

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi termasuk dalam penyakit sistem kardiovaskuler yang memiliki angka mortalitas dan morbiditas yang tinggi. Penyakit hipertensi seringkali dijuluki sebagai *silent killer* atau pembunuh secara diam-diam karena dapat menyerang siapa saja dan tanpa menimbulkan gejala. Peningkatan tekanan darah secara terus menerus dapat beresiko munculnya berbagai penyakit lainnya seperti gagal jantung, jantung coroner, penyakit ginjal dan stroke, sehingga membutuhkan penanganan secara tepat untuk meningkatkan angka harapan hidup penderita (Imam & Leni, 2022).

Menurut World Health Organization Sebesar 33% penduduk dunia mengalami hipertensi, atau sekitar 1 dari 3 orang. Di Amerika Serikat, hipertensi pada orang dewasa diatas 20 tahun mencapai 74,5 juta jiwa, dan hampir 95% kasus tidak diketahui penyebabnya (WHO, 2023). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia secara keseluruhan mencapai 34,1%, dan pada kelompok usia 65-74 tahun, prevalensi hipertensi mencapai 62,3%, begitu juga pada usia 75 tahun ke atas mencapai 69,5% (Kemenkes RI, 2022).

Di Jawa Tengah sendiri penderita hipertensi berusia >15 tahun sebanyak 8.554.672 orang atau sebesar 38,2 persen dari seluruh penduduk berusia >15 tahun. Dari jumlah tersebut, penderita laki-laki sebanyak 4.139.161 sedangkan penderita perempuan sejumlah 4.415.511 (Dinkes Jateng, 2023). Menurut profil kesehatan Surakarta pada tahun 2023, angka penderita hipertensi mencapai 67.355 kasus dimana penderita laki-laki sejumlah 27.829 dan penderita perempuan sejumlah 39.526, dimana angka tersebut mengalami penurunan dari tahun 2022 sejumlah 92.614. dari jumlah tersebut penderita hipertensi di Puskesmas Purwodiningratan mencapai 1.013 pada penderita laki-laki dan 2.211 pada penderita perempuan (Dinas Kesehatan Kota Surakarta, 2023).

Penderita Hipertensi sering kali perlu mengonsumsi obat secara teratur untuk mengontrol tekanan darah. Penatalaksanaan secara farmakologis melibatkan penggunaan obat anti hipertensi yang termasuk dalam kategori obat diuretik, adrenergenik alfa dan beta antagonis (beta-blocker/BB), enzim penukar angiotensin (ACE/ACE), dan reseptor penghambat angiotensin. Umumnya terapi farmakologis membutuhkan waktu yang lama serta dapat menimbulkan beberapa efek samping, seperti pemberian captopril yang dapat menyebabkan hiperkalemia dan dapat menyebabkan penyakit gagal ginjal. Kondisi ini membutuhkan biaya yang banyak, dan waktu yang panjang. Penggunaan jenis obat tertentu tidak menimbulkan efek yang signifikan dalam penurunan tekanan darah, oleh karena itu dibutuhkan terapi pendamping yaitu terapi komplementer (Kairupan *et al.*, 2023).

Salah satu terapi komplementer *slow deep breathing* dapat digunakan untuk mengontrol tekanan darah, dimana melalui peningkatan sensitivitas baroreseptor dan penurunan aktivitas pada saraf simpatis pada penderita hipertensi. *Slow deep breathing* membantu memperbaiki keseimbangan oksigen dalam tubuh dan memperlambat ritme nafas yang dilakukan dengan cara menarik nafas dalam melalui hidung, menahan nafas 2-3 detik serta dikeluarkan secara perlahan melalui mulut. *Slow deep breathing* yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan aliran darah pada penderita sehingga dapat menurunkan tekanan darah, minim efek samping dan tidak membutuhkan waktu yang lama (Primantika & Noorratri, 2023).

Menurut Efendi & Meria, (2022) dibandingkan terapi komplementer rendam kaki air hangat yang dapat menimbulkan efek samping seperti infeksi kulit, kaki kering, dan menimbulkan luka bakar. Terapi *slow deep breathing* menjadi pilihan yang paling tepat dalam mengurangi tekanan darah pada pasien hipertensi. *Slow Deep Breathing* merangsang sekresi neurotransmitter endorfin pada sistem syaraf otonom yang berefek pada penurunan kerja syaraf simpatis dan meningkatkan kerja syaraf

parasimpatis yang efeknya dapat mempengaruhi denyut jantung menjadi lebih lambat dan terjadi vasodilatasi pada pembuluh darah. Keefektifan latihan ini dilakukan sebanyak 6x/menit bernafas normal dan kontrol pernafasan lambat pada penderita hipertensi. Pernapasan lambat meningkatkan sensitivitas baroreflex dan mengurangi aktivitas simpatis dan aktivasi chemoreflex, itu menunjukkan efek berpotensi menguntungkan dalam hipertensi dimana baroreflex adalah sistem dalam tubuh yang mengatur tekanan darah dengan mengontrol denyut jantung, kekuatan kontraksi jantung, dan diameter pembuluh darah. Pernapasan lambat mengurangi tekanan darah dan meningkatkan sensitivitas baroreflex pada pasien hipertensi. Efek ini muncul berpotensi menguntungkan dalam pengelolaan hipertensi. *Slow Deep Breathing* juga signifikan dalam menurunkan tekanan arteri rata-rata. Teknik relaksasi pada tekanan darah tinggi telah memiliki efek positif yang sudah di buktikan oleh banyak peneliti.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di RW 07 Kelurahan Purwodiningratan Surakarta dengan cara pengkajian didapatkan sejumlah 15 responden terkonfirmasi menderita hipertensi. Wawancara dilakukan dengan 2 responden dimana mereka sering mengalami pusing dan tengkuk terasa berat. Gaya hidup yang kurang baik menjadi salah satu faktor meningkatnya tekanan darah mulai dari asupan garam berlebihan, makanan berlemak, konsumsi kalori dan gula berlebih. Kedua responden mengatakan belum mengetahui apa saja teknik yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah. Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan implementasi dengan judul “Penerapan *Slow Deep Breathing* dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di RW 07 Kelurahan Purwodiningratan Surakarta”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini adalah “Penerapan *Slow Deep Breathing* dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di RW 07 Kelurahan Purwodiningratan Surakarta?”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui hasil implementasi Penerapan *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di RW 07 Kelurahan Purwodiningratan Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil pengkajian tekanan darah sebelum dilakukan *Slow deep breathing* di Kelurahan Purwodiningratan.
- b. Mendeskripsikan hasil pengkajian tekanan darah sesudah dilakukan *Slow deep breathing* di Kelurahan Purwodiningratan.
- c. Mendeskripsikan hasil perkembangan tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan *Slow deep breathing* di Kelurahan Purwodiningratan
- d. Mendeskripsikan perbandingan hasil akhir sebelum dan sesudah diberikan *Slow deep breathing*.

D. Manfaat

1. Bagi Masyarakat

Sebagai sumber informasi bagi masyarakat untuk menangani penyakit hipertensi serta diharapkan masyarakat dapat menerapkan *slow deep breathing* ini secara mandiri.

2. Bagi Perkembangan Ilmu Keperawatan

Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang pemberian *slow deep breathing* untuk menurunkan tekanan darah dimasa mendatang dalam rangka peningkatan ilmu dan teknologi keperawatan.

3. Bagi Penulis

Diharapkan hasil penerapan *slow deep breathing* ini dapat menjadi pengalaman serta meningkatkan pengetahuan untuk pengembangan penelitian dimasa mendatang.