

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang tidak dapat ditularkan kepada orang lain namun memiliki angka prevalensi yang tinggi dan cenderung mengalami peningkatan dimana penderita hipertensi itu sendiri di pengaruhi oleh beberapa faktor antara lain umur, jenis kelamin, genetik, nutrisi, obesitas, olah raga, stres, merokok dan kualitas tidur (Susilo dalam Niken, 2019). Hipertensi terjadi karena jantung yang bekerja secara berlebih saat memompa darah keseluruhan tubuh untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi yang diperlukan oleh tubuh.

Secara global prevalensi hipertensi diperkirakan mencapai 30% dari total populasi dan merupakan penyebab kematian sebesar 7,1 juta per tahun (Mortimer dalam Andri dkk, 2018). Prevalensi ini diprediksi akan terus meningkat sebanyak 29% pada tahun 2025. Terdapat satu miliar orang di dunia menderita hipertensi dengan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg, dari 2/3 diantaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah sampai sedang (WHO dalam Andri, 2018).

Prevalensi penderita hipertensi tidak hanya terjadi di negara maju tetapi juga terjadi di negara berkembang termasuk juga Indonesia. Kasus hipertensi di Indonesia berdasarkan (Riskesdas dalam Sartika, tahun 2018) menunjukkan 25,8% penduduk di Indonesia penderita hipertensi. Di tahun 2016 survei indikator kesehatan nasional angka tersebut meningkat menjadi 32,4%, ada peningkatan sebanyak 7%. Jumlah angka hipertensi terus meningkat karena faktor resiko di antaranya mulai dari kebiasaan merokok, mengkonsumsi garam berlebihan, hingga minimnya mengkonsumsi buah dan sayur dan kurangnya olahraga.

Hipertensi juga merupakan penyebab kematian utama yang sering disebut sebagai *the silent killer disease*. Dimana pada saat ini penyakit degeneratif dan kardiovaskuler menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat di Indonesia (Kamaluddin dalam Sartika, 2018).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar 2018, prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan dan hasil pengukuran terlihat meningkat dengan bertambahnya umur. Prevalensi hipertensi dengan usia lebih dari sama dengan 18 tahun adalah 34,1%. Prevalensi tersebut meningkat dari tahun 2013 dengan persentase 25,8%. Berdasarkan pengukuran tekanan darah, hipertensi lebih banyak menyerang jenis kelamin perempuan (28,8%) daripada laki-laki (22,8%). Prevalensi hipertensi dengan usia lebih dari sama dengan 18 tahun di Provinsi Jawa Timur adalah 21,5% berdasarkan hasil wawancara dan 26,2% untuk hasil pengukuran tekanan darah. Selain itu hipertensi juga dipicu oleh beberapa faktor diantaranya stres. Tingginya tingkat stress ini dikarenakan adanya tuntutan pekerjaan, tuntutan ekonomi, dan sebagainya. Adanya tingkat stress yang meningkat akibat globalisasi sehingga menuntut persaingan dalam segala bidang, dimana stres dapat menyebabkan resistensi vaskular perifer dan curah jantung meningkat sehingga aktifitas sistem saraf simpatis terstimulasi dan menyebabkan tekanan darah meningkat (Black Hawks dalam Faradilah, 2019).

Meningkatnya tekanan darah tinggi yang tidak dapat dikendalikan dalam kurun waktu yang lama dapat memicu timbulnya beberapa komplikasi diantaranya gangguan jantung (penyakit jantung koroner), gangguan ginjal, dan gangguan pada otak (stroke). Pencegahan komplikasi yang muncul akibat tekanan darah yang meningkat melibatkan peran mandiri perawatan yang sangat dibutuhkan dalam menerapkan berbagai terapi non farmakologis dalam bidang keperawatan (Muttaqin dalam Faradilah, 2019).

Terdapat beberapa macam teknik non farmakologis yang dapat diterapkan dalam strategi menurunkan tekanan darah. Salah satu contoh teknik non farmakologis adalah relaksasi, karena relaksasi merupakan salah satu bentuk mind-body therapy dalam terapi komplementer dan alternatif Pelaksanaannya dapat dilakukan bersamaan dengan terapi medis (Black Hawks dalam Heny, 2018). Relaksasi sendiri merupakan suatu kegiatan membebaskan diri dari beban atau ketegangan yang dirasakan seseorang dimana pertama-tama kegiatan ini di pusatkan pada ketegangan yang ada pada jasmani kemudian akan mulai memberikan efeknya pada ketegangan jiwa dan fikiran sehingga ketegangan akan mulai menurun. Hipertensi dapat dikendalikan dengan terapi non-farmakologi, seperti *Slow Deep Breathing* yang termasuk ke dalam latihan dan relaksasi (Sepdianto dalam Ni Putu Sumartini, 2019).

*Slow Deep Breathing* adalah suatu penggabungan antara nafas dalam dan nafas lambat dengan frekuensi kurang dari atau sama dengan 10 kali permenit dengan fase ekshalasi yang panjang (Breatshi dalam Heny, 2018). Terapi SDB dapat menimbulkan efek relaksasi. Terapi relaksasi dapat mengatasi berbagai masalah misalnya Stres, ketegangan otot, nyeri, hipertensi. Pada saat relaksasi terjadi perpanjangan serabut otot menurunnya saraf implus ke otak ditandai menurunnya denyut nadi frekuensi pernafasan dan tekanan darah. Sedangkan untuk efek relaksasinya, akan terjadi penurunan stress dan kecemasan pada pasien, sehingga terapi SDB bisa menimbulkan penurunan secara bertahap terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. Akibatnya manajemen stress mempunyai posisi penting dalam pengobatan anti-hipertensi yang efektif (Muhammadun dalam Heny, 2018).

Berdasarkan latar belakang diatas secara tidak langsung hipertensi dipengaruhi oleh teknik relaksasi *slow deep breathing*, Dengan demikian kita perlu memperhatikan teknik-teknik non farmakologis seperti *slow deep breathing* yang dapat menjadi salah satu cara untuk di

kombinasikan dengan penggunaan teknik farmakologis dalam menurunkan tekanan darah. Berdasarkan uraian diatas peneliti mengambil judul “ Pengaruh Terapi Inovasi *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Pasien Hipertensi : *Literature Review*”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah: “Bagaimanakah Pengaruh Terapi Inovasi *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Pasien Hipertensi : *Literature Review*?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Penulisan Karya Ilmiah Ners (KIAN) ini bertujuan untuk melakukan analisis praktik klinik keperawatan dengan inovasi intervensi pemberian *terapi slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Aplikatif

#### a. Bagi pasien

Dapat mengetahui teknik inovasi intervensi pemberian relaksasi *slow deep breathing* untuk menurunkan hipertensi pada pasien secara khusus yang dapat dilakukan secara mandiri oleh klien.

#### b. Bagi perawat dan tenaga kesehatan

Memberikan masukan dan contoh (*role model*) dalam melakukan intervensi keperawatan serta menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman perawat dalam pelaksanaan

pemberian teknik inovasi intervensi pemberian teknik relaksasi *slow deep breathing* sebagai intervensi keperawatan mandiri disamping intervensi mandiri keperawatan berdasarkan hasil riset-riset terkait.

## 2. Manfaat Keilmuan

### a. Bagi pendidikan

Memberikan rujukan bagi institusi keperawatan dalam melaksanakan prose pembelajaran mengenai asuhan keperawatan pada pasien hipertensi yang disertai dengan pelaksanaan intervensi mandiri keperawatan berdasarkan hasil riset-riset terkait.

### b. Bagi rumah sakit

Memberikan rujukan bagi bidang diklat keperawatan dalam mengaplikasikan kebijakan terkait dengan pengembangan kompetensi keperawatan, serta pengembangan SOP penurunan hipertensi dengan pemberian relaksasi *slow deep breathing*

### c. Bagi penulis.

Meningkatkan kemampuan penulis dalam melakukan analisa pengaruh terapi komplementer berupa pemberian *slow deep breathing* untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi serta menambah pengetahuan penulis dalam pembuatan karya ilmiah akhir ners.