

BAB I PENDAHULUAN

I.I Latar Belakang Masalah

Hipertensi adalah masalah kesehatan yang sering terjadi di masyarakat, umumnya di kenal sebagai darah tinggi. Menurut (World Health Organization, 2015) menyebutkan terdapat sekitar 1,56 miliar orang dewasa diseluruh dunia menyangand tekanan darah tinggi. 2/3 penderita hipertensi berada di negara berkembang prevalensi hipertensi akan terus meningkat dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia terkena hipertensi. Hipertensi telah menyebabkan banyak kematian sekitar 8 miliar orang dewasa setiap tahunnya. Di Indonesia menunjukan tren prevalensi penyakit hipertensi cukup tinggi yaitu pada usia 18 tahun adalah mencapai 63.309.620 orang (34,1%) dan pada usia 31 – 44 tahun sebanyak 31,6 % sedangkan usia 55 – 64 tahun sebanyak 55,2 % (Riskesdas, 2018).

Data dari Riskesdas 2018 menyebutkan bahwa penderita hipertensi di Jawa Barat mengalami peningkatan sebesar 8,3% menjadi 34,11% dan salah satunya Kabupaten Tasikmalaya cukup tinggi yang mengidap penyakit hipertensi di Jawa Barat, hal ini terlihat dari data Dinas Kesehatan Kabupaten Tasikmalaya yang menyatakan bahwa penyakit hipertensi menjadi penyakit pertama yang sering diderita oleh masyarakat yaitu sebanyak 22.865 orang dan mengalami peningkatan yang signifikan pada tahun berikutnya yaitu menjadi 86.940 orang.

Hipertensi merupakan suatu keadaan ketika tekanan darah *sistolik* lebih dari 120 mmHg dan tekanan *diastolik* lebih dari 80 mmHg yang di sebabkan oleh beberapa factor. Factor tersebut diantaranya jenis kelamin, genetik, umur dan gaya hidup. Penyakit hipertensi sering kali dianggap penyakit yang serius, sehingga penyakit hipertensi menyebabkan komplikasi berupa stroke, kebutaan, gagal ginjal, dan gagal jantung (Anggriani, 2016).

Lansia dengan hipertensi yang memiliki tekanan darah sistoliknya di atas 140 mmHg dan tekanan diastoliknya di atas 90 mmHg, karena jantung bekerja lebih keras dalam memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dalam tubuh. Hipertensi pada lansia disebabkan oleh penurunan

elastisitas dinding aorta, penebalan katub jantung yang membuat kakukatub, menurunnya kemampuan memompa jantung, kehilangan elastisitas pembuluh darah perifer, dan meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer (Astari, 2022).

Untuk mencegah terjadinya komplikasi maka penanganan untuk hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan farmakologis memiliki tinggi efek samping salah satunya sakit kepala, edema, kelelahan, mengantuk, mual, nyeri abdomen, dan pusing sehingga perlu kombinasi dengan terapi non farmakologis. Banyaknya efek samping yang ditimbulkan dari pengobatan farmakologis menyebabkan banyak pasien menghentikan pengobatan tersebut, sehingga tujuan terapi tidak tercapai. Tetapi Hipertensi dapat dikendalikan dengan terapi non-farmakologi, seperti Relaksasi Napas dalam yang termasuk ke dalam latihan dan relaksasi (Nekada, 2018).

Menurut Astari (2022) mengatkan bahwa penerapan relaksasi napas dalam pada penderita hipertensi di desa tihingan banjarangkan klungkung dengan mengatur pernapasan kurang dari 60-70x kali menit. Penurunan rata – rata tekanan *sistole* dan *diastole* sebelum diberikan terapi relaksasi tarik nafas dalam rata-rata tekanan darah *sistole* 160 mmHg dan tekanan darah *diastole* lebih dari 97,7 mmHg. Sedangkan setelah diberikan terapi relaksasi tarik nafas dalam rata-rata tekanandarah *sistole* 148,88 mmHg dan *diastole* sebesar 90,55 mmHg. Sejalan dengan penelitian penerapan relaksasi napas dalam pada penderita hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso dilakukan selama 3 hari 1 kali dalam sehari selama 5 menit. Hasil penelitiannya adalah adanya pengaruh terapi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso (p-value 0.000 (*sistol*), 0.016 (*diastol*); CI 95%) (Nekada, 2018).

Menurut Saputra (2020) Teknik relaksasi napas dalam adalah salah satu teknik yang mudah digunakan pada lansia untuk menjaga tanda-tanda vital stabil seperti meningkatkan SpO2 dan menurunkan tekanan darah. Teknik ini digunakan secara pelan sadar dengan bernapas secara dalam yang melibatkan gerakan sadar perut bagian bawah sehingga dapat meningkatkan ventilasi paru

dan meningkatkan oksigenasi.

Menurut Astari (2022) modulasi sistem kardiovaskular yang disebabkan oleh latihan relaksasi napas dalam dapat mengalami penurunan tekanan darah yang akan membuat seseorang menjadi lebih rileks. Keadaan rileks ini memicu penurunan fungsi sistem limbik yang merupakan pusat pengaturan emosi. Pada akhirnya dapat menurunkan tekanan darah yang tinggi. Selain itu, terapi tarik nafas dalam sendiri memicu adanya peningkatan hormon endorfin yang sangat dibutuhkan oleh tubuh.

Dalam perspektif islam dijelaskan berdasarkan hadits dari musnad Imam Ahmad dari shahabat Usamah bin Suraik, bahwasanya Nabi bersabda yang artinya :

“Aku pernah berada di samping Rasulullah. Lalu datanglah serombongan Arab dusun. Mereka bertanya, “Wahai Rasulullah, bolehkah kami berobat?” Beliau menjawab: “Iya, wahai para hamba Allah, berobatlah. Sebab Allah tidaklah meletakkan sebuah penyakit melainkan meletakkan pula obatnya, kecuali satu penyakit.” Mereka bertanya: “Penyakit apa itu?” Beliau menjawab: “Penyakit tua.” (HR. Ahmad, Al-Bukhari dalam Al-Adabul Mufrad, Abu Dawud, Ibnu Majah, dan At-Tirmidzi, beliau berkata bahwa hadits ini hasan shahih. Syaikhuna Muqbil bin Hadi Al-Wadi’i menshahihkan hadits ini dalam kitabnya Al-Jami’ Ash-Shahih mimma Laisa fish Shahihain, 4/486).

Hadits di atas memberikan pengertian kepada kita bahwa semua penyakit seperti hipertensi yang menimpa manusia maka Allah turunkan obatnya (terapi farmakologi maupun non farmakologi). Kadang- kadang ada orang yang menemukan obatnya, ada juga orang yang belum bisa menemukannya. Oleh karenanya seseorang harus bersabar untuk selalu berobat dan terus berusaha untuk mencari obat ketika sakit sedang menimpanya.

Adapun doa untuk menurunkan tekanan darah yaitu :

اللَّهُمَّ ارْحَمْ جِلْدَهُ الرَّهِيْقَ، وَعَظْمَهُ الدَّقِيْقَ، وَعِرْقَهُ الصَّغِيْرَ، مِنْ
 هَيْدَةِ الْحَرِيْقِ، يَا أُمَّ يَلْدَمِ، إِنْ كُنْتُ تَامَنْتَ بِاللهِ الْعَظِيْمِ، فَلَا
 تُصَدِّعِي الرَّأْسَ، وَلَا تُنْتِنِي الْقَمَمَ، وَلَا تُشْرِي الدَّمَ، وَتَحْوَلِي عَنْهُ
 إِلَى مَنْ اتَّخَذَ اللهُ إِلَهِهَا تَاخَرُ.

Artinya : Ya allah, kasihanilah kulitnya yang lembut, tulangnya yang

halus dan uratnya yang sempit dari pada terlalu panas. Wahai Ummi Mildam, “jikalau engkau beriman dengan allah yang maha agung, maka janganlah kau pahitkan mulut dan janganlah kau minum darah. Berpindahlah darinya kepada orang yang menyengutkan allah dengan tuhan yang lain.

Peran perawat dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien dengan diagnosa medis hipertensi untuk menghindari suatu penyakit atau memperkecil resiko dari penyakit yang diderita bisa dilakukan dengan terapi non farmakologi yaitu relaksasi napas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Berdasarkan latar belakang dan data tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Asuhan keperawatan gerontik dengan penerapan terapi relaksasi napas dalam untuk penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi berdasarkan *litelature review*”.

I.2 Rumusan Masalah

Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular yang menjadi perhatian utama karena angka kejadian yang tinggi di dunia yang dapat menimbulkan komplikasi. Salah satu komplikasi Hipertensi gangguan pada Kardiovaskuler yang berpotensi terjadinya peningkatan tekanan darah. Tatalaksana dalam penyembuhan penurunan tekanan darah dapat dilakukan dengan menggunakan pengobatan non farmakologis seperti relaksasi napas dalam. Dengan demikian maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah Asuhan keperawatan gerontik dengan penerapan terapi relaksasi napas dalam untuk penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi berdasarkan *litelature review*?

I.3 Tujuan Studi Kasus

Untuk Mengetahui Asuhan keperawatan gerontik dengan penerapan terapi relaksasi napas dalam untuk penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi berdasarkan *litelature review*.

I.4 Manfaat Studi Kasus

Hasil studi kasus ini, diharapkan bermanfaat bagi:

- a) Masyarakat secara luas

Literatur Review ini sebagai dasar penerapan catur dharma perguruan tinggi khususnya untuk program studi diploma III keperawatan

untuk meningkatkan kompetensi dalam mahasiswa keperawatan gerontik dan meningkatkan pengetahuan masyarakat secara luas mengenai terapi non farmakologis penerapan terapi relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah.

b) Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah manfaat dasar bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan yaitu meningkatkan riset keperawatan agar dapat dihasilkan nya *evidence based practice* dalam pemberian asuhan keperawatan khususnya pada pasien hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dengan penerapan relaksasi napas dalam.

c) Bagi Penulis

Sebagai pengetahuan tambahan dan bisa mengaplikasikan hasil riset keperawatan, khususnya prosedur perawatan menggunakan penerapan relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah dalam bentuk *literature review*.

