

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tekanan darah tinggi, yang terkadang dikenal sebagai hipertensi, merupakan kondisi medis yang umum di Indonesia dan negara-negara lain. Menurut penelitian Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), 1,28 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, dengan mayoritas dari mereka yang terkena dampak tinggal di negara-negara berkembang. Hipertensi terjadi ketika tekanan darah arteri terus meningkat, sehingga membuat jantung lebih sulit untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh. Konsekuensi buruk yang parah seperti penyakit jantung, gagal ginjal, stroke, dan bahkan kematian dapat terjadi akibat hipertensi yang tidak diobati.

Di Indonesia, prevalensi hipertensi cukup signifikan. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, sekitar 34,1% orang dewasa menderita hipertensi. Diperkirakan angka ini akan terus meningkat seiring bertambahnya usia, perubahan gaya hidup, pola makan yang buruk, tingkat stres yang tinggi, dan kurangnya aktivitas fisik. Genetika, obesitas, merokok, asupan garam terlalu banyak, dan menjalani kehidupan yang tidak banyak bergerak adalah beberapa faktor risiko yang menyebabkan hipertensi.

Berdasarkan data dari Kota Tasikmalaya, hipertensi menjadi salah satu tantangan kesehatan yang signifikan. Di Kecamatan

Tamansari, estimasi jumlah penderita hipertensi pada tahun 2024 adalah sekitar 3.103 kasus. Dari jumlah tersebut, 50,77% pasien mendapatkan pelayanan Kesehatan dan ini merupakan PTM (Penyakit Tidak Menular) tertinggi di puskesmas Tamansari (hasil survey lapangan Puskesmas Tamansari 2024)

Setelah dilakukan studi pendahuluan dengan datang langsung ke puskesmas dan mewawancarai petugas puskesmas yang bertanggung jawab dalam bidang Penyakit Tidak Menular (PTM) Hipertensi mengatakan pelayanan hipertensi sudah dilaksanakan sesuai prosedur dengan menyediakan obat anti hipertensi dan Pendidikan Kesehatan di lingkungan Puskesmas terkait pencegahan dan pengobatan hipertensi. Namun untuk pelayanan terapi komplementer masih terbatas ketersediaan tenaga kerja lapangan.

Setelah dilakukan wawancara pada beberapa pasien yang datang ke Puskesmas Tamansari didapatkan hasil wawancara, pasien mengatakan selalu mengandalkan obat dan terkadang jenuh ketika sering mengonsumsi obat, Pola makan tinggi garam, gaya hidup tidak sehat, stres, dan kurang aktivitas merupakan beberapa faktor lain yang dapat menyebabkan hipertensi. Di antara variabel risiko yang dapat menyebabkan hipertensi adalah menonjol hasil dari wawancara adalah pengelolaan stress yang kurang baik.

Pengobatan hipertensi biasanya melibatkan terapi farmakologis dengan penggunaan obat antihipertensi seperti diuretik,

penghambat enzim pengubah angiotensin (ACE inhibitors), dan penghambat beta. Meskipun obat-obatan ini bermanfaat dalam menurunkan tekanan darah, namun kurang berhasil karena banyak pasien yang harus menghentikan penggunaan obat mendorong pencarian alternatif terapi non-farmakologis yang lebih alami dan minim efek samping.

Berbagai metode pengobatan nonfarmakologis telah menunjukkan kemanjuran dalam membantu menurunkan tekanan darah, termasuk penggunaan tanaman herbal dan teknik relaksasi seperti yoga dan pijat. Metode ini semakin diminati karena dianggap lebih aman, alami, dan ekonomis dibandingkan dengan terapi farmakologis konvensional (Seaton, 2017). Terapi nonfarmakologis dapat diterapkan sebagai tambahan terapi farmasi, yang membantu meningkatkan efektivitas keseluruhan dalam mengelola tekanan darah tinggi.

Dengan kemajuan dalam pengobatan alternatif, terapi relaksasi menjadi semakin populer sebagai metode nonfarmakologis yang aman dan efektif. Kombinasi teknik relaksasi dengan terapi obat menunjukkan hasil yang positif dalam menangani berbagai gangguan kesehatan. Untuk mengontrol tekanan darah, metode seperti *slow deep breathing* dan merendam kaki dalam air hangat merupakan pendekatan alami yang dapat memberikan manfaat signifikan (Pratiwi, 2020).

Slow Deep Breathing (SDB) adalah teknik yang melibatkan pernapasan dalam dan perlahan, disertai dengan posisi tubuh yang nyaman untuk mencapai relaksasi (Anbari Studi et al., 2019). Teknik SDB bertujuan untuk mengurangi stres, menurunkan hipertensi, meredakan nyeri, dan memperbaiki fungsi pernapasan. Oksigen yang diperoleh dari pernapasan dalam ini penting untuk kesehatan tubuh, termasuk peredaran darah, metabolisme, dan fungsi otak. Manusia memiliki potensi cadangan energi internal. Ini dapat diterapkan untuk sejumlah tujuan, termasuk pengobatan kondisi medis seperti hipertensi (Pratiwi, 2020).

Hidroterapi dengan merendam tubuh dalam air hangat adalah terapi yang memanfaatkan efek fisik air panas untuk memicu vasodilatasi dan relaksasi otot. Proses vasodilatasi yang dipicu oleh panas air mengurangi resistensi perifer dan mengurangi tekanan darah. Selain itu, relaksasi otot yang mendalam membantu mengurangi tekanan darah. Perawatan ini tidak hanya efektif untuk mengelola hipertensi (Kristiningtyas, 2023).

Rendam kaki air hangat dan napas dalam merupakan terapi kombinasi yang efektif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, menurut penelitian Priyanto dkk. (2020). Penderita hipertensi dianjurkan untuk menggunakan obat kombinasi ini di Puskesmas Penumping Surakarta (Aji, 2016). Penelitian lain yang dilakukan di Puskesmas Kolok oleh Gunawan dkk. (2022)

mengungkapkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik rata-rata setelah terapi mandi kaki air hangat masing-masing sebesar 10 dan 9 mmHg. Hal ini menunjukkan seberapa efektif obat ini menurunkan tekanan darah penderita hipertensi (Kristiningtyas, 2023).

Berdasarkan temuan ini, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai "Pengaruh Kombinasi Terapi *Slow Deep Breathing* dan Rendam Kaki Air Hangat terhadap perubahan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di wilayah kerja puskesmas Tamansari Yang Dimana dalam penelitian ini mengkombinasikan aspek emosional dan fisik yang diharapkan berpengaruh terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

B. Rumusan Masalah

“Apakah kombinasi terapi *slow deep breathing* dan rendam kaki air hangat berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

untuk mengkonfirmasi bagaimana rendaman kaki air hangat dikombinasikan dengan terapi pernapasan dalam dan lambat memengaruhi tekanan darah rata-rata penderita hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan karakteristik pasien hipertensi berdasarkan jenis kelamin, dan usia
- b. Mengidentifikasi tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah perlakuan pada kelompok intervensi.
- c. Mengidentifikasi tekanan darah sistolik dan diastolik awal dan akhir pada kelompok kontrol.
- d. Menganalisis perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik antara sebelum dan sesudah perlakuan
- e. Menganalisis perbedaan rata-rata tekanan darah diastolik antara sebelum dan sesudah perlakuan
- f. Menganalisis perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik setelah perlakuan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
- g. Menganalisis perbedaan rata-rata tekanan darah diastolik setelah perlakuan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden: Mendapatkan informasi mengenai Tindakan alternatif untuk perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan menggabungkan hidroterapi untuk menurunkan tekanan darah dan terapi lambat.
2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan: termasuk penelitian dan referensi tentang penggunaan hidroterapi rendam kaki

air hangat dan terapi napas dalam lambat untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

3. Bagi Puskesmas: Memberikan dasar ilmiah bagi puskesmas untuk mengembangkan terapi alternatif non farmakologi salah satunya dengan terapi kombinasi Islow deep breathing Di wilayah kerja Puskesmas Tamansari, bagi penderita hipertensi dapat menurunkan tekanan darahnya dengan cara merendam kaki menggunakan air hangat.
4. Bagi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya: Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan ajar inovatif, terutama dalam mata kuliah yang berhubungan dengan keperawatan, atau terapi komplementer.
5. Bagi Peneliti: Mendapatkan pengalaman dalam mengaplikasikan Terapi air hangat untuk rendaman kaki dan terapi napas dalam yang lambat dipadukan untuk menyediakan bahan penelitian atau referensi untuk studi tambahan dan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

E. Keaslian Penelitian

Judul dan tahun	Peneliti	Persamaan	perbedaan
The Effect Of Slow Deep Breathing And Warm Water Foot Bathing On Blood Pressure Reduction In Hypertensive Patients (2024)	1. Dewi Suryandari 2. Arlindha Rahayu Ningrum	1. Mengenai terapi kombinasi <i>slow deep breathing</i> dan rendam kaki air hangat 2. Pendekatan post test-pre test tanpa kelompok kontrol	1. Jumlah sampel yang diteliti sebanyak 76 responden sedangkan peneliti sebelumnya berjumlah 24 2. Tempat dan waktu penelitian, bertempat di Kelurahan Mulyasari kota Tasikmalaya, sedangkan peneliti sebelumnya bertempat di Posbindu dusun Bangsri 3. Desain penelitian menggunakan pre ekperimental sedangkan peneliti sebelumnya menggunakan Quasi eksperimen
Intervensi Hydrotherapy Dan Slow Deep Breathing Untuk	1. Triyoso 2. Setiawati 3. Fransisca Melyana	1. Terapi yang diberikan sama yaitu <i>sloe deep</i>	1. Pada peneliti yang akan datang di fokuskan kepada pengaruh kombinaí terapi <i>slow deep breathing</i> dan rendam kaki air

Judul dan tahun	Peneliti	Persamaan	perbedaan
Menurunkan Hipertensi Lansia (2022)		<i>breathing</i> dan rendam kaki air hangat	hangat, sedangkan peneliti sebelumnya lebih ke penerapan 2. Jumlah sampel yang akan diteliti berjumlah 76 sedangkan peneliti sebelumnya berjumlah 1 responden 3. Waktu dan tempat peneliti yang akan datang bertempat di Kelurahan Mulyasari kota Tasikmalaya tahun 2025 sedangkan peneliti sebelumnya bertempat di Pontianak tahun 2022 4. Desain penelitian peneliti yang akan digunakan adalah pre ekperimental sedangkan peneliti sebelumnya adalah penerapan asuhan keperawatan
Pengaruh Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Dusun Kembangan, Candibinangun, Pakem, Sleman, Yogyakarta (2022)	1. Clara Diana Widyaswara 2. Agnes Mahayanti	1. Sama membahas tentang pengaruh kombinasi terapi <i>slow deep breathing</i> dan rendam kaki air hangat	1. Jumlah peneliti yang berbeda, peneliti yang akan datang berjumlah 76 responden, sedangkan peneliti sebelumnya berjumlah 10 orang 2. Umur responden yang berbeda, peneliti yang akan mulai dari umur 40-60 tahun sedangkan peneliti sebelumnya mulai dari 60 tahun ke atas 3. Desain penelitian yang berbeda, peneliti yang akan datang menggunakan pre-ekperimental tanpa kelompok control, sedangkan peneliti sebelumnya menggunakan quasi ekperimental dengan kelompok kontrol
Pengaruh Latihan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Penderita Hipertensi (2024)	1. Ristin Hulu 2. Milza Sari 3. Ulya Anisa Junita 4. Lisnawati Lubis 5. Eva Latifah Nurhayati	1. Sama membahas tentang pengaruh <i>slow deep breathing</i>	1. Berbeda dalam terapi kombinasi, peneliti yang akan datang dikombinasikan dengan rendam kaki air hangat sedangkan peneliti sebelumnya tidak 2. Tempat dan waktu penelitian yang berdeba, peneliti yang akan datang dilaksanakan di Kelurahan Mulyasari Kota Tasikmalaya tahun 2025, sedangkan peneliti sebelumnya dilaksanakan di RSU Bina Kasih Medan tahun 2023 3. Desain penelitian yang berbeda. Peneliti yang akan datang menggunakan pre-eksperimen tidak menggunakan grup kontrol sedangkan peneliti sebelumnya menggunakan quasi eksperimen dengan grup control

Judul dan tahun	Peneliti	Persamaan	perbedaan
			4. Populasi penelitian yang berbeda. Peneliti yang akan datang berjumlah 315 responden sedangkan peneliti sebelumnya berjumlah 250 responden
Pengaruh Pemberian Hidroterapi (Rendam Kaki Airhangat) Terhadap penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di wilayah Kerjapuskemas Sikumanakota Kupang (2020)	1. Yustus Anselmu Arianto 2. Elisabeth Herwanti 3. Herliana	1. Sama membahas tentang pengaruh rendam kaki air hangat	1. Berbeda dalam kombinasi terapi. Peneliti yang akan datang dikombinasikan dengan <i>Slow deep breathing</i> , sedangkan peneliti sebelumnya tidak dikombinasikan 2. Desain penelitian yang berbeda. Peneliti yang akan datang menggunakan pre-eksperimen tidak menggunakan grup kontrol sedangkan peneliti sebelumnya menggunakan quasi eksperimen dengan grup control 3. Jumlah sampel yang berbeda. Peneliti yang akan datang mengambil sampel 76 responden sedangkan peneliti sebelumnya 60 responden 4. Tempat dan waktu penelitian yang berbeda, peneliti yang akan datang dilaksanakan di Kelurahan Mulyasari Kota Tasikmalaya tahun 2025, sedangkan peneliti sebelumnya dilaksanakan kupang tahun 2020

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian