

## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Hipertensi adalah suatu keadaan di mana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal dalam jangka waktu yang lama. Jika diukur dengan tensimeter hasil pengukuran tekanan darahnya menunjukkan lebih dari 140/80 mmHg (Sunanto, 2009). Menurut WHO hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat di dunia dan berkaitan erat dengan pola perilaku hidup masyarakat. Sampai saat ini hipertensi masih tetap menjadi masalah karena beberapa hal, antara lain meningkatnya prevalensi hipertensi, masih banyak pasien hipertensi yang belum mendapat pengobatan maupun yang sudah diobati tetapi tekanan darahnya belum mencapai target, serta adanya penyakit penyerta dan komplikasi berupa kerusakan organ target, terutama pada jantung dan pembuluh darah yang memperburuk prognosis pasien hipertensi.

Menurut (Cheryl, 2020) Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan lebih besar atau sama dengan 140 mmHg pada arteri sistolik dan 90 mmHg pada arteri diastolik. Penderita hipertensi dengan tekanan darah sistolik 140 mmHg dan tekanan darah diastolik 90 mmHg kemungkinan besar akan mengalami sesak napas dan jantung, serta kesulitan bernapas, penglihatan kabur, dan pucat.

Berdasarkan laporan (Kementerian Kesehatan, 2018), angka penderita hipertensi tertinggi terdapat di provinsi Sulawesi Utara (13,21%), disusul Kalimantan Timur (10,57%), Kalimantan Utara (10,46%), DKI Jakarta (10,17%), dan Sulawesi Tenggara (10,17%) dari 300.000 rumah tangga yang diperiksa dan didaftarkan di Indonesia. Berdasarkan padadata di atas, jika hipertensi tidak segera ditangani dapat mengakibatkan komplikasi seperti jantung koroner, gagal jantung, stroke, gagal ginjal kronis, kerusakan retina mata, dan vaskulitis perifer (Glenys data di atas, dan Rika Lisiswanti, 2017).

Sesuai perdata data diberikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia, 22% dari seluruh orang di seluruh dunia menderita hipertensi. disediakan oleh Organisasi Kesehatan Dunia, 22% dari seluruh orang di seluruh dunia menderita hipertensi. prevalensi hipertensi tertinggi di Afrika Barat di dalam 27%. Eropa saat ini berada saat ini pada posisi ke -2 teratas dengan prevalensi hipertensi sebesar 26%. Asia

Tenggara menduduki peringkat ketiga secara global dengan prevalensi hipertensi sebesar 25 % di antara seluruh penduduknya di antara semua orang (Infodatin, 2019). Berdasarkan data Riset Kesehatan, prevalensi hipertensi secara nasional di Indonesia sebesar 34,1%. Jika dibandingkan dengan data Riskesdas tahun 2013 yaitu sebesar 25,8 %, hal ini menunjukkan adanya penurunan prevalensi sebesar 8,3 %. Diatasi karena hipertensi tidak memberikan dukungan atau gejala yang jelas sehingga banyak pasien yang tidak dapat mengenalinya (Riskesdas, 2018).

Hipertensi merupakan penyakit penyakit silent killer yang menyerang 1 dari 3 orang dewasa diperkirakan menyebabkan 7,5 juta kematian di seluruh dunia akibat hipertensi (Thirunavukarasu, Mahesan & Nadarajah, 2018). Di seluruh dunia, terdapat adalah 1,13 juta penderita hipertensi. Prevalensi prevalensi hipertensi orang dewasa di Eropa diperkirakan lebih dari 150 juta orang dewasa (European Society of Cardiology, 2018) .

Tekanan darah yang terus menerus dalam jangka waktu yang lama (persisten) dapat menyebabkan kerusakan pada gusi yang mengakibatkan kerusakan gusi , jantung yang menyebabkan penyakit gusi, otak yang menyebabkan stroke, dan komplikasi lainnya (Rachmayanti, 2017). Setiap tahunnya, sekitar 9,4 juta orang di seluruh dunia menderita komplikasi hipertensi. Hipertensi dikaitkan berkaitan dengan 51% akibat stroke dan kematian akibat stroke dan 45% kematian akibat penyakit jantung. Diperkirakan jumlah kematian akibat penyakit kardiovaskular , khususnya stroke dan jantung koroner, akan terus meningkat dan mencapai 23,3 juta pada tahun 2030 (Infodatin, 2019)

Untuk setiap kenaikan tekanan darah 20/10 mmHg mulai dari 115/75 mmHg, memiliki risiko terjadinya penyakit kardiovaskular sebanyak dua kali lipat pada beberapa kelompok usia. Komplikasi hipertensi selain penyakit jantung koroner dan stroke, juga dapat mengakibatkan gagal jantung, penyakit pembuluh darah perifer, gangguan ginjal, perdarahan retina dan gangguan pengelihan. Secara global, prevalensi keseluruhan peningkatan tekanan darah pada orang dewasa dengan usia >25 tahun sekitar 40% pada tahun 2008. Proporsi penduduk dunia dengan tekanan darah tinggi, atau hipertensi yang tidak terkontrol terjadi antara tahun 1980 dan 2008. Namun, karena pertumbuhan penduduk dan penuaan, jumlah penderita hipertensi yang tidak terkontrol meningkat dari 600 juta pada tahun 1980 menjadi hampir 1 miliar pada tahun 2008. Oleh karena itu akan terjadi peningkatan jumlah pasien yang datang

ke puskesmas atau rumah sakit untuk mendapatkan pengobatan hipertensi dan penanganan nyeri kepala yang diakibatkan oleh hipertensi (WHO, 2008).

Beberapa beberapa factor-faktor seperti tekanan darah tinggi, stres psikologis, faktor genetik (keturunan), kurangnya aktivitas fisik, pilihan gaya hidup yang tidak sehat seperti minum alkohol dan merokok), kecenderungan makan berlebihan, gangguan psikologis, dan genetik semuanya dapat berkontribusi terhadap terjadinya hipertensi. Sebaliknya faktor yang dapat diubah antara lain konsumsi rokok, konsumsi garam, konsumsi lemak dengan energi berlebih, aktivitas fisik rendah, stres, dan konsumsi alkohol minimal. Pengendalian hipertensi meliputi usia, jenis kelamin, dan genetika (Ananto, 2017).

Dalam pandangan Islam, Hipertensi merupakan penyakit yang harus segera ditangani secepatnya karena akan dampaknya akan mengakibatkan berbagai aktivitas menjadi terganggu, termasuk juga terhadap aktivitas fisik tidak akan berjalan dengan baik, sebagaimana diisyarakan dalam Al Quran surat Al Qashash ayat 26 berikut ini :

قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا بَتِ اسْتَأْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ (٦٢)

Artinya : “Karena sesungguhnya orang yang paling baik yang kamu ambil untuk bekerja (pada kita) ialah orang yang kuat fisiknya lagi dapat dipercaya.” (QS. al-Qashash: 26)

Aspiani (2014) menyebutkan gejala umum yang ditimbulkan akibat hipertensi atau tekanan darah tinggi tidak sama pada setiap orang, bahkan terkadang timbul tanpa tanda gejala. Secara umum gejala yang dikeluhkan oleh penderita hipertensi sebagai berikut: pusing, sakit kepala, jantung berdebar, gelisah, penglihatan kabur, mudah lelah, sulit tidur dan sebagainya

Pentalaksanaan penyakit hipertensi dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi pasien diberikan obat-obatan anti hipertensi. Secara nonfarmakologi, pasien diajarkan teknik relaksasi nafas dalam. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu teknik yang digunakan untuk menurunkan tingkat stress dan nyeri kronis. Teknik relaksasi nafas dalam memungkinkan pasien mengendalikan respons tubuhnya terhadap ketegangan dan kecemasan. Teknik relaksasi nafas dalam dilakukan dapat menurunkan konsumsi oksigen, metabolisme, frekuensi pernafasan, frekuensi jantung, tegangan otot dan tekanan darah (Kozier, Erb, Berman & Snyder, 2011). Terapi relaksasi diperlukan pada penderita hipertensi agar

membuat pembuluh darah menjadi relaks sehingga akan terjadi vasodilatasi yang menyebabkan tekanan darah kembali turun dan normal. Untuk membuat tubuh menjadi relaks dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti terapi musik klasik, terapi relaksasi nafas dalam, yoga, teknik nafas dalam, dan terapi lainnya. Secara umum jaringan tubuh yang banyak terpengaruh oleh masase adalah otot, jaringan ikat, pembuluh darah, pembuluh limfe dan saraf (Ananto, 2017).

Terapi ini diperkuat dengan hasil penelitian dari 3 jurnal yang telah di ambil : Yang pertama yaitu dilakukan oleh (Parinduri, 2020) Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh seluruh pasien yang menderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sidangkal, dengan jumlah 137 orang, dengan jumlah sampel sebanyak 32 responden, diambil secara purposive sampling. Uji statistik menggunakan uji wilcoxon. Hasil penelitian ini Terdapat perbedaan/ pengaruh yang sangat signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia melalui tehnik relaksasi nafas dalam dengan p value yaitu 0,000. Disarankan Bagi responden yang mengalami hipertensi agar dapat melakukan tehnik relaksasi nafas dalam secara rutin dan dapat mengontrol tekanan darahnya, sehingga dapat lepas dari ketergantungan farmakologi.

Yang kedua yaitu dilakukan oleh (Anggraini, 2020) Pasien berjumlah 30 responden dipilih dengan random sampling di RSU UKI dan Puskesmas Kelurahan Cawang Jakarta Timur dari desember 2019- februari 2020. Hasil: adanya perbedaan tekanan darah sistolik dan sistolik sebelum dan sesudah intervensi teknik relaksasi nafas dalam ( $p=0.000$ ), ada hubungan usia terhadap tekanan darah diastolik ( $p=0.043$ ) dan ada hubungan makanan berlemak tinggi terhadap tekanan darah diastolik ( $p=0.037$ ). Kesimpulan: Teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi selama empat hari dan direkomendasikan perawat mengajarkan tarik nafas dalam dan memotivasi pasien untuk latihan mandiri di rumah.

Dan yang ketiga yaitu dilakukan oleh (Hartanti et al., 2016) Sampel dalam penelitian ini adalah pasien dengan hipertensi di Desa Kesesi Kecamatan Kesesi Kabupaten Pekalongan sebanyak 20 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan non-random (non probability) Sampling dengan menggunakan metode purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan tekanan darah respondensetelah diberikan terapi relaksasi nafas dalamyaitu tekanan darah sistolik sebesar 18,46 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 6,54 mmHg. Analisis statistik dengan menggunakan *paired sample T-test* dengan tingkat kepercayaan yang diambil sebesar 95% dengan  $\alpha$  5% (0,05), didapatkan nilai *pvalue*

tekanan darah sistolik 0,001 dan *pvalue* tekanan darah diastolik 0,001. Hal ini menunjukkan terapi relaksasi napas dalam efektif menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. Penelitian ini merekomendasikan terapi relaksasi napas dalam efektif digunakan dalam menurunkan tekanan darah (sistolik dan diastolik) pada pasien hipertensi.

Selama ini penatalaksanaan masih didominasi oleh terapi farmakologi yang mempunyai efek samping bagi tubuh, sedangkan terapi relaksasi nafas dalam dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah karena mudah dan sederhana untuk dilakukan serta tidak memiliki efek samping yang berbahaya. Berdasarkan Latar Belakang diatas Maka Penulis tertarik untuk Menyusun Karya Tulis Ilmiah ini dengan Judul “ ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN PEMBERIAN RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUN MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUANG MELATI 3 RSUD SOEKARDJO TASIKMALAYA ”

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada penjelasan yang diberikan pada latar belakang masalah, maka rumusan masalah yang akan diambil oleh penulis yaitu Asuhan Keperawatan Dengan Pemberian Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi ?

## 1.3 Tujuan Studi Kasus

Tujuan studi kasus ini menggambarkan Asuhan Keperawatan Dengan Pemberian Terapi Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien hipertensi ?

## 1.4 Manfaat Studi Kasus

### 1.4.1 Manfaat Bagi Masyarakat

Memberikan pengetahuan kepada masyarakat bahwa terapi relaksasi nafas dalam efektif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

### 1.4.2 Manfaat Bagi Ilmu Pengetahuann dan Teknologi Keperawatan

Menambahkan Keluasan ilmu dan teknologi dalam bidang keperawatan, dan juga dapat meningkatkan intervensi pada penderita hipertensi melalui pemberian terapi relaksasi nafas dalam efektif untuk menurunkan tekanan darah.

### 1.4.3 Manfaat Bagi Penulis

Memperoleh pengalaman dalam mengimplementasikan prosedur terapi relaksasi nafas dalam pada asuhan keperawatan penderita hipertensi.