyeri yang menimbulkan rasa tidak nyaman. Nyeri muncul karena pembuluh arteri menyempit pada area kaki, kepala, lengan, dan perut, (Sri, Muhammad, & Dwi, 2018). Masalah hipertensi yang sering terjadi antara lain mengalami gejala seperti pusing, nyeri kepala, cemas, gangguan tidur, pegal pada leher, sesak napas, kelelahan dan mata berkunang-kunang. Kemudian hipertensi juga dapat menyebabkan komplikasi dalam jangka yang panjang dan berpotensi buruk seperti penyakit arteri koroner, gagal jantung, stroke dan gagal ginjal yang dapat mengakibatkan penurunan kualitas hidup pada seseorang.

Penatalaksanaan yang tepat diperlukan untuk menghindari hal tersebut yaitu dengan teknik farmakologi dan nonfarmakologi. Beberapa tehnik nonfarmakologi yang digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi yaitu mengurangi asupan garam, olahraga fisik, penurunan berat badan, berhenti merokok, dan relaksasi nafas dalam. Salah satu tehnik nonfarmakologi yaitu dapat digunakan untuk mengurangi nyeri yaitu *slow deep breathing* atau relaksasi nafas dalam (Sari, 2022). *Slow deep breathing* atau relaksasi nafas dalam lambat adalah kombinasi tehnik nafas dalam dan lambat, maka aktivitas yang mengatur nafas secara dalam dan lambat yang dirasakan oleh pelaksananya yaitu menjadi lebih rileks. Pada relaksasi terjadi pemanjangan serat otot yang dapat mengurangi transmisi impuls saraf ke otak, mengakibatkan penurunan aktivitas kerja otak dan fungsi tubuh yang lainnya. Ciri dari respon relaksasi ditandai dengan adanya penurunan denyut nadi, pernafasan, dan tekanan darah (Amelia, 2021).

Slow Deep Breathing atau relaksasi nafas dalam lambat adalah kombinasi teknik nafas dalam dan nafas lambat, maka aktivitas yang mengatur nafas secara dalam dan lambat yang dirasakan oleh pelaksananya, teknik pernapasan dengan laju pernapasan 10 kali nafas per menit atau kurang, dan fase ekspirasi yang panjang. Pada relaksasi terjadi pemanjangan serat otot, yang dapat mengurangi transmisi impuls saraf ke otak, mengakibatkan penurunan aktivitas kerja otak dan fungsi tubuh yang lainnya. Ciri dari respons relaksasi ditandai dengan

adanya penurunan denyut nadi, pernapasan, dan tekanan darah (Amelia, 2021). Manfaat dari *slow deep breathing* adalah membantu menurunkan tekanan darah pasien.

Peneliti memilih terapi *slow deep breathing* untuk menurunkan tekanan darah pasien karena terapi ini dianggap lebih mudah untuk dipraktekkan pada pasien dan perawat juga bisa mengajari keluarga untuk mempraktekkan terapi ini di rumah secara mandiri.

Pernapasan dalam lambat merupakan salah satu teknik relaksasi yang mempengaruhi sistem saraf dan mempengaruhi pengaturan tekanan darah, selain itu dapat digunakan sebagai terapi alternatif non-obat, olahraga atau pengobatan untuk pasien hipertensi, (Sumartini & Miranti, 2019). Saat darah keluar dari paru-paru, tekanan darah sedikit meningkat. Untuk mengatasi peningkatan tersebut, sistem saraf otomatis menurunkan denyut jantung dan memperlebar pembuluh darah. Teknik relaksasi dan pernapasan dalam yang teratur dapat meningkatkan aliran darah pada pasien hipertensi yang terhambat, sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Jika dilakukan secara teratur, pernapasan yang lambat dan dalam ini akan memberikan hasil terbaik. Keberhasilan terapi *slow deep breathing* pada penelitian ini dipengaruhi oleh dukungan keluarga, karena keluarga mendampingi responden pada hari ke-2 sampai ke-4 dan memotivasi mereka untuk bernapas secara perlahan dan dalam.

Saat terjadi relaksasi, serabut otot di dalam tubuh meregang, proses pengiriman impuls saraf ke otak berkurang, dan fungsi bagian tubuh lainnya sama. Hasil dari melakukan relaksasi nafas dalam ditandai dengan penurunan denyut nadi, pernafasan, dan tekanan darah (Sumartini & Miranti, 2019; Yusuf et al., 2021). Penelitian tentang terapi nonfarmakologi sudah pernah dilakukan di beberapa penelitian sebelumnya, namun penelitian ini berfokus pada intervensi *slow deep breathing* pada pasien hipertensi. Hasil studi pendahuluan pada 5 orang pasien hipertensi 2 diantaranya bisa melakukan tehnik *slow deep breathing* ini selama satu sifit tekanan darah berhasil turun, sedangkan 3 diantaranya tidak bisa turun dengan cepat karena faktor cemas preoperasi. Selain itu intervensi ini masih jarang digunakan dalam upaya menurunkan tekanan darah di provinsi Jawa Tengah, khususnya Rumah Sakit Umum Islam Klaten.

Berdasarkan fenomena kejadian hipertensi yang terjadi saat ini, maka penulis tertarik untuk melakukan studi kasus dengan judul “Penerapan Terapi *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien Hipertensi Di RSUD Islam Klaten”

B. Rumusan Masalah

Hipertensi adalah kondisi ketika tekanan darah berada pada angka 130/80 mmHg atau lebih. Jika tidak segera ditangani, hipertensi bisa menyebabkan komplikasi serius, seperti gagal jantung, penyakit ginjal, hingga stroke. Salah satu cara mengatasi hipertensi adalah dengan terapi *slow deep breathing*. Berdasarkan latar belakang di atas penulis dapat merumuskan masalah yaitu “Bagaimana Penerapan terapi *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Islam Klaten ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari studi kasus ini adalah memberikan gambaran tentang penerapan *slow deep breathing* terhadap penurunan tensi pada pasien hipertensi di RSUD Islam Klaten.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, dan pekerjaan.
- b. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum dilakukan *slow deep breathing* pada pasien dengan hipertensi.
- c. Mengidentifikasi tekanan darah setelah dilakukan *slow deep breathing* pada pasien dengan hipertensi.
- d. Melakukan pendokumentasian asuhan keperawatan pada pasien hipertensi.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Menambah wawasan dan memperkaya literatur mengenai penerapan terapi *slow deep breathing* dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pasien

Memberikan alternatif terapi sederhana dan efektif yang dapat dilakukan secara mandiri untuk membantu mengontrol tekanan darah.

b. Bagi Perawat

Menjadi acuan dalam memberikan edukasi dan intervensi keperawatan berbasis terapi komplementer kepada pasien hipertensi.

c. Bagi Rumah Sakit

Dapat dijadikan kebijakan dalam implementasi *slow deep breathing* sebagai salah satu terapi non-farmakologis dalam program edukasi kesehatan untuk pasien hipertensi di rumah sakit atau fasilitas kesehatan lainnya.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Menjadi acuan untuk bisa menerapkan implementasi yang lainnya proses menurunkan tekanan darah.