

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Hipertensi atau penyakit “darah tinggi” merupakan kondisi ketika seseorang mengalami kenaikan tekanan darah baik secara lambat atau mendadak. Hal tersebut terjadi karena kerja jantung yang berlebih saat memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi oleh tubuh. Hipertensi adalah kenaikan tekanan darah sistolik atau diastolik (Kowalak, 2017). Hipertensi adalah keadaan meningkatnya tekanan darah sistolik (TDS) lebih dari sama dengan 140 mmHg dan atau diastolik (TDD) lebih dari sama dengan 90 mmHg atau mengkonsumsi obat penurun tekanan darah (Sayogo, 2014).

Data *World Health Organization (WHO)* tahun 2011 menunjukkan satu milyar orang di dunia menderita Hipertensi, 2/3 diantaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah sampai sedang. Prevalensi Hipertensi akan terus meningkat tajam. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, dimana 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara yang 1/3 populasinya menderita Hipertensi sehingga dapat menyebabkan peningkatan beban biaya kesehatan (KKRI,2017).

Menurut data *Sample Registration System (SRS)* Indonesia tahun 2014, Hipertensi dengan komplikasi (5,3%) merupakan penyebab kematian nomor 5 (lima) pada semua umur (Bujjanto, 2015). Hasil riset prevalensi hipertensi di Jawa Timur tahun 2012 pada 10 penyakit /kasus terbanyak di

rawat inap dan rawat jalan adalah hipertensi pada rumah sakit pemerintahan tipe A,B,C,D (Dinas Kesehatan Provil Jawa Timur, 2012). Hasil pravelensi 10 penyakit terbanyak di seluruh Puskesmas Kabupaten Jember tahun 2013, hipertensi primer berada pada urutan No.2 dengan presentase 5,11 % (Dinkes Jember, 2014) . Selain itu Hipertensi banyak terjadi pada umur 35-44 tahun (6,3%), umur 45-54 tahun (11,9%), dan umur 55-64 tahun (17,2%). Sedangkan menurut status ekonominya, proporsi Hipertensi terbanyak pada tingkat menengah bawah (27,2%) dan menengah (25,9%) (Kowalski, 2010).

Kejadian hipertensi yang meningkat setiap tahun mengindikasikan bahwa hipertensi perlu dan harus segera diatasi. Pengobatan hipertensi terdiri dari terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis yaitu obat anti hipertensi sedangkan terapi non farmakologis terdiri dari menghentikan merokok, manajemen stress, menurunkan berat badan berlebih, latihan fisik, menurunkan asupan garam, meningkatkan konsumsi buah dan sayur serta menurunkan asupan lemak (Potter & Perry, 2010).

Selain terapi farmakologis, terapi non farmakologis selalu menjadi pilihan yang dilakukan penderita hipertensi karena biaya yang dikeluarkan untuk terapi farmakologis relatif mahal dan menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan penderita, yaitu dapat memperburuk keadaan penyakit atau efekfatal lainnya (Potter, P. A., & Perry, A. G.(2010).

Aktivitas atau olahraga sangat mempengaruhi terjadinya hipertensi. Olahraga teratur bisa membuat jantung kita sehat sehingga terhindar dari hipertensi, karena penyakit hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah

yang memberi gejala yang berlanjut untuk suatu target organ, seperti strok untuk otak, penyakit jantung koroner untuk pembuluh darah jantung dan otot jantung (Andriya, 2013).

Maryam (2008) dalam Werdani (2015) menyatakan bahwa olahraga yang dilakukan secara teratur dapat menghasilkan suatu respon terhadap kardiovaskuler, yakni penurunan tekanan darah dan denyut nadi istirahat secara bermakna. Latihan fisik akan memberikan efek akut pada tubuh yang mempengaruhi sistem otot, sistem hormonal, sistem peredaran darah dan pernafasan, sistem pencernaan, metabolisme, dan sistem pembuangan.

Senam jantung adalah olahraga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung gerakan otot besar, dan kelenturan sendi, serta memasukkan oksigen sebanyak mungkin. Selain meningkatnya perasaan sehat dan kemampuan untuk mengatasi stress keuntungan lain dari senam jantung yang teratur adalah menurunnya tekanan darah, berkurangnya obesitas, berkurangnya frekuensi denyutjantung saat istirahat dan menurunnya resistensi insulin (Mukholid, 2007).

Berdasarkan penelitian oleh (Werdani 2015) bahwa terdapat pengaruh senam jantung terhadap durasi penurunan tekanan darah dan nadi istirahat pada hipertensi stadium I. Berdasarkan penelitian lain, dengan hasil penelitian penurunan signifikan pada minggu ke-4, dengan nilai $p=0,042$ dengan penurunan tekanan darah rata-rata sistole sebesar 0,9 mmHg, dan penurunan tekanan darah rata-rata diastole sebesar 2,6 mmHg, nilai $p=0,04$. Hal ini dikarenakan terjadinya perubahan proses adaptasi dan peningkatan

elastisitas pembuluh darah pada latihan fisik yang dilakukan secara teratur (Werdani, 2015).

Selain dengan olahraga, terapi non farmakologis pada pasien hipertensi yaitu dengan memenejemen stres. Stres dapat diatasi dengan cara mengubah cara kita bereaksi pada suatu keadaan. Mengurangi stres dapat dilakukan dengan berbagai macam cara seperti olahraga secara teratur, dan melakukan relaksasi. Terapi non farmakologis untuk dapat mengendalikan hipertensi agar tidak kambuh yaitu melakukan manajemen stres, yang merupakan bentuk tindakan nyata untuk mencegah kekambuhan hipertensi. Manajemen stres sendiri berfungsi untuk membuka pikiran yang positif dan mengurangi tingkat stres yang di alami oleh seseorang (Suwardianto, 2011).

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu terapi relaksasi yang mampu membuat tubuh menjadi lebih tenang dan harmonis, serta mampu memberdayakan tubuhnya untuk mengatasi gangguan yang menyerangnya. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu teknik untuk melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigen darah (Suwardianto, 2011).

Teknik relaksasi nafas dalam yang diberikan kepada pasien hipertensi, dapat menurunkan tekanan darah baik sistole dan diastole. Terapi relaksasi teknik pernapasan diafragma ini sangat baik untuk di lakukan setiap hari oleh penderita tekanan darah tinggi, agar membantu relaksasi otot tubuh

terutama otot pembuluh darah sehingga mempertahankan elastisitas pembuluh darah arteri (Hartanti, 2016).

Penatalaksanaan non-farmakologis terapi relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dipilih karena terapi relaksasi nafas dalam dapat dilakukan secara mandiri, relatif mudah dilakukan daripada terapi non-farmakologis lainnya, tidak membutuhkan waktu lama untuk terapi dan mampu mengurangi dampak buruk dari terapi farmakologis bagi penderita hipertensi (Suwardianto, 2011).

Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh (Hartanti, 2016) bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam sebagai terapi tambahan terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi tingkat 1. Dari hasil penelitian setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam diperoleh penurunan tekanan darah sistole sebesar 18,46 mmHg dan penurunan tekanan darah sistole sebesar 6,54 mmHg.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil dari senam jantung menunjukkan penurunan signifikan pada minggu ke-4 dengan penurunan tekanan darah rata-rata sistole sebesar 0,9 mmHg dan tekanan darah diastole sebesar 2,6 mmHg. Pada terapi nafas dalam didapatkan hasil penurunan tekanan darah sistole sebesar 18,46 mmHg dan penurunan tekanan darah sistole sebesar 6,54 mmHg. Agar hasil lebih signifikan, peneliti menggabungkan kedua terapi non farmakologis, yaitu teknik relaksasi nafas dalam dan olahraga senam jantung untuk menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan data di Puskesmas Curahnongko pada bulan Januari sampai Oktober 2017, terdapat 763 pasien hipertensi, dan pada bulan

Oktober terdapat 45 pasien penderita hipertensi. Hal ini menjadi dasar bagi peneliti untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh kombinasi olahraga senam jantung dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien penderita hipertensi di Puskesmas Curahnongko Kabupaten Jember.

B. RUMUSAN MASALAH

1. PERNYATAAN MASALAH

Hipertensi adalah suatu keadaan di mana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal. Hal tersebut terjadi karena kerja jantung yang berlebih saat memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi oleh tubuh. Hipertensi jika tidak segera ditangani akan berdampak komplikasi. Pengobatan hipertensi terdiri dari terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Agar tidak tergantung dengan obat anti hipertensi, maka perlu dilakukan terapi non farmakologis. Salah satu tata laksana terapi non farmakologis seperti olahraga senam jantung dan teknik nafas dalam yang bertujuan untuk menurunkan tekanan darah. Terapi ini dapat dilakukan secara mandiri, relatif mudah dilakukan daripada terapi non-farmakologis lainnya, tidak membutuhkan waktu lama untuk terapi dan mampu mengurangi dampak buruk dari terapi farmakologis bagi penderita hipertensi.

2. PERTANYAAN MASALAH

- a. Bagaimana tekanan darah pada pasien penderita hipertensi yang dilakukan kombinasi olahraga senam jantung dan relaksasi nafas dalam di Puskesmas Curahnongko Kabupaten Jember?
- b. Bagaimana tekanan darah pada pasien hipertensi yang tidak dilakukan kombinasi olahraga senam jantung dan relaksasi nafas di Puskesmas Curahnongko Kabupaten Jember?
- c. Adakah pengaruh kombinasi olahraga senam jantung dan relaksasi nafas terhadap penurunan tekanan darah pada pasien penderita hipertensi di Puskesmas Curahnongko Kabupaten Jember?

C. TUJUAN

1. TUJUAN UMUM

Menjelaskan pengaruh kombinasi olahraga senam jantung dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien penderita hipertensi di Puskesmas Curahnongko Kabupaten Jember

2. TUJUAN KHUSUS

- a. Mengidentifikasi tekanan darah pada pasien penderita hipertensi yang dilakukan kombinasi olahraga senam jantung dan relaksasi nafas dalam
- b. Mengidentifikasi tekanan darah pada pasien penderita hipertensi yang tidak dilakukan kombinasi olahraga senam jantung dan relaksasi nafas dalam

- c. Menganalisis pengaruh kombinasi olahraga senam jantung dan relaksasi nafas terhadap penurunan tekanan darah pada pasien penderita hipertensi di Puskesmas Curahnongko Kabupaten Jember

D. MANFAAT PENELITIAN

Melalui hasil penelitian ini, diharapkan dapat berguna bagi :

1. Instansi pelayanan kesehatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan dalam penentuan kebijakan dalam melakukan tindakan yang berkenaan dengan pelaksanaan terapi non farmakologis pada pasien hipertensi tentang manfaat olahraga senama jantung dan teknik relaksasi nafas dalam dalam menurunkan tekanan darah pasien penderita hipertensi.

2. Perawat

Menjadi masukan penting bagi perawat untuk memberikan terapi non farmakologis selain terapi farmakologis dan sebagai bahan pokok informasi untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap dalam pemberian perawatan selanjutnya

3. Responden

Klien dapat menerapkan olahraga senam jantung dan relaksasi nafas dalam di dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat menueunkan tekanan darah dan mencegah komplikasi

4. Peneliti selanjutnya

penelitian ini diharapkan menjadi bahan kajian atau data awal untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang masalah penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.