

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan global yang signifikan di seluruh dunia, termasuk Indonesia yang dapat menyebabkan komplikasi seperti kerusakan ginjal, penyakit jantung koroner, stroke, kecacatan, dan bahkan kematian. Kerusakan organ-organ di atas bergantung pada seberapa tinggi tekanan darah dan seberapa lama tekanan darah tinggi tersebut terkontrol dan tidak diobati (Dian *et al.*, 2024). Di Negara Indonesia, kontribusi penyakit hipertensi itu sendiri menjadi penyebab kematian tertinggi kedua setelah penyakit jantung (Kemenkes RI, 2023). Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama yang dapat menyebabkan perkembangan penyakit jantung dan berbagai gangguan kardiovaskular, terutama pada individu yang berusia di atas 55 tahun (Wahyuni dan Pratiwi, 2022).

Adapun faktor risiko tekanan darah tinggi dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu faktor yang bisa diubah dan faktor yang tidak bisa diubah. Faktor yang tidak bisa diubah termasuk usia, genetika, ras, dan jenis kelamin. Di sisi lain, faktor risiko yang dapat diubah meliputi konsumsi garam yang berlebihan, obesitas, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, pola minum kopi, kurangnya aktivitas fisik, dan tingkat stres mental yang tinggi (Putri *et al.*, 2023). Risiko hipertensi meningkat jika ada faktor risiko kardiovaskular lain, menyebabkan angka kematian dan morbiditas yang tinggi. Orang dengan tekanan darah tinggi mungkin tidak menunjukkan gejala apapun, itulah sebabnya tekanan darah tinggi sering dianggap sebagai “*the silent killer*” (Mahundingan *et al.*, 2023). Faktanya, tekanan darah tinggi tidak selalu memiliki gejala yang jelas, dan beberapa orang mungkin hanya mengalami gejala ringan.

Gejala tekanan darah tinggi meliputi sakit kepala, pusing, kelelahan, dan penglihatan kabur. Hal ini disebabkan oleh meningkatnya aliran darah ginjal dan filtrasi glomerulus. Gejala-gejala ini bervariasi dari orang ke orang. Oleh

karena itu, pemeriksaan medis diperlukan untuk mengetahui apakah tubuh menderita tekanan darah tinggi (Azkiya & Fairuza, 2023). Satu-satunya cara untuk mengetahuinya adalah dengan memeriksa tekanan darah secara berkala (Fatikha *et al.*, 2024).

Hipertensi merupakan penyakit yang didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah secara menetap. Seseorang dikatakan mengidap hipertensi ketika tekanan darah sistol di atas 140 mmHg dan diastol di atas 90 mmHg. Hipertensi dibedakan menjadi dua macam, hipertensi primer (esensial) dan hipertensi sekunder (Lakhsmi, 2021). Adapun data-data yang tersaji dari WHO setiap tahunnya untuk pengidap hipertensi itu sendiri. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2023 diperkirakan terdapat 1,28 miliar orang dewasa yang berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi dan sebagian besar di negara-negara yang berpenghasilan rendah dan menengah dan prevalensinya terus meningkat seiring bertambahnya usia serta perubahan gaya hidup. Diperkirakan satu miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, dua pertiganya tinggal di negara berkembang, termasuk Indonesia.

Berdasarkan kutipan dari Whelton *et al.*, (2023), 4.444 orang Amerika yang berusia di atas 20 tahun menderita tekanan darah tinggi, yang setara dengan 74,5 juta orang. Namun, hampir 95% kasus tidak diketahui penyebabnya. Di seluruh dunia, 972 juta orang dewasa (26%) menderita tekanan darah tinggi. Pada tahun 2025, sekitar 29% orang dewasa di seluruh dunia diperkirakan menderita hipertensi (Susmadi *et al.*, 2024). Menurut Survei Kesehatan Dasar Indonesia tahun 2023, prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1% (Kemenkes RI, 2023). Data dari Dinkes Provinsi Jawa Tengah 2023 menunjukkan sejumlah 38,2% dari seluruh penduduk berusia >15 tahun, orang penderita hipertensi dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 94,49% dan perempuan 41,06%. Menurut Dinkes Kota Surakarta prevalensi kasus yang ditemukan pada tahun 2023 sebanyak 67.355 kasus, mengalami penurunan jika dibandingkan dengan jumlah kasus tahun 2022 sebanyak 92.614 kasus. Sedangkan prevalensi angka kejadian di Kecamatan Jebres sebanyak 23.398 jiwa, Kecamatan Jebres sendiri terdiri dari 11 kelurahan, salah satunya Kelurahan Pucangsawit (Dinkes

Provinsi Jawa Tengah, 2021). Menurut data yang diperoleh dari Puskesmas Pucangsawit pada tahun 2024 terdapat 3 wilayah kelolaan Puskesmas Pucangsawit, dengan total 9.457 untuk kasus hipertensi, dengan masing-masing wilayah yaitu Kelurahan Jagalan, Sewu, dan Pucangsawit. Kasus terbanyak berada di wilayah Pucangsawit dengan 4.623 kasus untuk Hipertensi Primer dan selanjutnya disusul oleh Kelurahan Jagalan sebanyak 2.470 kasus dan yang terakhir ditemukan sejumlah 2.364 kasus di wilayah Kelurahan Sewu.

Pada kasus hipertensi primer sering dikaitkan dengan perubahan *lifestyle* kearah negatif seperti kurang aktivitas fisik, lebih sering mengonsumsi *fast food*, *junk food* dan faktor stress adalah beberapa faktor yang memicu tingginya angka kejadian hipertensi di Kota Surakarta. Bila hipertensi tidak segera ditangani, maka akan berakibat ke komplikasi penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, gagal ginjal kronik, kerusakan retina mata dan penyakit vaskular perifer. Angka kejadian hipertensi beserta komplikasinya mengalami peningkatan untuk setiap tahunnya. (Muhammad Rafi'i, 2025). Untuk mencegah hipertensi bertambah parah, penting untuk mengelolanya sesuai dengan intervensi anjuran. Ada dua jenis utama metode pengelolaan diantaranya: farmakologis dan nonfarmakologis. Metode farmakologis melibatkan penggunaan obat-obatan seperti Bisoprolol dan Candesartan. Selain obat antihipertensi, metode nonfarmakologis seperti relaksasi nafas dalam, relaksasi otot progresif, senam hipertensi, terapi benson, dan aromaterapi semakin banyak mendapat perhatian karena sederhana untuk dilakukan (Prasetyo dan Prajayanti, 2024).

Teknik relaksasi nafas dalam dapat menjadi terapi tambahan untuk merelaksasi otot polos pembuluh darah yang dapat membantu menurunkan tekanan darah (Natalia *et al.*, 2023). Pada dasarnya saat melakukan teknik relaksasi napas dalam dapat dikombinasikan dengan pemberian aromaterapi. Aromaterapi yakni metode komplementer yang menggunakan wangi-wangian dari ekstraksi tumbuhan yang dapat membuat rileks penggunaannya, serta dapat dimasukkan ke dalam proses pernapasan, misalnya menggunakan aromaterapi mawar. Aroma yang berasal dari aromaterapi yang diterima oleh respon hidung,

dikirimkan oleh pusat emosi di otak dan medulla spinalis juga mempengaruhi aktivitas persyarafan di otak, hal ini dapat meningkatkan gelombang kerja saraf otak yang dapat membantu untuk mereleksi (Amelia, 2022). Aroma esensial bunga mawar mengandung zat flavonoid yang berperan sebagai anti depresan, anti inflamasi, analgetic dan anti-oksidan. Selain itu, aromaterapi mawar mengandung nerol dan geraniol yang dapat memberikan efek menenangkan, meningkatkan sirkulasi peredaran darah, dan menurunkan tekanan darah. (Udani *et al.*, 2023).

Tindakan kombinasi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi mawar pada penderita hipertensi yang dilakukan selama 15 menit setiap pagi selama 3 hari berturut-turut. Terapi tersebut dapat memperlancar sirkulasi darah, menstabilkan aliran darah, menurunkan tekanan darah dan baik untuk kesehatan jantung. Pagi hari dipilih karena kondisi tubuh dan saraf pembuluh darah pada otak masih dalam kondisi baik sebelum digunakan untuk beraktivitas serta dapat mengoptimalkan kinerja jantung (Faridah *et al.*, 2024).

Berdasarkan hasil penelitian Suadnah *et al.*, (2022) menunjukkan bahwa adanya pengaruh penurunan tekanan darah setelah diberikan tindakan teknik relaksasi nafas dalam maka dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi napas dalam dapat dilakukan terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hasil penelitian Wahyuni *et al.*, (2020) menunjukkan bahwa setelah mendapat aromaterapi mawar gejala yang dirasakan berkurang dan aromaterapi mawar berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tekanan darah serta memberikan efek relaksasi pada sistem saraf. Selain itu hasil penelitian Faridah *et al.*, (2024) menunjukkan bahwa kombinasi teknik relaksasi napas dalam serta aromaterapi mawar membantu mengatur sistem kardiovaskular, menimbulkan rasa rileks dan tenang, meningkatkan sirkulasi darah serta menurunkan tekanan darah. Hal ini sejalan dengan penelitian Dewi *et al.*, (2022) menyatakan bahwa penatalaksanaan non farmakologis relaksasi napas dalam dan aromaterapi mawar dianggap efektif dalam menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Februari 2025 dengan petugas di Puskesmas Pucangsawit didapatkan hasil kasus hipertensi tertinggi pada tahun 2024 ditemukan kasus sebanyak 9.457 kasus tertinggi hipertensi di Desa Pucangsawit untuk wilayah kerja Puskesmas Pucangsawit. Dari hasil pemeriksaan tekanan darah dan observasi yang dilakukan terhadap 15 responden di wilayah Desa Pucangsawit didapatkan hasil 10 orang diantaranya menderita hipertensi, 1 orang termasuk prehipertensi, 1 orang termasuk hipertensi *stage* 1, 2 orang termasuk hipertensi *stage* 2 dan 1 orang dengan hasil tekanan darah normal. Saat peneliti mewawancarai sebanyak 15 responden mereka mengatakan banyak yang berhenti untuk melanjutkan pengobatan hipertensi serta belum mengetahui bagaimana cara mengatasi hipertensi dengan teknik relaksasi nafas dalam dan pemberian aromaterapi mawar.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik melakukan penerapan dengan judul “Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Pemberian Aromaterapi Mawar Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimanakah perubahan tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dan pemberian aromaterapi mawar pada penderita hipertensi?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hasil implementasi Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Pemberian Aromaterapi Mawar Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan pemberian teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi mawar pada penderita hipertensi.

- b. Mendiskripsikan hasil pengukuran tekanan darah setelah dilakukan pemberian teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi mawar pada penderita hipertensi.
- c. Mendiskripsikan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan pemberian teknik relaksasi napas dalam dan aromaterapi mawar pada penderita hipertensi.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Penerapan ini dapat digunakan dalam pengelolaan pada penderita hipertensi karena relaksasi nafas dalam dan aromaterapi mawar dapat dilakukan secara mandiri.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk mengawali penelitian pendahuluan lebih lanjut tentang tindakan teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi mawar secara tepat dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi.
- b. Hasil penerapan dapat menjadi sumber informasi bagi pelaksanaan penerapan bidang keperawatan tentang tindakan teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi mawar pada klien hipertensi pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

3. Bagi Penulis

Hasil penerapan ini dapat menambah pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan ditatanan pelayanan keperawatan, khususnya penelitian tentang pelaksanaan tindakan teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi mawar pada klien hipertensi.

4. Bagi Kader Kesehatan

Bagi kader kesehatan, ini dapat menjadi program yang dapat dilaksanakan, karena merupakan agen pembaharu serta langkah penting menuju peningkatan kapasitas sistem pemberian layanan kesehatan di tingkat komunitas.