BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyakit tidak menular merupakan tantangan kesehatan masyarakat yang cukup signifikan, ditandai dengan tingginya angka morbiditas dan mortalitas di seluruh dunia. Tidak seperti penyakit menular, penyakit-penyakit ini tidak dapat ditularkan dari satu individu ke individu lainnya dan biasanya berkembang secara bertahap dalam jangka waktu yang lama. Setiap tahun, penyakit tidak menular menjadi penyebab utama kematian dan bisa berdampak pada individu dari segala usia di setiap negara. Salah satu penyakit tidak menular yang banyak ditemui di Indonesia adalah hipertensi (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Dengan adanya peningkatan tekanan darah tersebut dapat mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Penyakit hipertensi dijuluki sebagai *silent killer* atau pembunuh diam-diam yang tidak memiliki tanda spesifik, dapat menyebabkan penyakit degeneratif, hingga kematian (Azizah et al., 2022).

Jumlah orang dewasa yang menderita hipertensi menurut laporan Global WHO tentang Hipertensi pada tahun 2023, meningkat hampir dua kali lipat selama tiga dekade sebelumnya, meningkat dari 650 juta pada tahun 1990 menjadi 1,3

miliar pada tahun 2019. Terdapat 235 juta kehidupan yang hilang atau hidup dengan kecacatan per tahun, serta 10,8 juta kematian yang dapat dicegah, merupakan konsekuensi kesehatan dari meningkatnya tren tekanan darah tinggi (WHO, 2024).

Satu dari tiga orang di seluruh dunia menderita hipertensi, dengan prevalensi yang sedikit lebih tinggi di antara pria daripada wanita dalam rentang usia di bawah 50 tahun. Insiden ini meningkat menjadi sekitar 49%, atau satu dari dua orang, di atas usia 50 tahun, dengan tingkat yang kurang lebih sama antara pria dan wanita (WHO, 2024).

Prevalensi hipertensi yang terdiagnosis dokter berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) menurut BKPK (2023), pada penduduk usia 18 tahun lebih di Indonesia didapatkan 602.982 penderita hipertensi. Provinsi Jawa Barat menduduki prevalensi hipertensi tertinggi yaitu sebanyak 108.082 penderita, diikuti oleh provinsi Jawa Tengah dan prevalensi terendah terdapat di Provinsi Papua Selatan yaitu sebanyak 922 penderita. Sementara itu, berdasarkan data Dinkes Jabar (2023), terdapat 88.047 kasus hipertensi di Kabupaten Cirebon.

Hipertensi dapat disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya faktor lingkungan, kebiasaan, genetik, jenis kelamin, stress yang berlebihan, kurangnya aktivitas fisik dan konsumsi makanan tinggi garam. Penderita hipertensi kebanyakan tidak menunjukkan gejala klinis sama sekali, terkadang dapat juga mengalami gejala seperti sakit kepala, nyeri dada, jantung berdebar-debar, gelisah, rasa tidak nyaman (Aditya & Mustofa, 2023).

Komplikasi hipertensi pada seseorang yang menderita hipertensi menurut beberapa penelitian mempunyai peluang 12 kali lebih besar terkena stroke dan 6 kali lebih besar terkena serangan jantung (Azizah et al., 2022). Untuk mencegah terjadinya komplikasi pada penanganan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi dapat diberikan obat antihipertensi dan secara non farmakologi salah satu tindakannya dengan melakukan teknik relaksasi nafas dalam (Khomsah & Wulan, 2023).

Salah satu tindakan alternatif untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan melakukan teknik relaksasi nafas dalam. Metode relaksasi ini merupakan salah satu metode untuk mengurangi stress dan nyeri kronis. Pasien dapat mengatur bagaimana tubuh mereka bereaksi terhadap ketegangan dan kecemasan dengan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam. Teknik relaksasi napas dalam dapat menurunkan tekanan darah, ketegangan otot, frekuensi pernapasan, frekuensi jantung, metabolisme, dan konsumsi oksigen (Anggraini, 2020).

Hasil penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa teknik relaksasi nafas dalam dapat berdampak dalam menurunkan tekanan darah. Menurut penelitian Parinduri (2020), terkait pengaruh nafas dalam terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi dengan jumlah 32 responden diambil secara purposive sampling, terdiri dari 16 responden kelompok kasus dan 16 responden kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan one group pretest-posttest. Dengan hasil penelitian terdapat perbedaan/pengaruh terhadap penurunan tekanan darah dengan teknik relaksasi nafas dalam dengan p-value 0.000. Sementara itu, menurut penelitian Anggraini (2020), membuktikan adanya

efektifitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah didapatkan p-value 0.000 (<0.05), dengan jumlah responden 30 orang yang diberikan teknik relaksasi nafas dalam dengan frekuensi 3 kali sehari selama 15 menit dalam 4 hari. Dari kedua penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pemberian teknik relaksasi nafas dalam efektif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Peran perawat sangat penting dalam pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam pada klien dengan hipertensi dalam menurunkan tekanan darah. Dengan adanya peran perawat sebagai edukator dan fasilitator, diharapkan keluarga klien dapat meningkatkan pengetahuan kesehatan tentang penyakit hipertensi dan dapat menerapkan teknik relaksasi nafas secara mandiri.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik mengangkat studi kasus dengan pemberian teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi sebagai Laporan Tugas Akhir dengan judul “Gambaran Pelaksanaan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Keluarga Ny. Ms dan Ny. Mr Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Ciperna Kabupaten Cirebon”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka didapatkan rumusan masalah yaitu “Bagaimanakah gambaran pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam pada keluarga Ny. Ms dan Ny. Mr dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Ciperna Kabupaten Cirebon?”.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Setelah melaksanakan studi kasus, penulis mampu mengimplementasikan teknik relaksasi nafas dalam pada keluarga klien dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Ciperna Kabupaten Cirebon.

1.3.2 Tujuan Khusus

Setelah melakukan studi kasus implementasi teknik relaksasi nafas dalam pada keluarga Ny. Ms dan Ny. Mr dengan hipertensi, penulis dapat:

- a. Menggambarkan pelaksanaan implementasi teknik relaksasi nafas dalam pada keluarga Ny. Ms dan Ny. Mr dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Ciperna Kabupaten Cirebon.
- b. Menggambarkan respon atau perubahan pada Ny. Ms dan Ny. Mr dengan hipertensi yang dilakukan implementasi teknik relaksasi nafas dalam di Wilayah Kerja Puskesmas Ciperna Kabupaten Cirebon.
- c. Menganalisis kesenjangan pada Ny. Ms dan Ny. Mr dengan hipertensi yang dilakukan implementasi teknik relaksasi nafas dalam di Wilayah Kerja Puskesmas Ciperna Kabupaten Cirebon.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Setelah dilakukan studi kasus ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan keperawatan tentang teknik relaksasi nafas dalam bagi keluarga klien dengan hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Klien dan Keluarga

Hasil studi kasus ini diharapkan bisa meningkatkan kemampuan keluarga secara mandiri dalam melakukan implementasi teknik relaksasi nafas dalam pada keluarga klien dengan hipertensi.

1.4.2.2 Bagi Puskesmas

Puskesmas dapat mengimplementasikan teknik relaksasi nafas dalam pada keluarga klien dengan hipertensi bagi tenaga kesehatan, terutama dalam bidang keperawatan.

1.4.2.3 Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat meningkatkan kemampuan peserta didik dalam melakukan implementasi teknik relaksasi nafas dalam pada keluarga klien dengan hipertensi.

1.4.2.4 Bagi Penulis

Penulis mendapatkan pengalaman dan meningkatkan keterampilan dalam melakukan implementasi teknik relaksasi nafas dalam pada keluarga klien dengan hipertensi.