

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut American Heart Association tahun 2019, penyakit kardiovaskular merupakan penyebab utama kematian secara global. Penyakit kardiovaskular terdiri dari penyakit PJK, stroke, gagal jantung, penyakit arteri dan penyakit hipertensi (Benjamin et al., 2019). Hipertensi merupakan peningkatan lebih atau sama dengan 140 mmHg pada tekanan darah sistolik dan peningkatan lebih dari atau sama dengan 90 mmHg pada tekanan darah diastolik (Fryar et al., 2017).

Hipertensi merupakan penyakit the silent killer yang menyebabkan 1 dari 3 orang dewasa terkena penyakit hipertensi dan diperkirakan 7.5 juta kematian yang diakibatkan oleh hipertensi di seluruh dunia (Kumanan et al., 2018). Insiden pasien hipertensi berjumlah 1,13 milyar orang di seluruh dunia Prevelensi pasien hipertensi di Eropa tengah dan barat berjumlah lebih dari 150 juta orang (Williams et al., 2018). Menurut Kementerian Kesehatan (2018), Angka kejadian pasien hipertensi mencapai 8,36% dari 658.201 penduduk menurut diagnosis dokter dan 8,84% dari 658.201 penduduk menurut diagnosis/obat dengan kasus tertinggi berada pada provinsi Sulawesi utara sebesar 13,21% menurut diagnosis dokter dan 13,53% menurut diganosis/obat dari 6307 penduduk yang disurvei.

Untuk provinsi Kalimantan Barat, prevalensi kasus hipertensi mencapai 8,16% menurut diagnosis dokter dan 8,8% menurut diagnosis/obat dari total penduduk yang disurvei sebesar 11.924 penduduk. untuk kabupaten Mempawah, prevalensi kasus hipertensi mencapai 8,87% menurut diagnosis dokter dan 9,23% menurut diagnosis/obat dari 938 penduduk yang disurvei. Berdasarkan data diatas, bila hipertensi tidak segera ditangani, maka akan berakibat ke komplikasi penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, gagal ginjal kronik, kerusakan retina mata dan penyakit vaskular perifer (Yulanda & Lisiswanti, 2017).

Penanganan atau penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan dua cara yaitu terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Penanganan farmakologis dengan menggunakan obat-obatan untuk menurunkan tekanan darah, sedangkan terapi non farmakologis terdiri dari terapi komplementer seperti akupunktur, teknik relaksasi (latihan relaksasi nafas dalam (*deep breathing*), *guided imagery*, relaksasi otot progresif), dan *tai chi* (Irfan & Nekada, 2018).

Relaksasi napas dalam (*deep breathing*) disebut pernapasan diafragma dan sangat baik dilakukan oleh penderita hipertensi, agar membantu relaksasi otot tubuh terutama otot pembuluh darah sehingga mempertahankan elastisitas pembuluh darah arteri (Nababan, 2022). Relaksasi nafas dalam (*deep breathing*) adalah relaksasi yang didasari untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat (Faridah et al., 2022). Relaksasi napas dalam (*deep breathing*) pada sistem pernapasan berupa suatu keadaan inspirasi dan ekspirasi pernapasan dengan frekuensi pernapasan menjadi 6-10 kali permenit sehingga terjadi peningkatan regangan kardiopulmonal. Manfaat dari latihan napas dalam diantaranya menurunkan rasa cemas, khawatir, dan gelisah, menurunkan tekanan darah, meningkatkan keyakinan dan menambah ketentrangan hati (Debi et al., 2018).

Relaksasi napas dalam (*deep breathing*) juga dapat membantu mengurangi sekresi hormon kortisol berlebih sehingga dapat mengurangi frekuensi denyut jantung dan tekanan darah. Dengan melakukan relaksasi napas dalam (*deep breathing*) dapat memaksimalkan oksigen yang masuk ke dalam tubuh sehingga terjadi peregangan kardiopulmonari. Stimulus peregangan kardiopulmonari akan diteruskan ke medula oblongata oleh saraf vagus yang akan meningkatkan respons baroreseptor. Impuls aferen dan baroreseptor akan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis dan menghambat saraf simpatis dalam hal ini kardioakselerator yang dapat menyebabkan vasodilatasi sistemik, penurunan denyut jantung dan daya kontraksi jantung (Bukhori & Wijaya, 2022).

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terapi relaksasi napas dalam efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Anggraini,

2020). Penelitian lainnya yang sejalan juga menjelaskan bahwa terdapat penurunan tekanan darah baik tekanan darah sistolik maupun diastolik pada penderita hipertensi paska pemberian tehnik relaksasi napas dalam. Berdasarkan beberapa hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap tekanan darah sistol dan diastol pada penderita hipertensi sesudah pemberian tehnik relaksasi napas dalam.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti mendapatkan penderita hipertensi pada tahun 2021 di Rumah Sakit Umum Daerah dr. Rubini Mompawah menemukan kasus hipertensi yang tangani oleh tenaga kesehatan di ruangan puring sebesar 114 pasien. Untuk tahun 2022, kasus hipertensi yang ditangani oleh tenaga kesehatan di ruangan puring sebesar 164 pasien. Selama mendapat perawatan di rumah sakit baik di ruangan rawat inap maupun rawat jalan, pasien hanya mendapatkan pengobatan medis terstandar. Belum ada terapi tambahan non medis/non farmakologi yang dianjurkan oleh tenaga medis dalam mengatasi hipertensi yang disahkan dalam bentuk standar operasional prosedur.

Wawancara yang dilakukan kepada 2 orang pasien yang dirawat di ruangan rawat inap dengan diagnosa hipertensi menemukan pasien sudah mengalami hipertensi dalam kurun waktu yang cukup lama. Pasien mendapatkan pengobatan secara medis yang sudah dikonsumsi jangka panjang. Tidak sedikit efek samping yang dirasakan oleh pasien selama mengkonsumsi obat hipertensi berupa sakit kepala, mual, muntah serta mulut menjadi kering. Pasien sudah mengkonsumsi beberapa obat herbal yang dijual bebas namun belum mendapatkan hasil yang baik dalam menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka perlu adanya solusi alternatif yang dapat membantu pasien dalam mengatasi permasalahan hipertensi tanpa efek samping yang membahayakan pasien. tehnik relaksasi napas dalam dapat menjadi salah satu alternatif yang digunakan untuk menurunkan tekanan darah. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menganalisis Penerapan Tehnik Relaksasi Napas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Ny. A Penderita Hipertensi di Ruang Penyakit Dalam RSUD dr. Rubini Mompawah.

B. Batasan Masalah

Batasan masalah pada laporan ini berupa “Penerapan Tehnik Relaksasi Napas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Ny. A Penderita Hipertensi di Ruang Penyakit Dalam RSUD dr. Rubini Mempawah”.

C. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah pada laporan ini yaitu “Bagaimana Penerapan Tehnik Relaksasi Napas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Ny. A Penderita Hipertensi di Ruang Penyakit Dalam RSUD dr. Rubini Mempawah?”

D. Tujuan

1. Tujuan Umum

Penulisan karya ilmiah akhir Ners (KIAN) ini bertujuan untuk menganalisa Penerapan Tehnik Relaksasi Napas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Ny. A Penderita Hipertensi di Ruang Penyakit Dalam RSUD dr. Rubini Mempawah.

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan pengkajian Penerapan Tehnik Relaksasi Napas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Ny. A Penderita Hipertensi di Ruang Penyakit Dalam RSUD dr. Rubini Mempawah.
- b. Membuat diagnosa Penerapan Tehnik Relaksasi Napas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Ny. A Penderita Hipertensi di Ruang Penyakit Dalam RSUD dr. Rubini Mempawah.
- c. Membuat intervensi Penerapan Tehnik Relaksasi Napas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Ny. A Penderita Hipertensi di Ruang Penyakit Dalam RSUD dr. Rubini Mempawah.
- d. Melakukan Penerapan Tehnik Relaksasi Napas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Ny. A Penderita Hipertensi di Ruang Penyakit Dalam RSUD dr. Rubini Mempawah.

- e. Melakukan evaluasi Penerapan Tehnik Relaksasi Napas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Ny. A Penderita Hipertensi di Ruang Penyakit Dalam RSUD dr. Rubini Mempawah.

E. Manfaat

Penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini diharapkan dapat bermanfaat dalam dua aspek yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Sebagai landasan atau dasar pengembangan serta referensi bagi peneliti lainnya terkait terapi non farmakologi dengan penerapan tehnik relaksasi napas dalam yang bertujuan untuk menurunkan tekanan darah pada pasien penderita hipertensi.

2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan manfaat bagi Rumah Sakit karena dapat meningkatkan proses kesembuhan yaitu dengan menurunnya tekanan darah pada pasien hipertensi. Kepuasan pasien terhadap pelayanan kesehatan yang diberikan oleh perawat dapat berdampak positif bagi citra Rumah Sakit itu sendiri.
- b. Memperluas wawasan perawat tentang terapi non farmakologi tehnik relaksasi napas dalam beserta penerapan dan efektivitasnya terhadap kesembuhan pasien dengan hipertensi.
- c. Pasien dengan penyakit hipertensi dapat menerapkan tehnik relaksasi napas dalam untuk menurunkan tekanan darah, tehnik ini sangat mudah dan praktis sehingga bisa dilakukan secara mandiri dimana saja dan kapan saja. Tehnik ini mempunyai efek yang menenangkan sehingga menimbulkan rasa nyaman bagi pasien.

Penelitian Terkait

Tabel 1.1 Penelitian Terkait

No	Nama Penulis	Judul	Sampel	Metode	Hasil
1	(Parinduri, 2020)	Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sidangkal	32 orang	Quasy Experimental	Hasil penelitian ini Terdapat perbedaan/ pengaruh yang sangat signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia melalui tehnik relaksasi nafas dalam dengan p value yaitu 0,000. Disarankan Bagi responden yang mengalami hipertensi agar dapat melakukan tehnik relaksasi nafas dalam secara rutin dan dapat mengontrol tekanan darahnya, sehingga dapat lepas dari ketergantungan farmakologi.
2	(Saputra & Widodo, 2020)	Pengaruh Teknik Relaksasi Pernapasan Diafragma Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Primer	15 orang	Quasy Experiment	Berdasarkan uji Mann Whitney, diperoleh Z hitung untuk tekanan darah sistole sebesar -3,932 dengan p-value sebesar 0,001, sedangkan Z hitung untuk tekanan darah diastole sebesar -4,019 dengan p-value 0,001. Oleh karena kedua p-value ini lebih kecil dari α (0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi pernafasan diafragma terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi primer.

3	(Suadnah et al., 2023)	Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Kampung Pasir Semut Desa Ranca Gede Tahun 2022	49 orang	Quasy Experiment	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh penurunan tekanan darah setelah diberikan tindakan teknik relaxasi napas dalam dengan nilai $p=0,002$, maka dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi napas dalam dapat dilakukan terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.
---	------------------------	---	----------	------------------	---

