

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya di seluruh dunia karena hipertensi adalah faktor risiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke, dan penyakit ginjal yang mana pada tahun 2016 penyakit jantung iskemik dan stroke menjadi 2 penyebab kematian utama di dunia.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi kronis di mana tekanan darah pada dinding arteri meningkat. Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, merupakan suatu kondisi medis yang ditandai oleh peningkatan tekanan darah melebihi nilai normal, yaitu di atas 140 mmHg untuk tekanan darah sistolik dan di atas 90 mmHg untuk tekanan darah diastolik, yang diukur dalam keadaan istirahat (Syavinka & Yuniartika, 2024). Apabila tekanan diastolik 120/80 mmHg maka dapat dikatakan tekanan darah normal. Menurut Azizah et al. (2022), Hipertensi terjadi karena beban kerja jantung yang berlebih saat memompa darah keseluruh tubuh untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi oleh tubuh.

Hipertensi disebut juga *silent killer* (pembunuh diam-diam), karena Menjadi salah satu penyakit yang Mematikan (Ningrum et al., 2024). Penderita hipertensi biasanya tidak mengalami gejala yang dirasakan, sehingga banyak yang tidak menyadari bahwa dirinya mengalami hipertensi. Apabila muncul beberapa tanda gejala hipertensi, dianggap gangguan biasa oleh masyarakat sehingga penderita terlambat menyadari bahwa adanya penyakit hipertensi. Hipertensi dibagi menjadi dua yaitu faktor primer dan sekunder. Faktor yang pertama yaitu faktor yang dapat dikendalikan untuk mencegah terjadinya hipertensi seperti pola makan, kebiasaan olahraga, gaya hidup sehat, mengonsumsi garam berlebih, alkohol dan stres sedangkan faktor yang tidak dapat dikendalikan seperti genetik, umur, ras dan jenis kelamin (Putri et al., 2023).

Data *World Health Organization (WHO, 2023)* menyatakan bahwa di seluruh dunia diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun menderita hipertensi yang sebagian besar tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah, diperkirakan juga 48 % orang dewasa penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit tersebut. Menurut kemenkes (2023) Angka kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 36%. Dari Riset Kesehatan Dasar Indonesia, prevalensi kejadian hipertensi sebesar 34.1% .Berdasarkan Profil Dinas Kesehatan Jawa Tengah (2021), jumlah estimasi penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun sebanyak 8.070.378 orang atau sebesar 30,4% dari seluruh penduduk tersebut. Dari jumlah estimasi tersebut, sebanyak 50,9% sudah mendapatkan pelayanan kesehatan.

Hipertensi menjadi penyakit dengan prevalensi terbesar terhadap seluruh penyakit tidak menular di Jawa Tengah. Pada tahun 2019, prevalensi hipertensi di Jawa Tengah mencapai 67,46% dengan terus mengalami kenaikan ditahun-tahun berikutnya. Pada tahun 2020, kasus hipertensi mencapai 72,02%, tahun 2021 mencapai 76,0%, tahun 2022 sebesar 76,5% dan tahun 2023 triwulan 2 sudah mencapai 70,28% . Puskesmas Sragen menjadi pusat pelayanan yang paling banyak dikunjungi oleh penderita hipertensi karena beberapa faktor seperti karakteristik responden yang mayoritas berusia 46-55 tahun dan berpenghasilan kurang dari UMK yaitu Orang dengan penghasilan UMK lebih rentan mengalami hipertensi karena akses kesehatan terbatas, pola makan kurang sehat, stres ekonomi, dan gaya hidup. kurang olahraga, konsumsi garam berlebih, dan kurangnya kesadaran akan risiko pengelolaan hipertensi dan kurangnya pelayanan di Puskesmas, termasuk program skrining dan edukasi,yang perlu ditingkatkan untuk mengatasi masalah ini. Mengingat tingginya jumlah penderita hipertensi dan signifikansinya dalam kesehatan masyarakat.

Tabel 1.1 Prevalensi Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Sragen

No	Wilayah	Penderita hipertensi
1	Puskesmas Karangmalang	18.336
2	Puskesmas sragen	18.056
3	Puskesmas gemolong	13.266

Sumber : (Dinkes, 2024)

Dari tabel 1.1 didapatkan bahwa Puskesmas Karangmalang menduduki peringkat 1 data kunjungan penderita hipertensi sebanyak 18.336 orang, Puskesmas Sragen menduduki peringkat ke -2 mencapai 18.056 orang, dan Puskesmas Gemolong tertinggi ke-3 Mencapai 13.265 orang (Dinas Kesehatan Kota Sragen, 2024). Beberapa kelurahan di wilayah kerja Puskesmas Sragen tercatat memiliki data jumlah penderita hipertensi, seperti ditunjukkan pada tabel sebagai berikut.

**Tabel 1.2 Data Hipertensi Per Kelurahan/ Desa Di Kecamatan Sragen
usia 46-75tahun**

No	Kelurahan	Penderita hipertensi
1	Sine	319
2	Sragen kulon	627
3	Sragen Tengah	550
4	Sragen wetan	638
5	Nglorog	364
6	Karang Tengah	358
7	Tangkil	390
8	Kedungupit	517

Sumber : (puskesmas sragen,2024)

Dari tabel 1.2 didapatkan bahwa penderita hipertensi tertinggi yaitu berada di kelurahan Sragen wetan dengan jumlah 638 orang sedangkan kelurahan tertinggi ke-2 yaitu Sragen kulon dengan jumlah 627 orang sedangkan tertinggi yang ke-3 yaitu Kedungupit dengan jumlah 517 orang. Sedangkan yang terendah yaitu kelurahan Sine dengan jumlah 319 orang. Dampak yang di timbulkan karena tingginya angka kunjungan hipertensi di Puskesmas Sragen menimbulkan beban pelayanan, meningkatkan risiko

komplikasi, dan berdampak pada kualitas hidup fisik pasien. Pasien utamanya adalah perempuan usia paruh baya dengan penghasilan < UMK. Upaya layanan preventif, edukasi komunitas, dan intervensi gaya hidup perlu segera diintensifkan untuk mengurangi beban hipertensi di wilayah tersebut (Puskesmas Sragen, 2024)

Hipertensi apabila tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan penyakit yang lebih parah yang dapat menimbulkan beberapa dampak seperti penyakit jantung koroner, retinopati/kerusakan retina, gagal jantung, gagal ginjal kronik, penyakit pembuluh darah tepi, stroke dan juga bisa menyebabkan kematian mendadak karena detak jantung tidak teratur. Semakin tinggi tekanan darah maka semakin tinggi juga risiko kerusakan pada jantung dan pembuluh darah pada organ besar seperti otak dan ginjal (Ningrum et al., 2024).

Menurut penelitian Indah Sari et al. (2023) Penatalaksanaan yang tepat pada penderita hipertensi dibagi menjadi dua, yaitu yang pertama penatalaksanaan farmakologis yang dapat diobati dengan menggunakan obat anti hipertensi seperti diuretik namun, memiliki beberapa efek samping seperti pusing, kelelahan, sakit kepala, jantung berdebar dan mual, meskipun ini umumnya tidak cukup mengganggu untuk menyebabkan penghentian obat dan efek samping yang sering terjadi seperti frekuensi buang air kecil yang berlebihan dan penurunan dorongan seksual. Yang kedua yaitu terapi non farmakologis meliputi, memodifikasi gaya hidup (aktivitas fisik secara teratur dan menghindari stres), mengurangi konsumsi alkohol, mengatur pola makan dengan mengonsumsi asupan buah-buahan, sayuran segar, susu rendah lemak, tinggi protein (daging unggas, ikan, dan kacang-kacangan), rendahnya asupan natrium, terapi pernapasan dalam (*slow deep breathing*) dan terapi relaksasi (Iqbal & Handayani, 2022). Salah satu teknik relaksasi yang dapat diterapkan pada penderita hipertensi adalah *slow deep breathing exercise*.

Slow deep breathing adalah relaksasi nafas dalam untuk mengatur pernafasan secara dalam dan lambat untuk memberikan efek relaksasi terhadap tubuh (Chafsoh, Herawati, and Muflihah 2024). Mekanisme kerja

slow deep breathing adalah mempengaruhi peningkatan volume tidal sehingga *Hering-Breuer reflex* menjadi aktif. Hal ini, menyebabkan aktivitas kemorefleks menurun sehingga terjadi peningkatan sensitivitas barorefleks. Akibatnya aktivitas simpatis dan tekanan darah menurun (Y. N. indah Sari 2017).

Hasil penelitian Andri et al., (2021) menunjukkan bahwa ada pengaruh sebelum dan setelah pemberian intervensi *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Sebagai konsentrasi nya menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian quasy experiment. Analisis univariat diperoleh rata-rata responden berusia 64 tahun dengan jenis kelamin mayoritas perempuan yaitu sebanyak 7 responden (53,3%). Mayoritas responden memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi yaitu sebanyak 12 responden (80%). Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa nilai $p\ 0,000 < 0,05$,

Slow deep Breathing dapat mengurangi tingkat tekanan darah dalam jangka waktu yang lama serta mempunyai peranan efek pengurangan tekanan psikologikal yang berhubungan dengan penyebab hipertensi. Diketahui bahwa teknik *slow deep breathing* berupa *purse lip Breathing* (PLB) dapat membuat pasien menjadi lebih nyaman dan tenang dibandingkan teknik pernapasan lain. Selain itu penelitian ini juga mendukung bahwa *slow deep breathing* dapat meningkatkan stimulasi baroreseptor yang dipengaruhi oleh variasi tekanan darah berdasarkan respon dari latihan pernapasan yang dilakukan berdasarkan mekanisme tertentu, serta memodulasi otonom dan emosional yang bermanfaat untuk kondisi nyeri dan hipertensi (Gholamrezaei et al., 2021).

Penulis memilih teknik *slow deep breathing exercise* karena bisa membantu mengurangi rasa cemas, membuat tubuh lebih rileks, meningkatkan kenyamanan, dan dapat menurunkan tekanan darah tinggi. Latihan ini juga mudah dilakukan di mana saja. Dengan begitu, teknik ini bisa menjadi alternatif yang aman untuk mengurangi tekanan darah tanpa harus terlalu bergantung pada obat-obatan yang mungkin menimbulkan efek samping seperti mual, pusing, atau keluhan lainnya.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara di wilayah puskesmas Sragen didapatkan 10 orang yang mengalami hipertensi dari hasil wawancara yang di peroleh responden mengeluhkan gejala seperti kepala terasa pusing dan tengkuk kaku, serta apabila hipertensi kambuh mereka mengonsumsi obat antihipertensi berupa amlodipine. Pemilihan responden penelitian dilakukan dengan dibantu kader memilih data responden yang memiliki tekanan darah tinggi kemudian dilanjutkan dengan wawancara lebih mendalam untuk menentukan responden yang sesuai kriteria penelitian. Hasil wawancara ke 10 responden mengatakan belum pernah mendapatkan dan belum mengetahui teknik *slow deep breathing exercise* oleh karena itu peneliti tertarik dalam melakukan upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi melalui penerapan *slow deep breathing exercise* di wilayah puskesmas sragen.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas rumusan masalah ini adalah bagaimana penerapan *Metode Terapi Slow Deep Breathing Exercise* untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mendeskripsikan hasil Penerapan Metode *Slow Deep Breathing Exercise* Terhadap Tekanan Darah Pada penderita hipertensi.

2. Tujuan khusus

- a. Mendiskripsikan tekanan darah tinggi sebelum dilakukan penerapan *Slow Deep Breathing Exercise* di wilayah puskesmas sragen
- b. Mendeskripsikan hasil tekanan darah tinggi sesudah dilakukan penerapan metode *slow deep breathing exercise* di wilayah puskesmas sragen
- c. Mendiskripsikan hasil perbandingan tekanan darah tinggi sebelum dan sesudah dilakukan penerapan *slow deep Breathing exercise* pada 2 responden di wilayah puskesmas sragen

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Dengan dilakukan penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan memberikan solusi kepada masyarakat dalam menerapkan metode *Slow Deep Breathing Exercise* untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada pasien dengan hipertensi.

2. Manfaat praktis

a. Bagi perawat

Sebagai bahan pertimbangan pentingnya peran perawat dalam memberikan edukasi serta wawasan kesehatan dan penatalaksanaan untuk melakukan penerapan metode *slow deep breathing exercises* untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada pasien dengan hipertensi.

b. Bagi masyarakat

Memotivasi dan menambah wawasan masyarakat mengenai cara menurunkan tekanan darah tinggi dengan menerapkan metode *Slow Deep Breathing Exercise* secara rutin.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber data dan referensi pustaka untuk kepentingan penelitian selanjutnya.

d. Bagi penulis

Untuk menambah wawasan dan memperoleh pengalaman dalam melaksanakan penelitian tentang penerapan metode *slow deep breathing exercise* untuk mengurangi tekanan darah tinggi pada pasien dengan hipertensi.