

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang terjadi pada masa lansia, dimana lansia dapat mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal dalam jangka waktu yang lama. Dewasa ini ada sekitar 422 juta orang penyandang hipertensi yang berusia 18 tahun di seluruh dunia atau 8,5% dari penduduk dunia. Namun 1 dari 2 orang dengan penderita hipertensi tidak tahu bahwa dia penyandang hipertensi. Oleh karena itu sering ditemukan penderita hipertensi pada tahap lanjut dengan komplikasi seperti serangan jantung, stroke (Parwati, 2018).

Prevalensi penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi di Indonesia cukup tinggi pada lansia. berdasarkan hasil proyeksi penduduk Badan Pusat Statistik (BPS), peningkatan jumlah penduduk lansia yang menunjukkan adanya transisi menuju struktur penduduk tua (*ageing population*). Pada tahun 2019, jumlah penduduk lansia sebesar 9,7% dari total jumlah penduduk atau sekitar 25,9 juta orang. Tahun 2035 diperkirakan sebesar 48 juta (15,77%), atau hampir tiga kali lipat dibanding pada tahun 2010. tingginya populasi lansia tentu akan memberi warna dalam epidemiologi bidang kesehatan dimana terjadi peningkatan angka kesakitan karena penyakit degenerative seperti hipertensi (Pritasari, 2020)

Data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) menunjukkan hipertensi sebagai penyakit terbanyak pada lanjut usia (57,6%), artritis (51,9%), stroke (46,1%). Prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi secara nasional sebesar 30,9%. Hipertensi pada perempuan (32,9%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (28,7%). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (31,7%) dibandingkan dengan perdesaan (30,2%) (Kemenkes RI, 2017). Kasus hipertensi untuk Provinsi Jawa Barat menurut hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia (Riskesdas) pada tahun 2018 prevalensi Hipertensi berdasarkan Diagnosis Dokter atau Minum Obat Antihipertensi, pada Penduduk Umur ≥ 18 Tahun menurut Provinsi di Jawa Barat yaitu mencapai mencapai 9,67% (Riskesdas, 2018).

Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Tasikmalaya kasus hipertensi pada lansia pada tahun 2017 mencapai 22.865 dimana hipertensi menempati urutan kedua sedangkan untuk tahun 2018 jumlah kasus hipertensi mencapai 86.940 berada di urutan pertama dari hasil rekap 10 penyakit terbesar (Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Tasikmalaya, 2018). Menurut data yang didapat dari tiga puskesmas pada tahun 2018 kasus hipertensi di Puskesmas Singaparna mencapai 856 kasus, Puskesmas Cisaruni mencapai 540 kasus dan di Puskesmas Leuwisari mencapai 315 kasus.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah sistolik dan diastolik dari tekanan darah normal (120/80 mmHg). Menurut Gray dan Rusdi (2000) dalam Rahayu (2017) disebabkan beberapa faktor yang berperan dalam pengendalian

tekanan darah yaitu curah jantung dan tahanan perifer. Selain itu, faktor resiko hipertensi adalah umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik, kebiasaan merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, penggunaan jelantah, kebiasaan konsumsi minum-minuman beralkohol, obesitas, kurang aktifitas fisik, stres, penggunaan estrogen.

Hipertensi memiliki dampak yang lebih berat seperti mengakibatkan otot jantung membengkak, lalu melemah, dan mengalami kegagalan untuk memompa secara efektif, bila naiknya tekanan darah berlangsung secara mendadak, maka dinding pembuluh darah bisa pecah, kerusakan organ tubuh diantaranya infark miokard, stroke, gagal jantung, dan gagal ginjal (Udjianti, 2010). Akibat hal tersebut, sering penderita mengeluh nyeri kepala, perasaan pening, keletihan, bingung, dan terkadang disertai penglihatan kabur akibat vasokonstriksi pembuluh darah (Kowalak, 2011).

Upaya untuk menurunkan tekanan darah dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologis (medis) seperti pemberian obat antihipertensi, namun dalam pemakaian jangka panjang obat anti hipertensi memiliki efek samping seperti kegagalan fungsi ereksi pada pria, kerusakan ginjal dan hati pada usia 65 tahun ke atas akibat penurunan ketahanan (Jain, 2011). Selain metode farmakologi, dalam menurunkan tekanan darah sebaiknya dilakukan terlebih dahulu metode non farmakologi, salah satu diantaranya adalah teknik relaksasi nafas dalam (Alimansur, 2013).

Terapi relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah dan tanpa adanya efek samping. Melalui teknik relaksasi seperti teknik relaksasi

napas dalam secara otomatis akan merangsang system saraf simpatis untuk menurunkan kadar zat ketokolamin yang mana ketokolamin adalah suatu zat yang dapat menyebabkan konstiksi pembuluh darah sehingga dapat menyebabkan meningkatnya tekanan darah. Ketika aktivitas sistem saraf simpatis turun karena efek relaksasi maka produksi zat katekolamin akan berkurang sehingga menyebabkan dilatasi pembuluh darah dan akhirnya tekanan darah menurun (Mansoni, 2014).

Berdasarkan penelitian oleh Suwardianto (2011) mengenai Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi pada bulan juli 2011, terbukti teknik relaksasi napas dalam dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Selanjutnya, penelitian Tawaang (2013) mengenai teknik relaksasi dalam menurunkan tekanan darah melibatkan 15 orang penderita hipertensi. Intervensi pada responden dengan melakukan teknik relaksasi napas selama 15 menit, dalam setiap menit dilakukan nafas dalam sebanyak 7 kali dengan fase ekhalasi yang panjang. Hasil penelitiannya menemukan bahwa rata-rata penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik melakukan teknik relaksasi napas dalam sebesar 165,77 mmHg dan rata-rata penurunan tekanan darah diastolik sebesar 90,00 mmHg hari ke-1 dan hari ke-2 sebesar 149,33 mmHg dan rata-rata penurunan tekanan darah diastolik 84,00 mmHg. Kesimpulan dalam penelitiannya teknik relaksasi napas dalam dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Begitupun dengan penelitian Hartanti (2016) menemukan terdapat penurunan tekanan darah responden setelah diberikan terapi relaksasi nafas dalam yaitu 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 α 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 dari Grossman, et al (2013) dilakukan pada 33 pasien hipertensi tidak terkontrol usia 25 – 75 tahun, dengan menggunakan latihan nafas dalam. Penelitiannya mengevaluasi efektifitas nafas dalam dalam menurunkan tekanan darah. Pasien mendapatkan perlakuan nafas lambat selama 10 menit perhari dalam waktu 2 minggu. Dari hasil penelitian ini diketahui relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah sistolik 7,5 mmHg dengan SD 12,0 ($p=0,001$)

Peran perawat dalam melakukan tindakan atau asuhan keperawatan pada lansia penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah, diantaranya adalah dengan memberikan terapi non farmakologi yang dinilai aman tanpa efek samping, mudah dan dapat dilakukan oleh siapapun. Berdasarkan fenomena tersebut peneliti tertarik untuk melakukan literature review tentang “Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Hipertensi”.

B. Rumusan Masalah

Hipertensi merupakan salah satu penyakit pada sistem kardiovaskuler yang memiliki angka mortalitas dan morbiditas yang tinggi. Hipertensi menyebabkan pembuluh darah menebal dan timbul arteriosklerosis yang mengakibatkan perfusi jaringan menurun dan berdampak kerusakan organ tubuh di antaranya infark miokard, stroke, gagal jantung, dan gagal ginjal. Tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis adalah terapi relaksasi napas dalam. Dengan demikian, masalah penelitian ini adalah Bagaimana Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam pada Pasien Hipertensi berdasarkan *literatur riview*?

C. Tujuan Penelitian

Diketuinya Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi berdasarkan hasil *literatur review*.

D. Manfaat Penelitian

Pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi akan bermanfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan dan praktek mandiri keperawatan dalam penatalaksanaan penurunan tekanan darah baik dalam melaksanakan upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitative.

1. Manfaat Teoritis

Hasil literatur review dapat memberikan manfaat sebagai tambahan referensi dalam perkembangan ilmu keperawatan khususnya mengenai pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

2. Manfaat Praktis

a. Institusi Pendidikan

Hasil literature review pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dapat bermanfaat bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya sebagai tambahan aset hasil penelitian, sekaligus sebagai tambahan referensi dalam pelaksanaan Catur Dharma Perguruan tinggi, yaitu pendidikan, penelitian dan publikasi, pengabdian masyarakat dan pelaksanaan Al-Islam Kemuhammadiyah.

b. Institusi Pelayanan

Hasil *literatur review* tentang pengaruh terapi relaksasi nafas dalam ini diharapkan dapat dijadikan referensi dalam penerapan asuhan keperawatan khususnya pasien yang mengalami hipertensi.

c. Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi oleh perawat atau profesi sebagai terapi komplementer atau intervensi mandiri bagi klien dengan hipertensi.

d. Peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan peneliti tentang pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pada pasien penderita hipertensi.

e. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan bahan dasar sebagai acuan untuk penelitian lebih lanjut khususnya tentang pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

