

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Tekanan peredaran darah berperan penting dalam perjalanan tubuh dan diharapkan dapat mengalirkan darah ke pembuluh darah vena, pembuluh darah, kerangka vena, dan arteriol sehingga akan terbentuk aliran darah yang konsisten. Denyut nadi biasa lebih dari 90/60 mmHg sampai 120/80 mmHg. Ada dua keadaan unik untuk denyut nadi, yaitu tekanan darah rendah spesifik (hipotensi) dan hipertensi (hipertensi) (Lita et al, 2021).

Hipertensi merupakan masalah pada pembuluh darah vena yang menyebabkan persediaan oksigen dan suplemen yang dibawa oleh darah terhambat ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Saat ini hipertensi terus meningkat seiring dengan perkembangan zaman, terutama dengan meningkatnya perubahan pola hidup yang tidak sehat yang ditandai dengan meningkatnya tekanan sistolik dan diastolik, tepatnya di atas 120/80 mmHg (Maulidiyah, 2019).

Hipertensi memiliki dua jenis yaitu : hipertensi primer yang tidak diketahui penyebabnya dan hipertensi sekunder yang dapat disebabkan oleh kondisi medis lainnya seperti penyakit jantung, penyakit endokrin, atau penyakit ginjal. Tekanan darah tinggi juga bisa dikarenakan pola makan buruk dan aktivitas fisik kurang (Rihiantoro dan Widodo, 2018). Perubahan alami pada jantung, pembuluh darah, dan hormon dapat

meningkatkan risiko terkena hipertensi seiring bertambahnya usia (Suryarinilsih et al., 2021).

Data dari World Health Association (WHO) tahun 2019 menilai bahwa saat ini prevalensi hipertensi di dunia telah mencapai angka 1,13 miliar. Pada tahun 2025 jumlah penderita hipertensi diperkirakan akan terus meningkat menjadi 1,5 miliar orang, dengan angka kematian mencapai 9,4 juta orang. Penyakit ini membunuh 1,5 juta orang setiap tahun (WHO, 2015). Di kawasan Asia, setelah Myanmar, Indonesia menempati urutan kedua dengan penderita hipertensi terbanyak di Asia Tenggara (WHO, 2013).

Penyebaran penyakit tekanan darah tinggi di Indonesia merupakan kondisi medis dengan laju frekuensi tinggi sebanyak 25,8%. Di Indonesia ada lima kabupaten kejadian tekanan darah tinggi tertinggi yaitu Bangka Belitung sebanyak (30,9%), Kalimantan Selatan sebanyak (30,8%), Kalimantan Timur sebanyak (29,4%), Jawa Barat sebanyak (29,4%) dan Gorontalo sebanyak (29,4%). (Riskesdas, 2013). Kalimantan Timur memiliki angka hipertensi tertinggi ketiga di antara penduduk di bawah usia 18 tahun di Indonesia, yaitu sebesar 29,6%, dengan prevalensi tertinggi di Kabupaten Kutai Kartanegara (33,8%), diikuti oleh Kabupaten Paser sebanyak (32,1%) dan Kota Samarinda sebanyak (30,8%) (Dinas Kesehatan Kota Samarinda, 2016).

Masalah yang sering terjadi pada kasus hipertensi antara lain saluran koroner aterosklerotik, gagal jantung kongestif, stroke, drainase

intraserebral, dan penyakit ginjal kronis (Guwatudde et al., 2015). Sakit kepala, jantung berdebar, nyeri leher, kelelahan, penglihatan kabur, dan mimisan adalah gejala hipertensi. Dampak tersebut menimbulkan gangguan fisik, mental, sosial dan alam yang mengakibatkan rendahnya kualitas hidup (Maria, 2017).

Pengobatan hipertensi dapat diselesaikan secara farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan farmakologi adalah pengobatan hipertensi dengan menggunakan obat-obatan. Pada pengobatan farmakologis terdapat efek samping yang sangat serius dari beberapa golongan obat antihipertensi, khususnya kemampuan ginjal terhambat dan hepatotoksisitas. Dengan demikian, diperlukan pengobatan yang lebih aman, khususnya pengobatan nonfarmakologis (Suryarinilsih et al., 2021).

Pengobatan nonfarmakologi adalah pengobatan yang tidak menggunakan bahan kimia. Contoh perawatan non-farmakologis termasuk makan makanan yang sehat, berolahraga secara teratur, mengurangi alkohol dan merokok, merenungkan kehidupan seseorang, dan bersantai. Ini menggabungkan perawatan integral. Beberapa pengobatan korelatif yang telah ditemukan untuk membantu hipertensi termasuk tanaman tradisional, terapi jarum, pijat titik tekanan, pengukuran dan pernapasan dalam (Smith et al., 2004). Salah satu pengobatan timbal balik yang harus bisa dilakukan adalah pengobatan pelepas nafas dalam.

Relaksasi napas dalam khususnya bernapas secara perlahan – lahan dengan menggunakan perut sampai perut terangkat kemudian dada

benar-benar melebar, dapat memberikan efek yang baik, terutama untuk mengurangi perasaan cemas dan nyeri yang berkepanjangan. Strategi pelonggaran pernapasan yang dalam memungkinkan pasien untuk mengontrol reaksi tubuhnya terhadap ketegangan dan kegelisahan. Hal ini dapat mengurangi penggunaan oksigen, pencernaan, laju pernapasan, denyut nadi, ketegangan otot, dan tekanan peredaran darah (Anggraini, 2020). Teknik relaksasi pernapasan dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru-paru dan membuat tubuh lebih tenang, sehingga nyeri kepala yang dialami pasien akan berkurang atau hilang (Aprilliya, 2020).

Dibandingkan dengan perawatan pelonggaran pernapasan dalam korelatif lainnya yang memengaruhi penurunan denyut nadi. Prosedur relaksasi pernafasan yang dalam dapat dilakukan dengan cukup efektif, karena dapat dipraktikan dalam kehidupan sehari-hari secara leluasa, tidak perlu memakan waktu yang lama, tidak perlu membutuhkan pengeluaran yang mahal. Kemudian, tidak sedikit pemeriksaan telah memberikan hasil prosedur deep breathing unwinding pada penurunan denyut nadi pada pasien hipertensi (Elrita, 2013). Hal ini membuat para ahli tertarik untuk meneliti dengan judul "Pengaruh Terapi Pelepasan Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi".

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang yang telah dijelaskan dapat diambil kesimpulan rumusan masalah di penelitian ini yaitu apakah terdapat

“Pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi”.

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan umum

Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh terapi relaksasi napas dalam terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi.

#### 2. Tujuan khusus

Menganalisis apakah terdapat perubahan dari teknik relaksasi nafas dalam pada perubahan tekanan darah penderita hipertensi.

### **D. Manfaat Penelitian**

Peneliti ini diharapkan dapat memberi manfaat untuk segala hal, seperti berikut:

#### 1. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat menjadi pembelajaran berharga dalam menambah wawasan pengetahuan. Selain itu dapat menambah pemahaman peneliti mengenai pengaruh teknik relaksasi nafas dalam pada tekanan darah penderita hipertensi.

#### 2. Bagi Ilmu Keperawatan

Peneliti ini diharapkan bisa menjadi ilmu yang didapat dan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan penelitian tambahan untuk meningkatkan pengetahuan keperawatan, khususnya yang berkaitan dengan dampak terapi relaksasi nafas dalam terhadap perubahan tekanan darah pasien hipertensi.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi sumber atau data serta perbandingan bagi penelitian selanjutnya, sehingga dalam melakukan penelitian selanjutnya dapat memunculkan inovasi baru yang dapat menjadi lebih baik lagi, dan lebih bermanfaat bagi semua orang.

### 4. Bagi Pasien

Bisa mendapatkan informasi terhadap pengaruh teknik relaksasi nafas dalam untuk terapi non farmakologis pada tekanan dan penderita hipertensi kemudian dapat mengaplikasikannya.

### 5. Bagi Pelayanan Kesehatan

Dapat memberi manfaat dan alternative terapi bagi pelayanan kesehatan dalam bidang keperawatan, juga bisa menjadi acuan untuk melakukan perawatan dalam perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi.

## E. Keaslian Penelitian

1. Juli Andri *et al.*, 2021. Dengan judul eksplorasi “Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Dengan Menggunakan Mediasi *Slow Deep Breathing Exercise*”. Jenis pemeriksaan adalah eksplorasi kuantitatif dengan rencana pemeriksaan *quasy experiment*. Ukuran contoh untuk penelitian ini adalah 30 individu. Pemeriksaan informasi dalam ulasan ini bergantung pada uji t, *Wilcoxon dan Mann Whitney*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan darah saat diberikan mediasi pernapasan dalam yang lamban mengalami

penurunan yang signifikan. Variabel waktu, lokasi, dan metode penelitian inilah yang memberikan perbedaan pada penelitian saat ini dengan penelitian sebelumnya. “Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi” merupakan judul penelitian yang akan datang. Strategi pemeriksaan yang digunakan adalah *literature review*.

2. Yanti Anggraini, 2020. Dengan judul penelitian “ Efektifitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Jakarta”. Jenis penelitian ini merupakan penelitian *Eksperimental* dengan jenis design *One Group Pretest-Posttest*. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 30 pasien hipertensi yang dipilih secara random sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam berdampak positif terhadap tekanan darah pasien hipertensi. Perbedaan penelitian terdahulu dan sekarang terletak di variabel waktu dan tempat serta metode penelitian. Judul penelitian yang akan dilakukan “Pengaruh Terapi Relaksasi nafas Dalam terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi”. Metode Penelitian yang digunakan adalah *Literature Review*.
3. Rusni Masnina *et al.*, 2018. Dengan judul penelitian “Terapi Relaksasi Napas Dalam mempengaruhi penurunan tekanan darah pada pasien lansia dengan hipertensi”. Penelitian menggunakan *quasy experiment*, dengan rancangan *two group pretest-posttest*. Untuk sampel penelitian pada lansia sebanyak 32 orang yang terdiri dari 1 sampel eksperimen

dan 16 sampel control. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah *purposive sampling*. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah pada pasien lansia penderita hipertensi. Perbedaan penelitian terdahulu dan sekarang terletak pada variabel waktu dan tempat serta metode penelitian. Judul penelitian yang akan dilakukan “Pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi”. Metode penelitian yang digunakan adalah *Literature Review*.