

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu bentuk gangguan sistem serebrovaskular, berupa terhambatnya pembuluh darah serebrovaskular, sehingga mengakibatkan penurunan atau terhambatnya suplai oksigen dan nutrisi ke jaringan otak (Ardhiansyah & Rosyid, 2024). Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, adalah kondisi di mana tekanan darah dalam arteri meningkat. Tekanan darah diukur dalam dua angka, tekanan sistolik (tekanan saat jantung berkontraksi dan memompa darah) dan tekanan diastolik (tekanan saat jantung beristirahat di antara kontraksi). Hipertensi sering disebut sebagai "*Silent Killer*". Menurut *World Health Organization* (WHO), hipertensi sering muncul tanpa gejala yang jelas. WHO mendefinisikan hipertensi sebagai tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg, Kondisi ini dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan berbagai masalah kesehatan lainnya (WHO, 2023).

Hipertensi menjadi penyebab utama kematian dini di seluruh dunia, dengan lebih dari 1 dari 4 pria dan 1 dari 5 wanita, atau lebih dari satu miliar orang, mengalami kondisi ini (WHO, 2020). Hal ini bergantung pada pengukuran tekanan darah yang akurat (Wahyuni, 2022). Secara global, prevalensi hipertensi berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) mencapai 22% dari total populasi dunia. Prevalensi tertinggi ditemukan di Afrika (27%), terendah di Amerika (18%), dan Asia Tenggara menempati urutan ketiga dengan angka prevalensi sebesar 25% (Primantika, Noorratri & Haryani, 2024). Pada tahun 2021, diperkirakan terdapat 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79

tahun di seluruh dunia yang menderita hipertensi, dengan dua pertiga di antaranya tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah.

Di Indonesia, prevalensi hipertensi mencapai 34,11%, di mana kasus pada perempuan (36,85%) lebih tinggi dibandingkan laki-laki (31,34%). Prevalensi di wilayah perkotaan (34,43%) juga sedikit lebih tinggi dibandingkan pedesaan (33,72%) (Kemenkes, 2021). Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi pada usia ≥ 18 tahun di Provinsi DIY mencapai angka 32,86% dimana prevalensi tertinggi adalah di Gunungkidul (39,25%). Di Provinsi Jawa Tengah, estimasi jumlah penderita hipertensi usia di atas 15 tahun pada tahun 2022 mencapai 8.494.296 orang, atau 29,3% dari populasi usia >15 tahun. Dari jumlah tersebut, sebanyak 5.992.684 orang (70,55%) telah mendapatkan layanan kesehatan (Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2022).

Hipertensi dipengaruhi oleh dua kelompok faktor utama. Pertama, faktor yang tidak dapat diubah, seperti jenis kelamin, usia, dan faktor genetik. Faktor-faktor ini merupakan karakteristik bawaan yang tidak dapat dimodifikasi. Kedua, faktor yang dapat diubah, seperti kebiasaan olahraga, pola makan, gaya hidup, dan lain sebagainya. Faktor yang dapat diubah ini dapat dimodifikasi melalui perubahan perilaku dan pengambilan keputusan individu. Hipertensi sering kali dikaitkan dengan berbagai faktor risiko utama di masyarakat, seperti stres, obesitas, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak sehat, dan proses penuaan (Prasetya & Wahyudihono, 2020).

Pengobatan hipertensi umumnya melibatkan penggunaan obat antihipertensi. Namun, konsumsi obat-obatan ini sering disertai dengan efek samping yang tidak diinginkan dan memerlukan pengawasan medis yang ketat (Rahardja, 2023). Selain itu, beberapa pasien menghadapi kendala dalam mengakses layanan kesehatan atau kesulitan menjalankan regimen pengobatan yang kompleks. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan

non-farmakologis yang efektif dan mudah diterapkan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi (Merdekawati et al., 2021).

Salah satu pendekatan non-farmakologis yang terbukti efektif untuk menurunkan tekanan darah adalah latihan pernapasan lambat dan dalam (*slow deep breathing*). Metode ini tidak hanya mudah dilakukan tetapi juga tidak memerlukan peralatan khusus, sehingga dapat diterapkan secara luas, termasuk di puskesmas. Penelitian Suib & Mahmudah (2022) menunjukkan bahwa latihan pernapasan lambat dan dalam mampu merangsang sistem saraf parasimpatis, yang berperan dalam menurunkan tekanan darah dengan mengurangi ketegangan otot dan memperlambat detak jantung.

Hipertensi dapat dikontrol melalui terapi nonfarmakologis, salah satunya adalah *Slow Deep Breathing* (SDB), yang merupakan latihan pernapasan dan teknik relaksasi. SDB dilakukan dengan sadar, penuh ketenangan, dan mengatur pernapasan secara perlahan sambil mempertahankan posisi tubuh yang tegap namun santai, sehingga memberikan efek relaksasi (Ardhiansyah & Rosyid, 2024). Hasil penerapan *slow deep breathing* yang dilakukan (Ardhiansyah & Rosyid, 2024) pada 5 pasien hipertensi selama 15 menit dalam rentang waktu 3 hari menunjukkan bahwa *slow deep breathing* efektif dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang dilakukan (Primantika, Noorratri & Haryani, 2024) tentang perkembangan tekanan darah pada 2 responden yang mendapatkan penerapan *slow deep breathing* dua kali sehari selama 3 hari, didapatkan hasil tekanan darah pada kedua responden mengalami penurunan. Penelitian yang sama dilakukan oleh (Azizah et al., 2022) terhadap 2 pasien hipertensi yang diberikan penerapan *slow deep breathing* selama 3 hari, didapatkan hasil kedua subyek mengalami penuruan tekanan darah. Studi yang dilakukan pada dua pasien hipertensi, penerapan *slow deep breathing* selama lima hari dengan durasi 15 menit per sesi menunjukkan penurunan tekanan darah yang signifikan.

Pasien pertama mengalami penurunan dari 154/105 mmHg menjadi 110/80 mmHg, sedangkan pasien kedua dari 150/100 mmHg menjadi 130/85 mmHg (Helpitnati, Ayubbana & Pakarti, 2023).

Teknik ini cocok diterapkan kapan saja, di mana saja, dan oleh siapa saja. Frekuensi pernapasan dapat diturunkan dari 16–19 kali per menit menjadi 10 kali per menit atau kurang dengan cara yang mudah. Bernapas perlahan melibatkan pengurangan frekuensi napas melalui teknik pernapasan yang dalam dan teratur, yang jika dilakukan secara rutin dapat membantu mengendalikan tekanan darah (Berek, 2019). Keunggulan dari SDB adalah dapat dilakukan secara mandiri tanpa bantuan orang lain, mudah diterapkan, tidak berisiko, membuat tubuh merasa lebih rileks, dan tidak membutuhkan biaya (Wiharja et al., 2019).

Berdasarkan hasil studi lapangan pada bulan November 2024 dijumpai 26 pasien yang mengalami hipertensi. Penatalaksanaan di Rumah Sakit pada pasien hipertensi dianjurkan untuk mengkonsumsi obat antihipertensi, teknik *slow deep breathing* belum pernah dilakukan sebagai terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah, penanganan non farmakologi yang sudah diterapkan di ruangan sebatas teknik distraksi relaksasi untuk menurunkan nyeri dan kecemasan, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penerapan *slow deep breathing* sebagai pendekatan relaksasi dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

B. Rumusan Masalah

Pasien dengan hipertensi banyak dijumpai disekitar kita, di fasilitas kesehatan penatalaksanaan hipertensi dengan menggunakan terapi farmakologi dengan obat antihipertensi, namun dibeberapa penelitian yang pernah dilakukan ternyata terdapat metode penatalaksanaan non farmakologi yaitu *slow deep breathing* yang diyakini mampu

menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, berdasarkan hal tersebut maka rumusan masalah yang dimunculkan bagaimana penerapan *slow deep breathing* sebagai pendekatan relaksasi dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi?

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Mengetahui penerapan *slow deep breathing* sebagai pendekatan relaksasi dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, pekerjaan, riwayat penyakit, kebiasaan merokok dan riwayat pengobatan
- b. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan *slow deep breathing*
- c. Menganalisa pelaksanaan penerapan *slow deep breathing*
- d. Menganalisa hasil implikasi penerapan *slow deep breathing*

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Hasil intervensi ini diharapkan dapat dijadikan masukan, menambah wawasan, informasi serta untuk pengembangan ilmu pengetahuan khususnya keperawatan medikal bedah terkait terapi relaksasi *slow deep breathing* untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pasien dan keluarga

Menambah pengetahuan bagaimana mengontrol tekanan darah dengan terapi relaksasi *slow deep breathing* dan menjadikannya suatu rutinitas sehari-hari.

b. Bagi ruangan rawat inap

Perawat ruangan mampu menerapkan *slow deep breathing* sebagai terapi terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi.

c. Bagi profesi keperawatan

Hasil laporan penelitian diharapkan memperluas pengetahuan tentang peran terapi relaksasi *slow deep breathing* untuk menurunkan tekanan darah dan menerapkannya pada asuhan keperawatan pada pasien hipertensi.

d. Bagi rumah sakit

Hasil laporan penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan masukan bagi rumah sakit terkait peran *slow deep breathing* sebagai terapi terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah.

e. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan bisa menjadi landasan yang kuat untuk penelitian selanjutnya.