

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global dan telah diakui sebagai contributor utama terhadap beban penyakit kardiovaskuler. Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah seseorang di atas normal yang dapat mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Hampir di setiap negara, hipertensi menduduki peringkat pertama sebagai penyakit yang paling sering dijumpai di seluruh dunia (Purwono, Sari, Ratnasari dan Budianto, 2020). Banyaknya faktor resiko yang dapat mendukung terjadinya hipertensi serta penderita yang tidak merasakan gejala hipertensi selama bertahun-tahun menjadikan hipertensi disebut dengan "*silent killer*". Hal ini disebabkan karena kurangnya kesadaran masyarakat dalam melakukan perawatan dan pengobatan serta pemeriksaan tekanan darah ke layanan kesehatan (Putri, Ameliany dan Lestari, 2023).

Pentalaksanaan pengobatan hipertensi secara umum dapat dilakukan dengan pendekatan farmakologi dan nonfarmakologis, pendekatan secara farmakologi yaitu pemberian antihipertensi seperti captopril, nifedipin dll, namun pemberian dalam jangka waktu yang lama akan berdampak kecanduan obat dan akan memberikan efek samping obat yang berbahaya bagi pasien. Salah satu tindakan nonfarmkologi dalam pengobatan hipertensi seperti pemberian Teknik relaksasi diantaranya relaksasi nafas

dalam lambat atau *slow deep breathing*, Namun faktanya banyak pasien hipertensi yang hanya memilih untuk menggunakan Teknik farmakologi daripada menggunakan Teknik non farmakologi dalam melakukan perawatan hipertensi (Tampilang , Jalil dan Kasim, 2023)..

World Health Organization (WHO) melaporkan pada tahun 2015 terdapat sekitar 1,13 miliar penderita hipertensi di dunia, dan angka ini meningkat menjadi 1,28 miliar pada tahun 2021 dan pada tahun 2023 meningkat kembali menjadi 1,34 miliar dan diperkirakan bawah jumlah penderita hipertensi akan terus bertambah hingga mencapai 1,5 miliar pada tahun 2025. Sedangkan berdasarkan data Kemenkes RI (2023) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan dari 34,1% pada tahun 2018 menjadi 39,9% pada tahun 2021 dan pada tahun 2023 mengalami penurunan menjadi 30,8%. Ironisnya proporsi penderita hipertensi yang melakukan konsumsi obat secara teratur dan kunjungan ulang ke fasilitas kesehatan lebih rendah daripada responden yang terdiagnosis hipertensi. Pada kelompok 18-59 tahun, ada 7,9% responden yang terdiagnosis hipertensi. Namun hanya 2,53% yang minum obat teratur dan 2,34% yang melakukan kunjungan ulang. Selanjutnya pada kelompok usia lebih dari 60 tahun, ada 22,9% yang terdiagnosis. Hanya 11,9% yang minum obat teratur dan 11% yang melakukan kunjungan ulang. Berdasarkan data Infodatin (2023) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Jawa Timur sebesar 26,2%, dan prevalensi hipertensi pada umur ≥ 60 tahun sebanyak 62,4%. Berdasarkan data rekam Medis RS. Dr. H. Jusuf. SK didapatkan data penderita hipertensi sebanyak 2022 sebanyak

1041 pasien dan meningkat menjadi 1311 pasien pada tahun 2023 hingga bulan Juni 2024 didapatkan jumlah penderita hipertensi sebanyak 1058 pasien.

Penatalaksanaan non farmakologis yang dapat pada penderita hipertensi salah satunya adalah pemberian Teknik relaksasi. Berbagai macam terkait jenis relaksasi untuk penderita hipertensi salah satu nya yaitu relaksasi napas dalam dan lambat (*slow deep breathing*) (Helpitnati, 2021). Teknik relaksasi napas dalam dan lambat (*slow deep breathing*) menjadi alternatif intervensi untuk menurunkan tekanan darah, karena metode relaksasi ini sederhana yang berfungsi merelaksasikan otot tubuh yang dapat dilakukan secara mandiri sehingga mempermudah seseorang untuk melakukan latihan tanpa perlu bantuan orang lain, latihan ini dapat dilakukan dalam posisi duduk maupun tidur sehingga dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja (Nafi'ah et al., 2020). Relaksasi *Slow Deep Breathing* merupakan suatu aktivitas untuk mengatur pernapasan secara lambat dan dalam yang aktivitasnya disadari oleh pelakunya, metode bernapas yang frekuensi napasnya kurang atau sama dengan 10 kali per menit dengan fase ekshalasi yang panjang Pada saat relaksasi terjadi perpanjangan serabut otot, menurunnya pengiriman impuls saraf ke otak, menurunnya aktivitas otak, dan fungsi tubuh yang lain, karakteristik dari respon relaksasi ditandai oleh menurunnya denyut nadi, jumlah pernafasan dan penurunan tekanan darah (Septiawan, Permana, & Yuniarti, 2019). *Slow Deep Breathing* merangsang sekresi neurotransmitter endorphen 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 (Sartika, et. all 2018).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tampilang (2023) menunjukkan bahwa didapatkan nilai $p=0,000$ ($\alpha \leq 0,05$) dari uji-T sedangkan uji Wilcoxon didapatkan $p=0,001$ ($\alpha \leq 0,05$) artinya terdapat pengaruh pemberian terapi teknik *Slow Deep Breathing* terhadap tekanan darah penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas Mokoditek Kec. Bolangitang Timur. Hasil penelitian sesuai dengan penelitian yang dilakukan Helpitnati (2021) menunjukkan bahwa penerapan menunjukkan hasil bahwa setelah dilakukan penerapan *slow deep breathing* tekanan darah pada kedua subyek yang mengalami penurunan yaitu pada subyek I dari 154/105 mmHg menjadi 110/80 mmHg dan pada subyek II dari 150/100 mmHg menjadi 130/85 mmHg. Namun tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tawaang & Paleng (2019) yang menggunakan 30 responden penderita hipertensi didapatkan data mean selisih tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok eksperimen sebesar 6,27 mmHg dan 4,00 mmHg. Dan tidak ada perbedaan mean selisih sistolik dan diastolik pada kelompok kontrol. Dapat kita cermati bahwa relaksasi *slow deep breathing* memang memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah responden namun pengaruh yang diberikan relatif kecil. Adanya perbedaan penelitian dari kedua peneliti tersebut menunjukkan bahwa masih diperlukan penelitian terkait pemberian intervensi relaksasi *slow deep breathing*

Perawat berperan dalam mengidentifikasi kebutuhan pasien dan menolong pasien dalam memenuhi kebutuhan tersebut. Tetapi tidak semua perawat meyakini atau menggunakan pendekatan non farmakologis untuk mengurangi tekanan darah penderita hipertensi, karena kurangnya pengenalan teknik non farmakologis. Maka perawat harus mengembangkan keahlian atau strategi dalam penanganan tekanan darah pada penderita hipertensi (Saputra, 2019). Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti ingin melakukan penelitian “Perbedaan tekanan darah penderita hipertensi sebelum dan sesudah pemberian Teknik relaksasi *Slow Deep Breathing* di Poliklinik Jantung RSUD dr. H. Jusuf. SK ”.

1.2 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat Perbedaan tekanan darah penderita hipertensi sebelum dan sesudah pemberian Teknik relaksasi *Slow Deep Breathing* di Poliklinik Jantung dr. H. Jusuf. SK?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Menganalisis Perbedaan tekanan darah penderita hipertensi sebelum dan sesudah pemberian Teknik relaksasi *Slow Deep Breathing* di Poliklinik Jantung RSUD dr. H. Jusuf. SK

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi Gambaran Tekanan darah penderita hipertensi sebelum diberikan *Slow Deep Breathing* di Poliklinik Jantung RSUD dr. H. Jusuf. SK

2. Mengidentifikasi Gambaran Tekanan darah penderita hipertensi sesudah diberikan *Slow Deep Breathing* di Poliklinik Jantung RSUD dr. H. Jusuf. SK
3. Menganalisis Perbedaan tekanan darah penderita hipertensi sebelum dan sesudah pemberian Teknik relaksasi *Slow Deep Breathing* di Poliklinik Jantung RSUD dr. H. Jusuf. SK

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi ataupun sebagai landasan teoritis yang memperluas ilmu pengetahuan dan ilmu kesehatan terutama tentang materi penanganan pasien hipertensi untuk meningkatkan kepatuhan dalam mengikuti pengobatan hipertensi

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi RSUD dr. H. Jusuf SK

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan pelayanan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan penderita hipertensi dalam melakukan perawatan penyakitnya dengan lebih baik dan tepat.

2. Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber inspirasi mengkaji lebih mendalam terkait intervensi perawatan hipertensi melalui pemberian Teknik nonfarmakologi dalam menurunkan tekanan darah penderita hipertensi serta untuk memperkaya temuan-temuan baru terkait penanganan pasien hipertensi.