

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg (Brunner & Suddarth, 2014). 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, dari berbagai kelompok umur dan kelompok sosial-ekonomi (Herlambang, 2013).

Seseorang mengalami darah tinggi dan tidak mendapatkan pengobatan dan pengontrolan secara teratur (rutin), maka hal ini dapat membawa si penderita kedalam kasus-kasus serius bahkan bisa menyebabkan kematian. Tekanan darah tinggi yang terus menerus menyebabkan jantung seseorang bekerja ekstra keras, akhirnya kondisi ini berakibat terjadinya kerusakan pada pembuluh darah jantung, ginjal, otak, dan mata. Penyakit hipertensi ini merupakan penyebab umum terjadinya stroke dan serangan jantung (*Heart attack*) (Herlambang, 2013).

Badan penelitian kesehatan dunia WHO tahun 2012 menunjukkan, di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% penghuni bumi mengidap hipertensi dengan perbandingan 26,6% pria dan 26,1% wanita. Angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025 dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di Negara maju dan 639 sisanya berada di Negara berkembang termasuk Indonesia (WHO, 2012).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan umur ≥ 18 tahun sebesar 25,8% dengan

diagnosis dari cakupan tenaga kesehatan hanya 36,8%, dan sebagian besar kasus hipertensi di masyarakat tidak terdiagnosis yaitu sebesar 63,2% (Balitbangkes Kemenkes RI, 2013). Prevalensi tertinggi hipertensi pada umur ≥ 18 tahun terletak di Provinsi Bangka Belitung (30,9%), Kalimantan Selatan (30,8%), Kalimantan Timur (29,6%), Jawa Barat (29,4%), sementara Provinsi Jawa Tengah masuk ke 2 dalam 15 besar provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi di Indonesia sebesar 26,4% (Balitbangkes Kemenkes RI, 2013).

Hipertensi dinyatakan sebagai penyakit tidak menular tahun 2012 menurut Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, dengan angka 67,57%. Penyakit hipertensi saat ini masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di Kota Semarang. Berdasarkan Profil Kesehatan Kota Semarang tahun 2011, selama 5 tahun berturut-turut dari tahun 2007-2011 angka kasus tertinggi dari PTM (Penyakit Tidak Menular) adalah hipertensi dengan presentase berturut-turut 48,3%, 42,9%, 44,9%, 46,8%, 42,4% (Dinkes Kota Semarang, 2012). Penyakit tidak menular dengan prevalensi tertinggi di Kota Semarang dilihat dari Analisis Kasus PTM bulan Juni 2014 dari Laporan Puskesmas Kota Semarang adalah hipertensi esensial 52,7% dari total keseluruhan PTM (Dinkes Kota Semarang, 2014). Prevalensi penduduk dengan hipertensi di Kabupaten/Kota dengan presentase tertinggi adalah Wonosobo yaitu 42,82%, diikuti Tegal 40,67%, Kebumen 39,55% dan Karanganyar dengan 28,8% (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2015). Meskipun Kabupaten/Kota Karanganyar diposisi keempat, perlu diwaspadai jumlah penderita di wilayah tersebut karena mengalami peningkatan pada tahun 2016 jumlah penderita hipertensi di Karanganyar berjumlah 10580 orang sedangkan pada tahun 2017 jumlah penderita hipertensi berjumlah 11030 orang.

Profil Kesehatan Kabupaten Karanganyar tahun 2017 menyatakan penyakit hipertensi di Puskesmas Tasikmadu yaitu berjumlah 1511 orang. Jika dilihat berdasarkan PTM (Penyakit Tidak Menular) maka menempati urutan kedua setelah Puskesmas Matesih. Kasus yang ditemukan pada tahun 2017

dari laporan Dinas Kesehatan Kabupaten Karanganyar Puskesmas Tasikmadu terdiri dari 412 orang laki-laki dan 1099 orang perempuan (hipertensi esensial).

Fenomena hipertensi di Indonesia sebesar 9,5% yang terdiagnosis tenaga kesehatan atau sedang minum obat sebesar 9,4%. Hal inimenunjukkan bahwa pasien hipertensi masih banyak menggunakan pengobatan dengan cara terapi farmakologi. Selain terapi farmakologi, terapi non farmakologi bisa menurunkan tekanan darah tinggi pasien hipertensi. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah adalah terapi relaksasi nafas dalam (Trihono, 2013) dalam Rini dan Insiyah (2015).

Relaksasi nafas dalam adalah pernafasan 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). Pernafasan yang dalam dan lambat akan meningkatkan kadar oksigen dalam tubuh dan merangsang kemoreseptor tubuh. Rangsangan pada kemoreseptor tubuh akan mengakibatkan respon vasodilatasi pembuluh darah dan menurunkan tekanan vaskuler sehingga tekanan darah turun (Fatimah & Setiawan, 2009) dalam Yanti, *et al* (2016).

Tawang, E *et al* (2013) melakukan penelitian selama 7 hari didapatkan hasil bahwa teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi sedang-berat. Hasil penelitian Suwardiyanto (2011) dan Sulistyarini (2013) mengenai pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi terbukti teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 12 April 2018 didapatkan hasil bahwa di wilayah Dusun Derman terdapat 9 orang yang menderita hipertensi. Hasil wawancara terhadap 9 responden didapatkan

bahwa sebelumnya responden belum pernah mendapatkan penerapan teknik relaksasi nafas dalam.

Berdasarkan uraian data diatas, penulis tertarik untuk melakukan penerapan hasil penelitian tentang teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Dusun Derman, Karangmojo, Tasikmadu, Karanganyar.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penerapan ini adalah “Bagaimana pengaruh penerapan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi?”.

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Untuk mendeskripsikan hasil penerapan teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah bagi penderita hipertensi di Dusun Derman, Karangmojo.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil pengukuran tekanan darah penderita hipertensi sebelum penerapan teknik relaksasi napas dalam di Dusun Derman Karangmojo.
- b. Mendeskripsikan hasil pengukuran tekanan darah penderita hipertensi sesudah penerapan teknik relaksasi napas dalam di Dusun Derman Karangmojo.
- c. Mendeskripsikan perbedaan tekanan darah penderita hipertensi sebelum dan sesudah penerapan teknik relaksasi napas dalam di Dusun Derman Karangmojo.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Penulis

Memberi pengalaman dan menambah pengetahuan baru bagi peneliti dalam melaksanakan penelitian dan dapat mengetahui faktor-faktor yang berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah bagi penderita hipertensi.

2. Responden

Sebagai tambahan pengetahuan dalam penanganan penurunan tekanan darah bagi penderita hipertensi dan dapat diupayakan sebagai terapi non farmakologis selain pemberian obat hipertensi pada penderita hipertensi.

3. Masyarakat dan Keluarga

Memberi pengetahuan bagi masyarakat dan keluarga mengenai terapi teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah bagi penderita hipertensi.

E. KEASLIAN PENELITIAN

Keaslian penelitian ini ditunjukkan dengan menyertakan beberapa peneliti terdahulu sebagai kelanjutan atas penelitian-penelitian sebelumnya. Penelitian-penelitian terdahulu yang memiliki relevansi dengan penelitian ini adalah :

1. Hasil penelitian Tawang, E, *et al* (2013) Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Sedang-Berat Di Ruang Iriana C BLU Prof. Dr. R. D. Kandou. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi sedang-berat. Metode yang digunakan adalah pra-eksperimen dengan non-equivalent kontrol group dengan total sampel 30 orang terdiri dari 15 kelompok eksperimen, 15 kelompok kontrol, dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian dilakukan pada tanggal 14-21 Juni tahun 2013 di Ruangan Iriana C BLU RSUP. Prof. Dr. R. D. Kandou. Hasil

penelitian menunjukkan bahwa rata-rata penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik melakukan teknik relaksasi nafas 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.

Kesamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah topik penelitian yaitu teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah lokasi, sampel dan metode.

2. Suwardiyanto, H & Erlin Kurnia (2011) Pengaruh Relaksasi Napas Dalam (*Deep Breathing*) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi. Metode yang digunakan adalah *quasyexperiment non-equivalent control group design* dengan perkiraan besar sampel 44 responden, responden diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian dilakukan pada tanggal 3 Januari-3 Februari 2011 di Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh signifikan terapi relaksasi nafas dalam terhadap perubahan tekanan darah.

Kesamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah topik penelitian yaitu teknik relaksasi nafas dalam. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya lokasi, metode dan sampel.

3. Rita, D. H, *et al* (2016) Terapi Relaksasi Napas Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan non-random (*non probability*) sampling dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah pasien dengan hipertensi sebanyak 20 responden.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah responden setelah diberikan terapi relaksasi napas dalam yaitu tekanan darah sistolik sebesar 18,6 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 6,54 mmHg.

Kesamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah topik penelitian yaitu terapi relaksasi napas dalam menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah metode, sampel dan lokasi.

4. Rini, T. H & Insiyah (2015) Penurunan Tekanan Darah Dengan Menggunakan Teknik Nafas Dalam (*Deep Breathing*) Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Bendosari Kabupaten Sukoharjo. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penurunan tekanan darah dengan menggunakan teknik nafas dalam (*deep breathing*) pada pasien hipertensi di Puskesmas Bendosari Kabupaten Sukoharjo. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah pra eksperimental dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi teknik nafas dalam (*deep breathing*) terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Bendosari Kabupaten Sukoharjo.

Kesamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah topik penelitian yaitu terapi teknik nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah lokasi, metode dan sampel.