

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal. Seseorang dianggap mengalami hipertensi apabila tekanan darahnya melebihi 140/90 mmHg (Ardiansyah, 2017). Hipertensi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri yang mengangkut darah dari jantung dan memompa keseluruh jaringan dan organ-organ tubuh secara terus-menerus lebih dari suatu periode (Koes, 2018). Hipertensi merupakan peningkatan lebih dari atau sama dengan 140 mmHg pada tekanan darah sistolik dan peningkatan lebih dari atau sama dengan 90 mmHg pada tekanan darah diastolik (Cheryl, 2020). Lansia dengan hipertensi yang memiliki tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg akan merasakan tanda dan gejala jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, dan sakit kepala. Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer*, sehingga penderita tidak tahu kalau dirinya mengidap hipertensi. Gejala yang sering dikeluhkan penderita hipertensi adalah sakit kepala, pusing, lemas, kelelahan, sesak nafas, gelisah, mual, muntah, dan kesadaran menurun (Astari dan Primadewi, 2022).

Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka panjang (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal yang menyebabkan gagal ginjal, jantung yang menyebabkan penyakit jantung koroner dan otak menyebabkan stroke serta komplikasi lainnya (Rachmayanti, 2017). Komplikasi hipertensi menyebabkan sekitar 9,4 juta kematian di seluruh dunia setiap tahunnya. Hipertensi menyebabkan 45% kematian karena penyakit jantung dan 51% kematian penyakit stroke. Kematian yang disebabkan oleh penyakit kardiovaskuler, terutama penyakit jantung koroner dan stroke diperkirakan akan terus meningkat mencapai 23,3 juta kematian pada tahun 2030 (Infodatin, 2019).

Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization*), prevalensi hipertensi di Dunia sebesar 22% dari total penduduk dunia. Wilayah Afrika memiliki prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 27%. Eropa berada di posisi ke-2 tertinggi dengan prevalensi hipertensi sebesar 26%. Asia Tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi hipertensi sebesar 25% terhadap total penduduk (Infodatin, 2019). Hasil Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa angka prevalensi hipertensi di Indonesia secara Nasional adalah 34,1%, jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas tahun 2013 25,8% menunjukkan adanya peningkatan angka prevalensi sebesar 8,3%. Hal ini perlu diwaspadai karena hipertensi tidak memberikan keluhan dan gejala yang khas sehingga banyak penderita tidak menyadarinya (Riskesdas, 2018).

Prevalensi hipertensi di Jawa Tengah sebesar 37,57% dengan jumlah penduduk beresiko kurang dari 15 tahun yang dilakukan pengukuran tekanan darah pada tahun 2018 tercatat sebanyak 9.099.765 dari hasil pengukuran tekanan darah, sebanyak 1.377.356 orang dinyatakan menderita hipertensi. Berdasarkan jenis kelamin, presentasi hipertensi pada perempuan sebanyak 15.845 dan lebih tinggi dibanding pada laki-laki yaitu 14.155 (Data Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2018). Prevalensi hipertensi di Sragen pada tahun 2021 dari bulan September sampai Desember mengalami peningkatan, 0,28% pada bulan September, 0,31% pada bulan Oktober, 0,60% pada bulan November, dan 0,81% pada bulan Desember. Nilai kumulatif prevalensi hipertensi di Sragen tahun 2021 sebesar 3,44% (Dinkes Sragen, 2021).

Penatalaksanaan hipertensi meliputi terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis menggunakan obat-obatan untuk menurunkan tekanan darah seperti *diuretik*, *ACE Inhibitor*, *Beta blocker*, *calcium channel blocker*, dan *Vasodilator*. Selain terapi farmakologis juga perlu penanganan dengan terapi non farmakologis meliputi modifikasi gaya hidup, olahraga, mengurangi asupan natrium, tidak mengonsumsi alkohol, berhenti merokok, dan penurunan stress. Selain itu, terapi non farmakologis juga terdiri dari terapi komplementer seperti terapi napas dalam. Terapi napas dalam dapat menurunkan tekanan darah dan merupakan salah satu cara penanganan

hipertensi dengan reaksi yang diberikan yaitu responden merasakan keadaan lebih rileks dan tenang. Terapi napas dalam tidak menimbulkan efek samping, tidak memerlukan biaya, dapat dilakukan secara mandiri, mudah, dan dilakukan dimana saja (Irfan dan Nekada, 2018).

Terapi relaksasi tarik nafas dalam yaitu dengan cara nafas lambat dan menghembuskan nafas secara perlahan. Relaksasi tarik nafas dalam mampu membuat tubuh menjadi lebih tenang, rileks, dan harmonis. Relaksasi tarik nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigen darah serta memicu penurunan fungsi system limbic yang merupakan pusat pengaturan emosi serta dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Selain itu, terapi nafas dalam juga memicu adanya peningkatan hormon endorphin yang sangat dibutuhkan oleh tubuh (Astari dan Primadewi, 2022). Terapi relaksasi nafas dalam memberikan pengaruh terhadap tekanan darah melalui peningkatan sensitivitas baroreseptor dan menurunkan aktivitas system saraf simpatis serta meningkatkan aktivitas system saraf parasimpatis pada penderita hipertensi. Relaksasi nafas dalam dapat meningkatkan kesehatan fisik maupun mental yang akan meningkatkan fluktuasi dari interval frekuensi pernafasan dan berdampak pada peningkatan efektivitas barorefleks (Goldman et al., 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Astari dan Primadewi (2022) menyatakan bahwa terdapat pengaruh teknik tarik nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Irfan dan Nekada (2018) menyatakan bahwa adanya pengaruh terapi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Nababan (2022) menyatakan bahwa ada efektivitas terapi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan penulis, hasil wawancara terhadap penderita hipertensi di Desa Mojomulyo, Sragen diperoleh data bahwa 15 penderita hipertensi, terdapat 10 penderita yang belum mengetahui manfaat dari terapi napas dalam. Maka dari uraian diatas, penulis tertarik untuk menerapkan

judul “Penerapan Terapi Relaksasi Tarik Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka didapatkan rumusan masalah yaitu, “Bagaimanakah Penerapan Terapi Relaksasi Tarik Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi?”.

C. Tujuan

1 Tujuan Umum

Mendiskripsikan hasil implementasi terapi relaksasi tarik nafas dalam terhadap perubahan tekanan darah lansia penderita hipertensi

2 Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan hasil tekanan darah pasien sebelum penerapan terapi relaksasi tarik nafas dalam terhadap perubahan tekanan darah lansia penderita hipertensi
- b. Mendiskripsikan hasil tekanan darah pasien sesudah terapi relaksasi tarik nafas dalam terhadap perubahan tekanan darah lansia penderita hipertensi
- c. Mendiskripsikan perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sebelum dan sesudah melakukan terapi relaksasi tarik nafas dalam pada dua responden.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi :

1. Bagi Masyarakat

Dengan penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada pembaca hasil tulisan secara luas tentang penerapan terapi relaksasi tarik nafas dalam terhadap perubahan tekanan darah lansia penderita hipertensi.

2. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keperawatan
 - a. Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan terapi nafas dalam secara tepat dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi
 - b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang tindakan terapi relaksasi nafas dalam pada penderita hipertensi pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan
3. Bagi Penulis

Untuk memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan. Khususnya penelitian tentang terapi nafas dalam pada pasien hipertensi.