

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global dan telah diakui sebagai kontributor utama terhadap beban penyakit kardiovaskular. Hipertensi merupakan keadaan meningkatnya tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan diastolik $>$ dari 90 mmHg (Efendi et al., 2017). Prevalensi hipertensi yang terus meningkat sejalan dengan perubahan gaya hidup seperti merokok, obesitas, dan stress psikososial. Hampir di setiap negara, hipertensi menduduki peringkat pertama sebagai penyakit yang paling sering dijumpai di seluruh dunia (Hanifa, 2016)

Data WHO menyatakan bahwa Hingga saat ini hipertensi masih menjadi malah kesehatan yang sangat besar tetap di atasi, WHO (*World Health Organization*) menyabutnya hipertensi dapat menyebar 22% ke penduduk di dunia, dan dapat mencapai angka 36% kejadian di asia tengara. Hipertensi dapat menyebabkan kematian dengan angka 23,7% dari total 1,7 juta kematian di Indonesia pada tahun 2018 (Hariawan & Tatisina, 2020). Berdasarkan Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Diperkirakan jumlah kasus hipertensi di Indonesia adalah 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi adalah 427.218 kematian pada tahun 2020 (Kemenkes RI., 2021)

Sampai saat ini hipertensi masih merupakan penyakit tidak menular yang menjadi prioritas di Indonesia, hal ini merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi yang tinggi. Berdasarkan data Kesehatan Provinsi Lampung, prevalensi hipertensi di wilayah kota Bandar Lampung terhitung cukup tinggi, pada tahun 2018 penderita hipertensi berdasarkan pengukuran tekanan darah sebesar 16,71%. Tahun 2022, jumlah estimasi penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun sebanyak 200.001 jiwa, penderita hipertensi yang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar telah mencapai 108,4%. Kasus hipertensi tertinggi terjadi di Kabupaten Lampung Barat dan Lampung Utara masing-masing 10,2%, sementara Kabupaten Lampung Tengah sebesar 5,8% (Profil Kesehatan Lampung, 2020).

Peningkatan angka kejadian hipertensi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, meliputi faktor risiko yang dapat dikendalikan dan faktor yang tidak dapat dikendalikan. Beberapa faktor risiko hipertensi yang dapat dikendalikan, diantaranya asupan tinggi natrium, asupan rendah kalium, rendah kalsium, rendah magnesium, obesitas, alkohol, perilaku merokok, dan resistensi insulin. Sementara faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan mencakup faktor genetik, riwayat keluarga, usia, dan ras (Yulendasari, 2021)

Tingginya insiden hipertensi dapat berdampak pada meningkatnya angka kematian di dunia karena komplikasi dari hipertensi cukup banyak. Apabila tidak ditanggulangi maka dalam jangka panjang dapat menyebabkan kerusakan arteri sampai organ yang mendapat suplai darah dari arteri tersebut. Komplikasi hipertensi dapat menyebabkan terjadinya gagal jantung dan

penyakit jantung koroner, dan menimbulkan risiko stroke. Selain itu, peningkatan tekanan darah dapat menyebabkan terjadinya kerusakan ginjal dan retinopati, serta dapat menimbulkan kebutaan (Yulendasari, 2021). Hipertensi akan menyebabkan perubahan pembuluh darah yang berdampak pada tingginya tekanan darah. Sehingga pengobatan dini pada hipertensi sangat penting untuk mencegah timbulnya penyakit komplikasi (Pamungkas, 2020)

Penanganan yang tepat untuk dapat mencegah terjadi komplikasi dari penyakit hipertensi yaitu dengan melakukan terapi farmakologi contohnya obat anti hipertensi dan non farmakologi yaitu salah satu tindakan yang dapat diberikan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi adalah dengan cara teknik relaksasi nafas dalam (Dafriani, 2019). Secara nonfarmakologis salah satunya adalah olahraga. Olahraga yang dianjurkan untuk pasien hipertensi adalah olahraga yang dilakukan secara khusus, yaitu olahraga yang dilakukan secara bertahap dan tidak boleh memaksakan diri, antara lain tehnik relaksasi nafas dalam (Yulendasari, 2021)

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu bentuk manajemen stres dalam upaya melakukan modifikasi gaya hidup. Teknik relaksasi (non-farmakologis) yang tepat adalah relaksasi otot progresif, latihan autogenik, pernapasan dan visualisasi (schwicker, 2006 dalam Julidia, 2020). Teknik relaksasi merupakan salah satu bentuk manajemen stres dalam upaya melakukan modifikasi gaya hidup. Teknik relaksasi (nonfarmakologis) yang

tepat adalah relaksasi otot progresif, latihan autogenik, pernafasan dan visualisasi (Schwickert, 2016 dalam Hamarno, 2017).

Relaksasi napas dalam merupakan suatu keadaan inspirasi dan ekspirasi pernafasan dengan membuat frekuensi pernafasan menjadi 6-10 kali permenit sehingga terjadi peningkatan regangan kardiopulmonari. Teknik relaksasi napas dalam menstimulasi peregangan di arkus aorta dan sinus karotis dan diteruskan oleh saraf vagus ke medula oblongata (pusat regulasi kardiovaskuler), kemudian terjadi respon peningkatan refleks baroreseptor dan perangsangan saraf parasimpatis ke bagian-bagian miokardium dan lainnya. Akibatnya terjadi penurunan kontraktilitas, volume sekuncup, curah jantung yang menghasilkan suatu efek inotropik negatif. Penurunan curah jantung, kontraksi serat-serat otot jantung, dan volume darah ini membuat tekanan darah menurun (Oktaviani J, 2018)

Sejalan dengan penelitian Khomsah (2024) dimana Hasil uraian beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa setelah dilakukannya teknik relaksasi nafas dalam terhadap pasien yang mengalami hipertensi terdapat penurunan tekanan darah. Kesimpulan ada penurunan tekanan darah setelah dilakukannya relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi.

Penelitian lain dilakukan oleh Cahyanti (2018) dimana hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam sebesar 153,80 mmHg dan 142,56 mmHg. Sedangkan pada

tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah sebesar 94,40 mmHg dan 84,80 mmHg. Ada pengaruh yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi yaitu p value 0,000 ($p < 0,000$).

Hasil studi pendahuluan dilakukan di Puskesmas Poncowati, hipertensi menduduki peringkat ke 2 angka kejadian tertinggi di Wilayah Kerja Puskesmas Poncowati. 6 dari 10 pasien hipertensi megatakan bahwa mereka belum pernah melakukan pengobatan non farmakologi, pasien hanya melakukan pengobatan farmakologi dengan mengkonsumsi obat yang diberikan dokter. Hal ini yang menjadikan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Poncowati Tahun 2024.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Poncowati Tahun 2024.

C. Tujuan

1. Umum

Diketuinya pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Poncowati Tahun 2024

2. Khusus

a. Diketahui karakteristik responden di Puskesmas Poncowati Tahun 2024

- b. Diketahui rata-rata tekanan darah pretest dan posttest pada kelompok intervensi (pemberian Teknik relaksasi nafas dalam)
- c. Diketahui rata-rata tekanan darah pretest dan posttest pada kelompok control (tidak diberikan teknik relaksasi nafas dalam)
- d. Diketahui pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Poncowati Tahun 2024

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis diharapkan dapat dijadikan bahan tambahan untuk referensi dibidang keperawatan dan dapat mengembangkan terapi non farmakologi khususnya latihan nafas dalam pada penderita hipertensi sebagai terapi selain pemberian obat anti hipertensi

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pasien

Meningkatkan pengetahuan tentang apa yang disebut dengan Hipertensi dan cara untuk menurunkan dan mempertahankan tekanan darah dengan teknik relaksasi tarik napas dalam.

b. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan khususnya bagi bidang keperawatan mengenai terapi non farmakologi untuk pasien hipertensi melalui teknik relaksasi tarik napas dalam

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai informasi dan bahan masukan sebagai acuan dan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya yang lebih baik dengan menambahkan variabel yang lebih banyak lagi seperti dukungan keluarga. Selain itu peneliti juga berharap agar penelitian ini dapat memberikan motivasi kepada peneliti lain agar dapat lebih baik dalam merancang desain penelitian yang lebih bervariasi.

E. Ruang Lingkup

Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif menggunakan metode kuasi eksperimen dengan pendekatan *pretest post test without control group*. Lingkup masalah dalam penelitian ini yaitu pengaruh teknik relaksasi terhadap tekanan darah. Objek dalam penelitian ini adalah pasien hipertensi yang berkunjung di Puskesmas Poncowati