

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2023) setiap jam lebih dari 1000 orang meninggal karena stroke dan serangan Jantung. Sebagian besar kematian ini disebabkan oleh tekanan darah tinggi yang sebenarnya dapat dicegah. Hipertensi adalah kondisi kronis terjadi peningkatan pembuluh darah arteri secara persisten (Ditjen P2P Kemenkes RI, 2024). Klasifikasi Hipertensi Dewasa berdasarkan Joint National Committee (JNC) ke-8 disebutkan bahwa hipertensi dapat dikategorikan apabila keadaan tekanan darah sistolik > 130 mmHg dan tekanan darah diastolik > 80 mmHg (Whelton et al., 2018). Jumlah penderita Hipertensi meningkat dua kali lipat antara tahun 1990 dan 2019 dari 650 juta menjadi 1,3 miliar. Peningkatan jumlah pasien Hipertensi yang diobati secara efektif di negara-negara maju dapat mencegah 76 juta kematian, 120 juta stroke, 79 juta serangan jantung dan 17 juta kasus gagal jantung antara saat ini dan tahun 2050 (WHO, 2023).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 (Balitbang Kemenkes RI, 2018) prevalensi Hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan sebesar 34,1 % dibandingkan prevalensi Hipertensi pada Riskesdas tahun 2013 sebesar 25,8 %. Diperkirakan hanya 1/3 kasus Hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis, sedangkan 2/3 sisanya tidak terdiagnosis. Kalimantan Barat menduduki urutan kelima provinsi penyumbang terbanyak kasus Hipertensi di Indonesia yaitu sebesar 37 %. Berdasarkan data Profil Kesehatan Dinkes Kota Pontianak (2024), di tahun 2022 Hipertensi menempati urutan kedua dari 10 penyakit terbanyak di kota Pontianak, kemudian mengalami kenaikan menjadi peringkat pertama di tahun 2023 dan 2024 (Dinkes Kota Pontianak, 2025).

Pada saat dilakukan pengkajian pada bulan Mei 2025 didapatkan data penderita hipertensi di UPT Puskesmas Kom Yos Sudarso pada triwulan I adalah sebanyak 1672 orang atau 20,1 %. Tingginya angka penderita

Hipertensi ini di pengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya faktor internal seperti jenis kelamin, umur, genetik dan faktor eksternal yaitu gaya hidup yang tidak sehat seperti stress, obesitas, kurang olahraga, merokok, alkohol dan makan makanan yang tinggi kadar lemaknya (Sartik et al., 2017). Hipertensi yang tidak diketahui dan tidak dirawat akan mengakibatkan kematian, infark miokardium, stroke atau gagal ginjal (Munang et al., 2021). Mencegah dan mengobati Hipertensi secara efektif merupakan kunci untuk mengurangi beban penyakit dan meningkatkan umur panjang populasi global (Asadollahi et al., 2013 dalam Farid Husaini & Tischa Rahayu Fonna, 2024). Sekitar 5% pengidap hipertensi memperlihatkan peningkatan tekanan darah yang cepat, dan apabila tidak diterapi akan menyebabkan kematian dalam 1–2 tahun (Hengli et al., 2013 dalam Munang et al., 2021).

Penatalaksanaan Hipertensi dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologi dan terapi nonfarmakologi. Terapi farmakologi meliputi penggunaan obat-obatan antihipertensi untuk menurunkan tekanan darah secara signifikan, sedangkan penatalaksanaan secara nonfarmakologi yaitu dengan cara melakukan penurunan berat badan, melakukan olahraga secara teratur, diet rendah garam, diet rendah lemak dan melakukan terapi komplementer (Kusuma & Tiranda, 2021). Terapi nonfarmakologi dapat dijadikan sebagai pendamping dari penatalaksanaan farmakologi atau bisa dilakukan secara bersamaan untuk mendapatkan hasil yang lebih maksimal (Oktarisa et al., 2024). Terapi komplementer yang ada menjadi salah satu pilihan pengobatan di masyarakat (Smith et al., 2004 dalam Trisnawati et al., 2019). Terapi komplementer sebaiknya digunakan sebagai pelengkap pengobatan medis, bukan sebagai pengganti pengobatan utama. Dengan pendekatan yang tepat, terapi komplementer dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup dan membantu mengelola Hipertensi.

Salah satu terapi komplementer yang dapat diterapkan yaitu *Slow Deep Breathing* dan *Bumble Bee Breath Therapy*. *Slow Deep Breathing* dan *Bumble Bee Breath Therapy* dipilih sebagai terapi untuk menurunkan tekanan darah karena teknik ini minim efek samping, mudah dipelajari dan diterapkan

secara mandiri oleh siapapun, dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun tanpa memerlukan peralatan khusus.

*Slow Deep Breathing* adalah relaksasi yang dilaksanakan dengan sadar untuk menyusun pernapasan dengan dalam juga pelan merupakan teknik relaksasi yang dapat membantu menurunkan stres dan tekanan darah (Fadilah & Rakhmawati, 2023). Berbagai penelitian yang dilaksanakan membuktikan bahwa terapi *Slow Deep Breathing* efektif untuk menurunkan Hipertensi diantaranya penelitian oleh Azizah et al. (2022) yang menyatakan bahwa setelah dilakukan penerapan *Slow Deep Breathing* selama 3 hari, terjadi penurunan tekanan darah pada pasien dengan Hipertensi. Kemudian penelitian oleh Izzati et al. (2021) yang menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian *Slow Deep Breathing* terhadap tekanan darah lansia penderita Hipertensi.

*Bumble Bee Breath* disebut juga *Humming Bee Breath* atau *Bhramari Pranayama*, adalah teknik pernapasan yoga sederhana, prosedurnya adalah dengan menghasilkan suara dengungan lebah (Revathy et al., 2024) Penelitian oleh Ghati et al. (2021) menunjukkan bahwa satu sesi latihan pernapasan dengan suara seperti mendengung lebah dapat menyebabkan peningkatan signifikan dalam aktivitas sistem saraf parasimpatis pada praktisi non-yoga dengan Hipertensi esensial yang mengkonsumsi obat antihipertensi. Adapula penelitian oleh Rajbhoj et al. (2022) yang menyatakan bahwa latihan *Bhramari Pranayama* sederhana secara signifikan menurunkan tekanan darah sistolik (SBP) ( $P < 0,001$ ), tekanan darah diastolik (DBP) ( $P < 0,001$ ), dan PR ( $P < 0,001$ ) pada individu hipertensi ( $P < 0,001$ ).

Berdasarkan studi pendahuluan di Puskesmas Kom Yos Sudarso, dari 10 orang penderita Hipertensi yang diwawancarai mengenai terapi nonfarmakologi yang digunakan untuk menurunkan tekanan darah didapatkan bahwa tiga orang mengkonsumsi herbal, satu orang bekam dan sisanya hanya minum obat antihipertensi saja. Menariknya bahwa tidak ada satupun penderita yang mengetahui bahkan pernah mempraktekkan teknik *Slow Deep Breathing* dan *Bumble Bee Breath Therapy* untuk mengendalikan tekanan

darahnya. Hal ini dapat disebabkan karena pasien mungkin belum mengetahui keberadaan dan manfaat dari kedua teknik pernafasan ini.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas penulis tertarik untuk menerapkan *Slow Deep Breathing* dan *Bumble Bee Breath Therapy* pada pasien Hipertensi dalam mengendalikan tekanan darah di Puskesmas Kom Yos Sudarso.

## **B. Perumusan Masalah**

1. Bagaimanakah penerapan *Slow Deep Breathing* dan *Bumble Bee Breath Therapy* pada pasien Hipertensi dalam mengendalikan tekanan darah di Puskesmas Kom Yos Sudarso ?

## **C. Tujuan Penulisan**

1. Tujuan Umum
  - a. Menguraikan hasil asuhan keperawatan penerapan *Slow Deep Breathing* dan *Bumble Bee Breath Therapy* pada pasien Hipertensi dalam mengendalikan tekanan darah di Puskesmas Kom Yos Sudarso.
2. Tujuan Khusus
  - a. Menganalisis asuhan keperawatan pada Tn. S dengan Hipertensi di Puskesmas kom Yos Sudarso
  - b. Menganalisis hasil penerapan *Slow Deep Breathing* dan *Bumble Bee Breath Therapy* dalam mengendalikan tekanan darah pada Tn. S di Puskesmas Kom Yos Sudarso.
  - c. Mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat dalam melakukan asuhan keperawatan pada Tn.S dengan Hipertensi di Puskesmas Kom Yos Sudarso.

## **D. Manfaat Penulisan**

1. Bagi Praktek Keperawatan

Dapat digunakan sebagai informasi dan masukan dalam memberikan praktek pelayanan keperawatan yang komprehensif pada pasien Hipertensi.
2. Bagi Perawat

Dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam memberikan

asuhan keperawatan komplementer khususnya pada pasien Hipertensi.

3. Bagi Institusi Kesehatan

Dapat menjadi dasar bagi institusi kesehatan dalam menyusun standar operasional prosedur (SOP) *Slow Deep Breathing dan Bumble Bee Breath Therapy*.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat menjadi referensi dan sumber literatur bagi mahasiswa keperawatan STIKes YARSI Pontianak.

5. Bagi Pasien

Mendapatkan pelayanan keperawatan dengan metode sederhana yaitu *Slow Deep Breathing dan Bumble Bee Breath Therapy* untuk mengendalikan tekanan darah sehingga pasien dapat menerapkannya secara mandiri di kemudian hari.

