

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi masih menjadi penyakit yang umum terjadi di masyarakat. Hipertensi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah lebih tinggi dari normal. Umumnya, hipertensi dikenal sebagai penyakit tekanan darah tinggi (Sartika, 2024). Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan atau tekanan darah sistolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan istirahat (Kementrian Kesehatan RI, 2024). Tekanan darah tinggi seringkali tidak menimbulkan gejala apa pun sehingga penyakit ini perlu diwaspadai. Semakin tinggi tekanan darah, semakin besar pula risiko penyakit kardiovaskular yang dapat berujung pada kematian.

Setiap orang beresiko terkena hipertensi, mulai dari remaja, dewasa, hingga lansia. Berdasarkan data dari *National Center for Health Statistics* (2024) lebih dari tujuh puluh persen orang berusia di atas 60 tahun menderita hipertensi. Lansia cenderung lebih rentan menderita hipertensi karena perubahan pada pembuluh darah. Seiring bertambahnya usia, pembuluh darah menjadi lebih tebal dan kaku, sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah.

Angka kesakitan hipertensi di dunia menunjukkan data yang signifikan. Menurut *World Health Organization* (2023) terdapat 1,3 miliar orang di seluruh dunia yang menderita hipertensi. Diperkirakan 1 dari 3 orang mengalami tekanan

darah tinggi. Data NCHS (2024) menyampaikan prevalensi hipertensi selama 2021-2023 sebesar 47,7%. Hipertensi dialami pada kelompok usia 18-39 tahun sebesar 23,4%, usia 40-59 tahun sebesar 52,5%, dan usia 60 tahun ke atas sebesar 71,6%.

Angka kesakitan hipertensi di Indonesia menunjukkan data dengan angka yang cukup tinggi. Hasil Survey Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi hipertensi sebesar 30,8% dengan 598.983 penderita (Kemenkes RI, 2023). Prevalensi hipertensi di Jawa Barat memiliki jumlah kasus hipertensi tertinggi kedua di Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2021). Mengacu pada SKI (2023) penderita hipertensi di Jawa Barat sebanyak 101.352 orang. Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinkes Kabupaten Cirebon (2023) menyatakan jumlah penderita hipertensi di Kabupaten Cirebon sebanyak 88.047 penderita. Jumlah penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangjawa pada tahun 2023 sebanyak 1.869 penderita. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Desember tahun 2024, teridentifikasi kasus hipertensi sebanyak 136 penderita.

Penderita tekanan darah tinggi yang tidak mendapat perawatan atau pengobatan yang tepat dapat mengalami komplikasi yang lebih serius. Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan keluhan nyeri dada, angina, serangan jantung, stroke, gagal ginjal, gangguan penglihatan bahkan kematian. (Marni et al., 2023; Mulyadi et al., 2024). Hipertensi menyebabkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahunnya. Satu setengah juta kematian terjadi di Asia Tenggara, dimana sepertiga penduduknya menderita tekanan darah tinggi (Lukito, 2023). Hipertensi berpotensi menimbulkan ancaman bagi kesehatan karena kerap kali penderita hipertensi tidak menyadari dirinya mengalami hipertensi.

Penanganan hipertensi dengan terapi farmakologi dapat dilakukan dengan pemberian obat anti-hipertensi (Marni et al., 2023). Selain tindakan farmakologis, terdapat terapi non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah seperti olahraga, terapi musik, terapi bekam, terapi relaksasi otot progresif, terapi akupuntur, yoga, dan teknik pernapasan melalui lubang hidung secara bergantian (*Alternate Nostril Breathing Exercise* -ANBE). Terapi ANBE merupakan sebuah teknik pernapasan untuk merilekskan tubuh dan pikiran (Aljundi & Heriyanto, 2024). Terapi ANBE dilakukan secara bergantian antara lubang hidung kanan dan kiri untuk merangsang sistem saraf parasimpatis dan saraf vagus untuk memperlambat detak jantung, menurunkan tekanan darah, serta menenangkan tubuh dan pikiran (Septiya & Sulisetyawati, 2023). Latihan ANBE yang dilakukan dengan rutin, mampu mengurangi stres dan menurunkan tekanan darah.

Hasil penelitian yang dilakukan Septiya & Sulisetyawati (2023), menunjukkan penurunan setelah terapi dengan rata-rata tekanan darah sistolik 6 mmHg dan tekanan darah diastolik 5 mmHg setelah dilakukan intervensi. Penelitian lain yang dilakukan Novitasari dkk (2023) menunjukkan adanya pengaruh ANBE terhadap frekuensi pernapasan pada pasien gagal jantung yang mengalami dispnea, terapi ANBE terbukti mampu menstabilkan fungsi jantung. Terapi ANBE ini mudah diaplikasikan, dapat dilakukan di mana saja, dan tidak berbayar.

Perawat sebagai tim layanan kesehatan berperan penting dalam memberikan asuhan keperawatan berdasarkan bukti penelitian (*evidence based practice*) (Asiva, 2015). Penerapan terapi ANBE sebagai cara alternatif dapat membantu lansia mencapai kesembuhannya dan mengurangi resiko komplikasi hipertensi.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik menyusun Karya Tulis Ilmiah dengan judul gambaran pelaksanaan terapi *Alternate Nostril Breathing Exercise* (ANBE) pada lansia Ny. K dan Ny. R dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangjawa Kabupaten Cirebon.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka penulis merumuskan masalah “Bagaimanakah gambaran pelaksanaan terapi *Alternate Nostril Breathing Exercise* (ANBE) pada lansia Ny. K dan Ny. R dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangjawa Kabupaten Cirebon?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Penulis mampu menggambarkan pelaksanaan terapi ANBE pada lansia Ny. K dan Ny. S dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangjawa Kabupaten Cirebon.

1.3.2 Tujuan Khusus

Setelah melaksanakan studi kasus terhadap penderita hipertensi dengan fokus pada intervensi ANBE, penulis dapat:

- a. Menggambarkan pelaksanaan terapi ANBE pada kedua lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangjawa Kabupaten Cirebon
- b. Mengidentifikasi respon terapi ANBE pada kedua lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangjawa Kabupaten Cirebon
- c. Menganalisis kesenjangan terapi ANBE pada kedua lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangjawa Kabupaten Cirebon.

1.4 Manfaat Penulisan

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan Karya Tulis Ilmiah ini dapat menambah wawasan keilmuan bagi profesi keperawatan dalam implementasi terapi ANBE pada lansia dengan hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Klien dan Keluarga

Diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi klien dan keluarga sehingga mampu menerapkan terapi ANBE secara mandiri.

1.4.2.2 Bagi Puskesmas

Diharapkan dapat menjadi saran yang berguna bagi puskesmas dalam mengembangkan intervensi keperawatan, khususnya dengan terapi ANBE sehingga diharapkan terapi ini dapat meningkatkan mutu pelayanan kesehatan di Puskesmas Sindangjawa, serta memberikan dampak positif bagi penanganan hipertensi di masyarakat.

1.4.2.3 Bagi Penulis

Diharapkan dapat meningkatkan keterampilan penulis dalam melakukan intervensi keperawatan dengan terapi ANBE.

1.4.2.4 Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat menjadi bahan referensi pembelajaran yang dapat dipraktikkan dalam mata kuliah keperawatan gerontik.