

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah di atas batas normal, yaitu nilai sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg, yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama. Jika hipertensi tidak ditangani sejak dini, kondisi ini dapat memicu berbagai penyakit degeneratif, seperti penebalan dinding jantung, penyakit arteri koroner, dan bahkan resiko pecahnya pembuluh darah yang dapat menyebabkan stroke (Suratri, 2020). Hipertensi merupakan tekanan darah didalam arteri yang bisa terjadi ketika jantung memompa dengan kuat sehingga dapat mengalirkan cairan yang banyak di setiap detiknya sehingga dapat menyebabkan tekanan darah meningkat (Kemenkes RI, 2023). Hipertensi merupakan suatu keadaan seseorang yang mengalami peningkatan tekanan darah dimana nilai sistolik lebih dari 140 dan nilai diastolik lebih dari 90. penilaian ini dapat diukur dengan menggunakan alat pengukur darah seperti sphygmomanometer (Irwan, 2018)

World Health Organization (WHO) memperkirakan tingkat hipertensi secara global mencapai 22% dari total populasi. Di Afrika, tingkat kasus hipertensi tercatat sebagai yang tertinggi, yaitu 27%. Sementara itu, Asia yang menyumbang

25% dari populasi global, berada di urutan ketiga (WHO, 2020 dalam Lawalata et al., 2023). Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 prevalensi penduduk Indonesia yang mengalami tekanan darah tinggi secara nasional mencapai 30,9%. Jumlah pasien penderita hipertensi pada tahun 2022, di Provinsi Jawa Barat mencapai 1.956.417 dan pada tahun 2023 mengalami penurunan dengan jumlah kasus penderita hipertensi sebanyak 101.352. Apabila dilihat berdasarkan jenis kelamin, prevalensi tekanan darah tinggi pada perempuan adalah 34,7%, lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki 26,9% (Kemenkes BKPK. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Dalam Angka, 2023).

Profil Kesehatan Kabupaten Cirebon Tahun 2023 mencatat jumlah populasi yang mengalami hipertensi diperkirakan ada sekitar 88.047 penderita hipertensi di Kabupaten Cirebon, berdasarkan diagnosis yang diberikan oleh dokter di fasilitas kesehatan. Angka ini menunjukkan penurunan yang signifikan dibandingkan dengan tahun 2022, yang tercatat sebanyak 596.367 orang. Dari total penderita pada tahun 2023, sebanyak 79.517 orang atau sekitar 90,3% telah mendapatkan pelayanan kesehatan (Dinas Kesehatan Kabupaten Cirebon, 2023).

Hipertensi dapat ditangani dengan beberapa tindakan yaitu tindakan farmakologi dan non farmakologi. Tindakan farmakologi untuk mengatasi tekanan darah tinggi yaitu dengan pemberian obat anti hipertensi seperti amlodipine, dan captopril. Faktanya pengobatan farmakologi ini kurang efektif karena beberapa masyarakat tidak rutin meminum obat, dan memandang hal yang sepele. Menurut The European Society of Hypertension anjuran penatalaksanaan secara mandiri

adalah menerapkan pengobatan dan gaya hidup sehat dengan penatalaksanaan non farmakologi seperti mengurangi asupan garam, olahraga teratur dan salah satunya dengan *Slow Deep Breathing* (Surayitno & Huzaimah, 2020).

Slow Deep Breathing adalah teknik alami untuk menurunkan tekanan darah melalui latihan pernapasan. Teknik slow deep breathing dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja tidak mengharuskan tempat khusus, dengan frekuensi pernapasan antara 16 hingga 10 kali per menit atau bahkan lebih lambat. Teknik ini mengurangi kecepatan pernapasan dengan menarik 4 napas dalam dan perlahan secara rutin dapat membantu mengatur tekanan darah. (Pratiwi, 2020).

Manfaat teknik *slow deep breathing* ini untuk menurunkan tekanan darah tinggi, meredakan nyeri, dan memperbaiki fungsi pernapasan. Tubuh manusia memiliki potensi yang belum sepenuhnya kita manfaatkan. Salah satu potensi tersebut adalah cadangan energi internal yang dapat diaktifkan untuk memenuhi berbagai kebutuhan, termasuk mengatasi masalah kesehatan seperti hipertensi (Pratiwi, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh (Helpitnati, 2023) dengan judul Penerapan *Slow Deep Breathing* Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Penyakit Dalam B RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro. Hasil penerapan *Slow Deep Breathing* yang dilakukan selama Lima hari didapatkan tekanan darah responden menurun, Responden 1 sebelum dilakukan terapi *Slow Deep Breathing* 154/105 mmHg, Setelah dilakukan terapi menurun hingga 110/80 mmHg.

Sedangkan tekanan darah pada responden 2 sebelum dilakukan *Slow Deep Breathing* 150/100 mmHg, setelah dilakukan menurun hingga 130/85 mmHg. Penerapan ini menunjukkan bahwa dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Penelitian yang dilakukan oleh (Akhiransyah, Mareta Surahmat & Agustina Nuriza, 2023) yang berjudul Pengaruh Terapi Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Simpang Tais Pali Sumsel Tahun 2023. didapatkan hasil tekanan Sistolik menurun dari 155 mmHg hingga 128 mmHg, sedangkan tekanan Diastolik menurun dari 99,2 mmHg hingga 81,8 mmHg. Penerapan ini menunjukkan dapat menurunkan tekanan darah pada pasien Hipertensi.

Penelitian yang dilakukan oleh (Puspitasari et al., 2023) yang berjudul Penerapan Slow Deep Breathing Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Metro. Yang dilakukan satu kali dalam sehari dengan durasi 15 menit selama lima hari didapatkan hasil penurunan tekanan darah pada responden 1 159/82 mmHg hingga 135/79 mmHg. Sedangkan responden 2 157/88 mmHg turun hingga 135/74 mmHg.

Peran perawat dalam pelaksanaan *Slow Deep Breathing* pada lansia, perawat memiliki peran utama sebagai tugas mandiri perawat yaitu memberikan intervensi pengobatan secara nonfarmakologi, disisi lain perawat juga memiliki peran sebagai pembimbing dan pendamping untuk memberikan bimbingan dengan tepat serta mendampingi dalam proses pelaksanaannya.

Hasil uraian di atas membuktikan bahwa *slow deep breathing* mampu untuk menurunkan tekanan darah bagi hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular, namun apabila tidak diberikan penanganan yang cepat dan tepat maka beresiko dampaknya komplikasi salah satunya kardiovaskular. Berdasarkan pengalaman saya selama praktik di Puskesmas dengan pasien hipertensi hanya diberikan obat analgetik serta edukasi. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk menyusun Proposal Karya Tulis Ilmiah dengan judul "Gambaran Pelaksanaan *Slow Deep Breathing* Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Talun Kabupaten Cirebon".

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang tertulis diatas maka didapatkan rumusan masalah "Bagaimana Gambaran Pelaksanaan *Slow Deep Breathing* pada Tn. M dan Ny. P dengan Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Talun Kabupaten Cirebon?"

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Setelah melakukan studi kasus penulis mampu melakukan Gambaran pelaksanaan *Slow Deep Breathing* pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Talun Kabupaten Cirebon.

1.3.2 Tujuan Khusus

Setelah melakukan studi kasus penulis dapat:

- a. Menggambarkan pelaksanaan *Slow Deep Breathing*.
- b. Menggambarkan respon atau perubahan pada Tn. M dan Ny. P dengan hipertensi dilakukan Latihan *Slow Deep Breathing*.
- c. Menganalisis kesenjangan pada Tn. M dan Ny. P dengan hipertensi yang dilakukan *Slow Deep Breathing*.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Menambah wawasan dalam keperawatan tentang Gambaran pelaksanaan *slow deep breathing* pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Talun Kabupaten Cirebon.

1.4.2 Manfaat Praktik

1.4.2.1 Bagi Klien

Klien dapat menerapkan *slow deep breathing* untuk mengatasi hipertensi.

1.4.2.2 Manfaat Bagi Puskesmas

Puskesmas dapat menerapkan *slow deep breathing* sebagai terapi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

1.4.2.3 Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengaplikasikan *Slow Deep Breathing* sebagai pelaksanaan keperawatan pada pasien hipertensi

1.4.2.4 Bagi Institusi

Institusi pendidikan mendapatkan buku pedoman pelaksanaan latihan *Slow Deep Breathing* terhadap pasien hipertensi yang dapat digunakan sebagai acuan bagi mahasiswa keperawatan.