BAB I

PENDAHULUAN

1. 1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyakit darah tinggi yaitu suatu keadaan yang kronis ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Keadaan tersebut mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan keseluruh tubuh melalui pembuluh darah. Hal ini dapat menganggu aliran darah ,merusak pembuluh darah, bahkan menyebabkan penyakit degenerative, hingga kemudian kematian. Hipertensi juga merupakan penyakit *silent killer* (pembunuh diam-diam) karena dapat menyebabkan kematian mendadak yang diakibatkan oleh semakin tingginya tekanan darah sehingga resiko untuk menderita kompilikasi pun semakin besar (Damayanti & Sundari, 2022). Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah dimana tekanan sistolik 140 mmHg dan atau diastolik >90 mmHg, Penyakit darah tinggi ini mendapat perhatian dari seluruh kalangan masyarakat, dampak yang di timbulkan baik jangka pendek maupun jangka panjang membutuhkan penanggulangan yang menyeluruh dan terpadu. Hipertensi menimbulkan angka morbiditas (kesakitan) dan mortalitas (kematian) yang tinggi (Dewi et al., 2022).

Menurut WHO (2023), dari total penduduk dunia, prevelensi hipertensi secara global sebesar 22% dan kurang dari seperlima penderita melakuakn upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki. Afrika sebagai

Negara dengan prevelensi tertinggi sebesar 27% disusul oleh Asia tenggara sebesar 25% dari total kejadian didunia. Diperkirakan 1 dari 5 orang perempuan didunia menderita hipertensi, jumlah ini lebih besar dibandingkan laki-laki yaitu 1 dari 4 orang laki-laki. Secara nasional hasil Riskesdas 2022 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi sebesar 34,11%. Prevalensi tekanan darah tinggi pada perempuan (36,85%) lebih tinggi dibanding dengan lakilaki (31,34%). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (34,43%) dibandingkan dengan perdesaan (33,72%). Prevalensi semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur (Kemenkes RI, 2019). Prevalensi hipertensi di Kabupaten Jember menduduki pringkat kelima kasus hipertensi mencapai 9,7%

Prospective Studies Collaboration oleh Lewington dkk memperlihatkan bahwa makin tinggi tekanan darah, baik sistolik (TDS), maupun diastolic (TDD), makin tinggi pula resiko kejadian kardiovaskular. Peningkatan angka kejadian kematian karena penyakit jantung iskemik (IHD, *ischaemic heart disease*) pada setiap decade meningkat seiring peningkatan TDS maupun TDD (Harkomah et al., 2022). Pasien hipertensi masih banyak menggunakan pengobatan dengan cara terapi farmakologi. Selain terapi farmakologi, terapi nonfarmakologi bisa menurunkan tekanan darah tinggi pasien hipertensi. Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah adalah terapi relaksasi napas dalam (Imam & Leni, 2022).

Menurut penelitian sebelumnya dilakukan penelitian relaksasi napas dalam kepada pasien hipertensi, dalam penelitian ini dibentuk dua kelompok sebagai perbandingan. Didapatkan hasil penurunan tekanan darah lebih besar pada kelompok dilakukan relaksasi nafas dalam selama 30 detik dibandingkan dengan kelompok yang tidak dilakukan relaksasi nafas dalam. Tekanan darah responden dengan hipertensi mengalami penurunan baik pada tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik. Rata-rata tekanan darah sistolik setelah diberikan terapi relaksasi nafas dalam adalah 138 mmHg, mengalami penurunan sebanyak 18,46 mmHg. Rata- rata tekanan darah diastolik setelah diberikan terapi relaksasi nafas dalam yaitu 86,46mmHg, terjadi penurunan tekanan darah diastolik sebesar 6,54 mmHg (Lisdianto & Ludiana, 2022). Umumnya hipertensi tanpa keluhan dan gejala yang berarti. Jika muncul pun biasanya tidak spesifik, seperti sering pusing, nyeri kepala, dan mungkin lekas lelah belaka. Gejala spesifik baru muncul jika sudah terjadi kommplikasi (Primadewi, 2022).

1. 2 Batasan Masalah

Batasan masalah karya tulis ilmiah ini adalah berkaitan dengan tindakan keperawatan perlakuan terapi relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Klabang Bondowoso.

1. 3 Tujuan

Adapun tujuan dari karya tugas akhir ini yaitu untuk menganalisis penerapan yang diberikan kepada pasien dengan hipertensi yang mendapatkan perlakuan terapi relaksasi nafas dalam, menjelaskan diagnosa keperawatan yang

ditegakkan, dan menjelaskan rencana keperawatan tindakan yang dilakukan, serta menjelaskan implementasi terapi yang diberikan di Wilayah Kerja Puskesmas Klabang Bondowoso.

1. 4 Manfaat Penulisan

Adapun manfaat penulisan dari penerapan terapi relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Klabang Bondowoso sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dalam penelitian ini diharapkan dalam menjadi suatu bahan informasi dan ilmu yang bermanfaat bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan mengenai tekanan darah pada pasien hipertensi yang mendapatkan perlakuan terapi relaksasi nafas dalam.

1.4.2 Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktik dari penerapan terapi relaksasi nafas pada tekanan darah pasien dengan hipertensi adalah sebagai berikut: *Pertama,* bagi perawat bertujuan sebagai sebuah masukkan bagi perawat untuk memberikan dukungan termasuk terapi relaksasi nafas dalam kepada pasien hipertensi, *kedua,* bagi institusi pendidikan diharapkan penulisan KTI ini sebagai titik acuan dalam melakukan kegiatan penerapan terapi relaksasi nafas dalam pada tekanan darah pasien hipertensi di Rumah Sakit. *Ketiga,* bagi klien sangat diharapkan untuk tindakan keperawatan yang telah diajarkan mampu diterapkan secara mandiri untuk mengontrol

tekanan darah pada diri saat telah dilakukannya terapi relaksasi nafas dalam dan untuk mendukung kepulihan pasien lebih cepat.