

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang terjadi saat ini. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Keadaan tersebut mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah (Azizah *et al.*, 2022). Hipertensi atau tekanan darah tinggi (*high blood pressure*) merupakan kondisi dimana darah yang mengalir melalui arteri mengalami tekanan yang lebih tinggi dari keadaan normal 120/80 mmHg pada orang dewasa (*National Heart Lung and Blood Institute/NHLBI*, 2020). Tekanan darah sangat dipengaruhi oleh curah jantung, resistensi perifer total serta kekakuan arteri dan bervariasi tergantung dengan situasi, keadaan emosi, aktivitas dan status kesehatan/ penyakit relative. Dalam jangka endek, tekanan darah diatur oleh baroreseptor-baroreseptor yang bertindak melalui otak untuk mempengaruhi system saraf dan endokrin (Labdulla & Ricky, 2020). Hipertensi merupakan salah satu faktor resiko utama penyakit kardiovaskular. Diagnosis penyakit ini dan pengobatannya didasarkan pada pengukuran tekanan darah yang benar (Wahyuni, 2022).

Hipertensi penyebab utama kematian dini di seluruh dunia dengan lebih dari 1 dari 4 pria dan 1 dari 5 wanita serta lebih dari satu miliar orang mengalami kondisi tersebut (WHO, 2020). pada pengukuran tekanan darah yang benar (Wahyuni, 2022). Prevalensi Hipertensi di dunia menurut *World Health Organization* (WHO) secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Kejadian hipertensi tertinggi berada di benua Afrika 27% dan terendah di benua Amerika 18%, sedangkan di Asia tenggara berada diposisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi kejadian hipertensi sebesar 25% (Cheng *et al.*, 2022). Angka kejadian hipertensi di dunia pada tahun 2021 diperkirakan sebanyak 1,28 miliar orang

dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah.

Prevelansi hipertensi di Indonesia sebesar 34,11%, prevalensi hipertensi pada perempuan (36,85%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (31,34%). Prevalensi diperkotaan sedikit lebih tinggi (34,43%) dibanding dengan pedesaan (33,72%) (Kemenkes RI, 2021). Berdasarkan Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1% (Kemenkes RI, 2018). Angka kejadian hipertensi di provinsi Jawa Tengah jumlah estimasi penderita hipertensi berusia >15 th tahun 2022 sebanyak 8.494.296 orang atau sebesar 29,3 persen dari seluruh penduduk berusia >15 tahun. Berdasarkan jumlah estimasi tersebut, sebanyak 5.992.684 orang atau 70,55 persen sudah mendapatkan pelayanan kesehatan (Dinas Kesehatan Jawa tengah, 2022). Penyakit Hipertensi di Kota Surakarta masih menempati proporsi terbesar dari seluruh PTM yang dilaporkan, yaitu sebesar 82,25 persen dengan data kasus yang ditemukan pada tahun 2022 sebanyak 92.614 kasus. Hal ini menjadi peningkatan jika dibandingkan dengan jumlah kasus tahun 2021 sebanyak 34.917 kasus (Dinkes Kota Surakarta, 2022). Berdasarkan data hasil pengkajian pada warga Jototakan RT 05 RW 06 Serengan ditemukan sejumlah 16 warga yang terkonfirmasi hipertensi dari 264 orang.

Penanganan hipertensi ada farmakologi dan non farmakologi. Penanganan farmakologi pemberian yaitu dengan mengkonsumsi obat antihipertensi, misalnya Amlodipin dan Captopril. Penanganan non farmakologis yaitu berupa tanaman tradisional (Herbal), akupuntur, akupresur, terapi relaksasi, pijat reflexi, senam. Seiring berkembangnya waktu terapi relaksasi yang dikombinasikan dengan terapi farmakologi telah terbukti aman dan efektif. Salah satu terapi relaksasi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah yaitu teknik pernapasan *slow deep breathing* (Mayangsari, 2023). Relaksasi *slow deep breathing* dapat diberikan untuk menurunkan tekanan darah

pada penderita hipertensi. Terapi relaksasi ini dapat dilakukan secara mandiri di rumah, mudah dilakukan, tidak membutuhkan waktu lama dalam melakukan terapi, juga dapat mengurangi dampak terapi farmakologi bagi penderita hipertensi (Andri, Padila & Sugiharno, 2022). *Slow Deep Breathing* berdampak pada tekanan darah melalui peningkatan sensitivitas baroreseptor dan penurunan aktivitas saraf simpatis pada pasien dengan hipertensi primer (Suib & Mahmudah, 2022). Manfaat latihan pengaturan pernapasan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan metode pengaturan nafas yang digunakan adalah pernafasan diaphragm dengan frekuensi 2 kali sehari dalam 10 menit (Moh Khafidh, 2022). Oleh karenanya *slow deep breathing* sangat disarankan untuk penderita hipertensi. *Slow deep breathing* yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan aliran darah pada penderita hipertensi lansia sehingga menurunkan tekanandarah. Hasil terbaik akan didapatkan jika dilakukan secara rutin (Andri et al., 2021).

Hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan di Kelurahan Joyotakan RT 05 RW 06 Serengan dengan cara melakukan pengkajian didapatkan hasil 16 terkonfirmasi hipertensi dari total 264 warga. Dilakukan wawancara pada 2 diantaranya mengeluh sering pusing, tengkuk terasa berat. Kedua pasien tersebut mengatakan sudah rutin minum obat penurun tekanan darah yang diberikan dokter di Puskesmas. Kedua pasien mengatakan sudah minum obat, namun masih belum mengetahui apa saja teknik cara mengontrol tekanan darah yang lainnya. Berdasarkan uraian latar belakang diatas penulis tertarik untuk memberikan “Penerapan *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di RT 05 RW 06 Kelurahan Joyotakan Surakarta”.

B. Rumusan Masalah

Perumusan masalah dari Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini adalah “Penerapan *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di RT 05 RW 06 Kelurahan Joyotakan Surakarta”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui hasil implementasi Penerapan *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di RT 05 RW 06 Kelurahan Joyotakan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil sebelum dilakukan Penerapan *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di RT 05 RW 06 Kelurahan Joyotakan Surakarta.
- b. Mendeskripsikan hasil sesudah dilakukan Penerapan *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di RT 05 RW 06 Kelurahan Joyotakan Surakarta.
- c. Mendeskripsikan perkembangan sebelum dan sesudah dilakukan Penerapan *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di RT 05 RW 06 Kelurahan Joyotakan Surakarta.

D. Manfaat

1. Manfaat Praktis

Diharapkan penerapan *slow deep breathing* dapat dilakukan secara mandiri dan bermanfaat untuk membantu menurunkan tekanan darah

2. Manfaat Teoritis

a. Bagi Masyarakat

Membudayakan pengelolaan pasien dengan masalah hipertensi dengan melakukan *slow deep breathing* secara mandiri.

b. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

- 1) Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan penerapan *slow deep breathing* dalam memberikan asuhan keperawatan pada penderita hipertensi.
- 2) Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang tindakan penerapan *slow deep breathing* pada penderita hipertensi di masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

c. Bagi Penulis

Untuk memperoleh pengalaman alam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan, khususnya penelitian tentang pelaksanaan tindakan *slow deep breathing* pada penderita hipertensi.