

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan (Hastuti, 2022). Hipertensi adalah suatu kondisi dimana pembuluh darah memiliki tekanan yang terus-menerus meningkat (Mahwati, 2019). Hal ini dapat menimbulkan penyakit jantung, stroke dan gagal ginjal, serta dapat mengakibatkan kematian dini (Kassie, 2020). Hipertensi merupakan kelainan pada jantung dan pembuluh darah yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah apabila hasil pengukuran dilakukan sebanyak dua kali dengan jarak 5 menit dan kondisi istirahat yang kurang maka hasil tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg (Maytasari, 2020).

Faktor yang memengaruhi kejadian hipertensi diantaranya faktor (umur/usia, jenis kelamin), obesitas dari obat-obatan (steroid, obat penghilang rasa sakit), dan karakteristik komorbiditas (Irawan, 2020). Faktor lainnya yang dapat mempengaruhi hipertensi adalah olahraga, asupan makanan, merokok, berat badan dan faktor stres (Ghazali, 2019). Selain itu, Ras dan etnis juga merupakan faktor risiko yang signifikan terhadap hipertensi, faktor risiko yang dapat dimodifikasi, termasuk asupan natrium yang tinggi, asupan kalium rendah, konsumsi alkohol, kurang aktivitas fisik, dan tidak sehat diet berhubungan dengan peningkatan risiko hipertensi (Mills, 2021).

Menurut data *World Health Organization* (2023) diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun diseluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Secara global, setidaknya 1 miliar orang menderita hipertensi, dan diperkirakan akan mencapai 1,5 miliar pada tahun 2025. Asia Tenggara adalah sebuah subkawasan di Asia dimana sekitar sepertiga orang dewasa di Asia Tenggara saat ini telah didiagnosis menderita hipertensi, dan diperkirakan 1,5 juta kematian berhubungan dengan hipertensi setiap tahunnya (Nawi *et al.*, 2021).

Menurut Riskesdas dalam (Kementerian Kesehatan RI, 2020) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, mengalami peningkatan dibandingkan

prevalensi hipertensi pada Riskesdas tahun 2013 sebesar 25,8%. Prevalensi hipertensi di Sumatera Utara tahun 2019 hipertensi menjadi penyakit dengan kasus tertinggi yaitu sebanyak 32,48% (DINKESSU, 2019). Berdasarkan Jumlah penderita sepuluh penyakit terbesar seluruh puskesmas kota medan tahun 2018 penyakit hipertensi menjadi kasus nomor 2 terbesar di Kota Medan dengan persentase 18.03% (Badan Pusat Statistik Kota Medan, 2020). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, di RSUD Bina Kasih Medan sudah melakukan tindakan atau upaya untuk menurunkan penyakit hipertensi, dengan obat-obatan farmakologis yang diresepkan oleh dokter rata-rata tekanan darah sistolik 165 mmHg dan diastolik 100 mmHg.

Untuk menghindari komplikasi yang dapat terjadi, seorang penderita hipertensi harus mampu mengendalikan tekanan darahnya agar tetap stabil. Pencegahan dan penatalaksanaan yang tepat untuk hipertensi ada dua penanganan yang dapat diberikan yakni secara farmakologi dan nonfarmakologi (Silvanasari, 2022). Hipertensi dengan cara farmakologis dapat diobati dengan menggunakan obat anti hipertensi. Namun, penggunaan obat anti hipertensi memiliki efek samping dan membutuhkan biaya yang mahal (Hera Hastuti, 2022). Sedangkan terapi non farmakologis meliputi, modifikasi gaya hidup (aktivitas fisik secara teratur dan menghindari stres), mengurangi konsumsi alkohol, mengatur pola makan dengan tingginya asupan buah-buahan, sayuran segar, susu rendah lemak, tinggi protein (daging unggas, ikan, dan kacang-kacangan), rendahnya asupan natrium, air rebusan daun salam, terapi pernapasan dalam (*slow deep breathing*) dan terapi relaksasi genggam jari (Iqbal and Handayani, 2022).

Salah satu teknik relaksasi yang dapat diterapkan pada penderita hipertensi adalah *slow deep breathing*. Penerapan latihan *slow deep breathing* merupakan suatu kegiatan untuk mengatur pernafasan secara perlahan dan dalam yang dapat mempengaruhi otonom saraf dan menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah sehingga oksigen ke otak tidak terhambat (Fauziah, 2022). Melakukan *slow deep breathing* (pernafasan yang lambat dan dalam), dapat memberikan pada tubuh pernafasan diafragma dan secara dramatis dapat mengubah fisiologi hidup karena pusat-pusat rileksasi dalam otak diaktifkan (Siska, 2022). Selain itu manfaat *Slow Deep Breathing* dapat mengurangi tingkat

rasa sakit dan stres, serta mengendalikan ketegangan dan ketakutan serta dapat memberikan efek relaksasi dengan aturan pernafasan yang teratur pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi (Sartika, 2022).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Risna Damayanti (2022) dengan melakukan *slow deep breathing* akan membantu mengurangi ketegangan, membantu relaksasi otot tubuh terutama otot pembuluh darah sehingga mempertahankan elastis pembuluh darah arteri, melakukan pernapasan yang dalam dan lambat akan membuat tubuh kita menjadi lebih rileks dan dapat mengurangi stress. Hasil penelitian Mohamad Khafidh Rio (2022) menunjukkan bahwa ada pengaruh *slow deep breathing* terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan teknik menggunakan pernafasan perut. Peneliti Utama (2023) mengatakan bahwa terjadi penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi antara kelompok control dan kelompok intervensi sebelum dan sesudah dilakukan tindakan *slow deep breathing*. Terapi relaksasi *slow deep breathing* memiliki pengaruh terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi dimana hasil penelitiannya menunjukan sebelum diintervensi, tekanan darah sistolik adalah dengan nilai maksimum 160, sementara setelah dilakukan intervensi tekanan darah sistoliknyanya adalah 150 (Riantiarno, 2023).

Data dari Rumah Sakit Bina Kasih Medan menunjukkan bahwa penderita hipertensi pada tahun 2023 pada bulan Mei-Juli 2023 mencapai 250 orang. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Medan hipertensi merupakan penyakit dengan posisi kedua yang memiliki jumlah kasus terbanyak di Kota Medan. Hasil studi pendahuluan di Rumah Sakit Bina Kasih Medan dengan metode wawancara pada salah satu perawat mengatakan untuk penderita hipertensi yang setiap bulannya mengikuti kontrol ke dokter penyakit dalam melalui poli sebanyak 60-70 orang dengan mayoritas hipertensi tingkat 1 yaitu tekanan darah sistoliknyanya 160-180 mmHg dan diastoliknyanya 90-100 mmHg. Dari pengakuan responden sebanyak 10 orang yang diwawancarai menyatakan sudah melakukan pengobatan secara farmakologis namun belum menunjukkan perubahan yang signifikan, dikarenakan ketegangan/stress dalam lingkaran keluarga dan sekitarnya serta tidak teraturnya minum obat antihipertensi. Namun

7 dari antara responden tersebut telah mengetahui cara relaksasi napas dalam yang diikuti program televisi dan efeknya pasien merasakan lebih rileks. Peneliti memilih RSUD Bina Kasih Medan sebagai tempat dilakukannya penelitian dikarenakan belum ada yang melakukan penelitian terkait *slow deep breathing*.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai pengaruh *slow deep breathing* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di RSUD Bina Kasih Medan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah pasien penderita hipertensi di Rumah Sakit Bina Kasih Medan Tahun 2023

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Adapun tujuan umum dalam penelitian ini adalah mengetahui pengaruh latihan *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah pasien penderita hipertensi di Rumah Sakit Bina Kasih Medan Tahun 2023

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, pekerjaan pada kelompok kontrol dan kelompok Intervensi yang menderita hipertensi.
- b. Mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan *slow deep breathing* pada kelompok intervensi yang menderita hipertensi.
- c. Menganalisis pengaruh intervensi *slow deep breathing* pada kelompok intervensi yang menderita hipertensi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memberikan sumbangan ilmu tentang pengaruh pemberian terapi non farmakologis *slow deep breathing* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi serta menambah pengetahuan dan wawasan mengenai informasi dalam bidang kesehatan khususnya bidang keperawatan dalam hal pemberian *slow deep breathing* pada penderita hipertensi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memberikan wawasan serta meningkatkan kemampuan peneliti tentang pengaruh terapi *slow deep breathing* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi dan menambah pengetahuan peneliti dalam pembuatan skripsi.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat menambah referensi kepustakaan khususnya dibidang kesehatan dan memperbanyak ilmu pengetahuan mengenai pengaruh terapi *slow deep breathing* terhadap tekanan darah sehingga dapat meningkatkan kualitas pendidikan serta dapat menjadi acuan bagi peneliti berikutnya dalam melakukan penelitian mengenai pengaruh *slow deep breathing* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

c. Bagi Rumah Sakit

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan pendidikan kesehatan pada pasien serta keluarga, khususnya pada penderita hipertensi. Sehingga dapat bermanfaat untuk meningkatkan mutu pelayanan kesehatan pada tindakan mandiri profesional perawat.

d. Bagi Pasien dan Keluarga

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan wawasan pasien dan keluarga mengenai perawatan pasien yang memiliki penyakit hipertensi, sehingga dapat menurunkan tekanan darah penderita dan bisa mempraktekkan atau memperagakannya sendiri di rumah serta dapat meningkatkan hubungan kooperatif antara keluarga.