

BAB 1

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal dan dianggap mengalami Hipertensi apabila tekanan darahnya melebihi 140/90 mmHg (Ardiansyah, 2012). Hipertensi esensial adalah peningkatan tekanan darah yang penyebabnya tidak diketahui secara pasti. Hipertensi esensial juga dikenal sebagai hipertensi primer. Tapi biasanya disebabkan oleh faktor yang saling berkaitan (bukan faktor tunggal/khusus). Hipertensi primer memiliki populasi kira-kira 90% dari seluruh pasien hipertensi (Herlambang, 2013). Penyakit ini dikategorikan sebagai *the silent disease* karena penderita tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Padahal bila terjadi hipertensi terus-menerus bisa memicu stroke, serangan jantung dan merupakan penyebab utama gagal ginjal kronik. Siapapun bisa menderita hipertensi.

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahun 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya.

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (2013), 30% penduduk Indonesia mengalami Hipertensi dan merupakan faktor resiko ketiga penyebab kematian setelah penyakit Stroke dan Tuberkulosis, yakni 67% dari populasi kematian pada semua umur. Prevalensi Hipertensi tertinggi di Indonesia berada di Provinsi Bangka Belitung yaitu mencakup 30,9% sedangkan Provinsi Jambi berada pada urutan ke-17 dengan jumlah kasus 24,6% jiwa. Di Jawa Tengah pada tahun 2013 jumlah prevalensi penderita hipertensi sebanyak 12,90% (Riskesdas 2018). Di Sukoharjo tahun 2013 jumlah prevalensi penderita hipertensi sebanyak 12,74% (Reskesda 2018).

Untuk menurunkan tekanan darah dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi (medis) seperti pemberian obat anti hipertensi, dan untuk non farmakologi dapat diberikan sebagai penunjang medis seperti teknik relaksasi napas dalam, guided imaginary dan meditasi. Relaksasi merupakan perasaan bebas secara mental dan fisik dari ketergantungan atau stres yang membuat individu memiliki rasa kontrol terhadap dirinya. Teknik relaksasi dapat digunakan pada fase apa saja ketika sehat atau sakit. Perubahan fisiologi atau perilaku yang berhubungan dengan relaksasi napas yang mencakup menurunkan denyut jantung, tekanan darah, dan kecepatan pernapasan, meningkatnya kesadaran secara global, menurunnya kebutuhan oksigen, perasaan damai, serta menurunnya ketegangan otot, dan kecepatan metabolisme (Panduan, 2016).

Relaksasi napas dalam adalah pernapasan pada abdomen dengan frekuensi lambat serta perlahan, berirama, dan nyaman dengan cara memejamkan mata saat menarik napas. Efek dari terapi ini adalah distraksi atau pengalihan perhatian (Setyoadi dan Kushariyadi, 2011). Pernapasan yang dalam dan lambat akan meningkatkan kadar oksigen dalam tubuh dan merangsang kemoreseptor tubuh. Rangsangan pada tubuh akan mengakibatkan respon vasodilatasi pembuluh darah dan menurunkan tekanan vaskuler sehingga tekanan darah turun (Fatimah & Setiawan, 2009) dalam Yanti, et al (2016).

Permasalahan yang terjadi dan membutuhkan penanganan yang dialami oleh penderita hipertensi adalah bagaimana cara untuk menurunkan tekanan darah untuk menurunkan tekanan darah dengan menggunakan teknik relaksasi napas dalam. Berdasarkan uraian data di atas, penulis tertarik untuk membuat luaran poster tentang “Tatihan Napas Dalam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi”. Poster adalah sebagai kombinasi visual dari rancangan yang kuat, dengan warna dan pesan dengan maksud untuk menangkap perhatian orang yang lewat tetapi cukup lama menanamkan perhatian orang yang lewat tetapi cukup lama

menanamkan gagasan yang berarti di dalam ingatannya (Sujana, Nana, 2010:51).

Hasil luaran yang saya buat berupa poster ini bertujuan untuk memberikan informasi kepada pembaca atau masyarakat, tenaga medis, dan usia muda atau pun lansia tentang cara teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Manfaat dari pembuatan luaran poster ini untuk memberi pengalaman dan menambah pengetahuan baru bagi penulis, Agar dapat mengetahui faktor-faktor yang berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah bagi penderita hipertensi, tenaga medis, dan untuk semua usia muda atau pun lansia.

Penulis menggunakan media luaran poster dengan alasan atau tujuan yang diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat khususnya untuk penderita tekanan darah tinggi hipertensi. Manfaat media poster yaitu agar khalayak umum dapat mendapat pengetahuan serta menarik minat sehingga pembaca menjadi paham. Media poster tidak hanya bermanfaat bagi masyarakat tetapi dapat bermanfaat bagi pelayanan kesehatan yaitu diharapkan dapat membantu dalam malakukan pelayanan kesehatan tentang teknik tarik nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah hipertensi sehingga pasien mendapat informasi yang optimal.

Dari uraian diatas, penulis tertarik untuk mengambil judul “Peningkatan Pengetahuan Tentang Latihan Nafas Dalam Perubahan Tekanan Darah Hipertensi melalui media poster”. Alasan penulis mengambil judul tersebut adalah karena disama saat ini, banyak orang yang menderita Hepertensi dan mengatasinya dengan cara minum obat-obatan. Jadi penulis mengambil dengan cara tarik nafas dalam karena mudah di praktikkan, tidak banyak mengeluarkan biaya, semua orang bisa melakukannya. Alasan penulis menggunakan luaran media poster yaitu dapat dijadikan media belajar untuk masyarakat, tenaga medis, orang usia muda atau tua dan sebelumnya belum ada pengetahuan yang menggunakan media poster dengan judul tersebut. Poster dapat bermanfaat bagi khalayak umum sebagai media atau alat belajar, dapat dipahami isinya dengan

mudah, kata yang digunakan dalam poster tidak panjang-panjang sehingga mudah dipahami, dan dimengerti, selain itu juga terdapat gambar yang dapat mempermudah para pebacanya. Poster dapat di pajang atau di tempelkan di apotek, pukesmas, dan rumah sakit.