

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, merupakan salah satu faktor penyebab kematian terbanyak di dunia dan sering disebut sebagai "pembunuh senyap" (*silent killer*). Kondisi ini sangat umum terjadi di kalangan penduduk global serta menjadi pemicu risiko utama bagi berbagai jenis penyakit serius (Arivin, Halidah et al., 2023).

Hipertensi adalah gangguan kronis yang dicirikan oleh tekanan darah secara berkelanjutan meningkat di atas ambang normal, yaitu 140/90 mmHg atau lebih tinggi. Hipertensi ini menjadi isu kesehatan pokok dikalangan lanjut usia, yang dicirikan oleh kenaikan tekanan darah sistolik maupun diastolik. Tingkat kejadian hipertensi naik semakin bertambahnya usia, hal ini dipicu oleh perubahan pada bentuk serta fungsi pembuluh darah. Hipertensi yang tidak terkelola akan memperbesar bahaya terkena penyakit jantung, stroke, serta gagal ginjal. Lanjut usia merujuk pada orang yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih. Proses menua memunculkan beragam transformasi fisiologis yang menjadikan individu lebih rentan terhadap berbagai macam penyakit, diantaranya hipertensi (Alfian et al., 2017; Setiana et al., 2025).

Hipertensi merupakan faktor utama dibalik kematian prematur secara global. Salah satu sasaran internasional untuk penyakit kronis adalah menurunkan tingkat hipertensi yang tidak terkontrol sebesar 25% dari tahun 2010 hingga 2025. (World Health Organisation, 2025).

World Health Organization (WHO,2025) melaporkan pada tahun 2024, diperkirakan ada sekitar 1,4 miliar orang dewasa di dunia yang menderita hipertensi dalam rentang usia 30 hingga 79 tahun, yang mewakili 33% dari keseluruhan populasi kelompok usia tersebut. Dari angka ini, kurang lebih dua pertiga kasus hipertensi terjadi di negara-negara dengan pendapatan rendah dan menengah. Diperkirakan sebanyak 600 juta orang dewasa (atau 44%) tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut. Adapun sekitar 630 juta orang dewasa (44%) sudah didiagnosis dan menjalani pengobatan, tetapi hanya 320 juta orang dewasa (23%) yang berhasil mengontrol tekanan darah mereka dengan baik. Selain itu, di 40 negara berkembang, sebanyak 13,5 juta penderita hipertensi telah menerima pengobatan yang sesuai dengan pedoman melalui model perawatan yang menekankan pada individu pasien.

Data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa angka kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 30,8%. Persentase tersebut merepresentasikan populasi sebanyak 566.883 individu yang terdiagnosis mengalami tekanan darah tinggi. dengan pembagian menurut kelompok usia 49,5% untuk rentang 55-64

tahun, 23,8% untuk 65-74 tahun, dan 64% untuk usia diatas 75 tahun. Jumlah penderita hipertensi di Jawa Barat tercatat sebesar 0,12% dengan jumlah sebanyak 156.977 orang. Interval kepercayaan 95% (95% CI) berada pada rentang 0,09% hingga 0,17% (SKI, 2023). Sementara di kabupaten Cirebon pada tahun 2023 menunjukkan ada 44.067 penderita hipertensi pria dan 43.980 wanita, dengan semua total sejumlah 88.047 orang penderita hipertensi di kabupaten Cirebon. jumlah pasien hipertensi yang menerima layanan kesehatan sesuai standar adalah 79.517 orang, atau setara dengan 90,3% dari estimasi pasien hipertensi, dan 70,0% dari total estimasi pasien secara keseluruhan. (Dinas Kesehatan Kabupaten Cirebon, 2023).

Angka kesakitan hipertensi di Pukesmas Talun kabupaten Cirebon pada tahun 2023 terdapat 1.840 kasus, 924 penderita hipertensi pria dan 916 wanita (Dinas Kesehatan Kabupaten Cirebon, 2023).

Data ini menunjukkan bahwa hipertensi masih merupakan masalah kesehatan utama yang perlu ditekankan lebih lanjut terkait identifikasi dini dan pengobatan jangka panjang, khususnya bagi kelompok usia lanjut (Hanif, 2023). Orang tua yang mengalami hipertensi perlu penanganan yang lebih teliti, mengingat kerentanan mereka terhadap efek samping dari obat penurun tekanan darah serta fluktuasi tekanan darah yang tidak stabil yang disebabkan oleh proses penuaan (Rizkawati et al., 2023).

Pendekatan utama untuk menangani hipertensi melibatkan dua strategi pokok: perawatan medis melalui penggunaan obat-obatan/farmakologi dan metode terapi non farmakologi (Rizkawati et al., 2023). Akhir-akhir ini, masyarakat semakin condong memilih pendekatan terapi tanpa obat sebagai respons terhadap ongkos pengobatan yang tinggi serta resiko efek negatif dari penggunaan obat. Salah satu teknik non-farmakologis yang telah diciptakan adalah metode pernapasan dalam dan perlahan, yaitu bisa juga disebut dengan terapi *slow deep breathing* (Hastuti Hera, 2022).

Teknik *slow deep breathing* adalah pendekatan keperawatan yang menganjurkan pasien untuk bernapas secara perlahan dan dalam, dengan tujuan mengurangi nyeri, meningkatkan ventilasi paru, serta memperbaiki oksigenasi darah (Nopianti et al., 2025). Teknik *slow deep breathing* adalah metode relaksasi yang dilakukan secara sadar dalam suasana tenang, dengan posisi tubuh tegak namun santai, untuk mengatur nafas yang lambat dan menciptakan suasana rileks (Muchtar et al., 2022).

Terapi *slow deep breathing* bertujuan untuk memperbaiki pertukaran udara serta ventilasi alveolus, menghindari kolaps paru-paru (atelectasis), dan membantu mengurangi tekanan darah. Pengaturan asupan oksigen dikendalikan oleh medulla oblongata, dan oksigen tersebut dimanfaatkan dalam proses metabolisme untuk menghasilkan energi (Fadilah & Arifah, 2023). Teknik ini secara signifikan

memengaruhi tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum intervensi adalah 140 mmhg, yang kemudian turun menjadi 130 mmhg setelahnya. Sementara itu, rata-rata tekanan darah diastolik awalnya 90 mmhg, dan berkurang menjadi 80 mmhg (Septiawan et al., 2018; Wati et al., 2023).

Beberapa penelitian telah membuktikan keefektifan terapi *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Seperti yang di laporkan oleh (Adha et al., 2025) dengan judul “Efektivitas Terapi *Slow Deep Breathing* terhadap Perawatan Lansia dengan Hipertensi”, studi ini menggunakan metode deskriptif kualitatif melalui pendekatan studi kasus keperawatan yang melibatkan dua subjek lansia penderita hipertensi di Desa Suka Jaya Lempasing, Kecamatan Teluk Pandan, Kabupaten Pesawaran, Provinsi Lampung. Tindakan intervensi yang diberikan adalah terapi *slow deep breathing* dengan protokol menghirup udara selama 3 detik lalu mengeluarkan napas selama 3 detik, diulang 6 kali setiap menit. Tiap sesi dilakukan selama 15 menit, dua kali per hari (pagi dan sore) berturut-turut selama 3 hari. Temuan penelitian mengindikasikan adanya penurunan tekanan darah pada kedua partisipan setelah menerima intervensi. Responden pertama mengalami penurunan dari 155/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg, sedangkan responden kedua turun dari 150/90 mmHg menjadi 140/90 mmHg.

Selanjutnya menurut (Hanan & Ummah, 2024), mengungkapkan bahwa intervensi terapi *slow deep breathing* efektif dalam menurunkan tekanan darah. pendekatan studi kasus keperawatan ini dengan desain deskriptif kualitatif terhadap dua individu lansia pengidap hipertensi di area layanan Puskesmas Arjuno, Kota Malang. Tindakan intervensi berlangsung selama 14 hari. latihan terapi *slow deep breathing* mencakup teknik pernapasan dalam dan lambat dengan ritme 6–10 kali per menit, yang dilaksanakan sebanyak 4 kali dalam setiap sesi pertemuan. Temuan data menunjukkan adanya penurunan nilai tekanan darah pada kedua partisipan. Pada partisipan pertama, tekanan darah turun dari 148/95 mmHg ke 128/85 mmHg, sedangkan partisipan kedua mengalami perubahan dari 162/91 mmHg menjadi 141/65 mmHg.

Sementara (Soimun & P, 2026) juga menunjukkan bahwa terapi *slow deep breathing* efektif dalam mengurangi tekanan darah pada orang tua yang menderita hipertensi dengan menggunakan metode deskriptif pendekatan studi kasus pada 4 responden. Intervensi dilakukan selama 3 hari, dengan frekuensi 2 kali sehari dan durasi ± 15 menit setiap sesi, serta pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah terapi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan, dengan responden pertama 177/84 menjadi 160/70 mmHg, kedua 202/116 hingga 170/100 mmHg, ketiga

dari 148/100 ke 130/85 mmHg, keempat 164/102 sampai 145/85 mmHg.

Perawat memiliki peran penting dalam menciptakan kenyamanan bagi lansia, di mana tinjauan ini menekankan efektivitas kontribusi perawat terhadap upaya pengendalian hipertensi di kalangan masyarakat lanjut usia. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, penulis memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian dengan judul “implementasi terapi *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada Ny.T dan Ny.Y dengan hipertensi di wilayah kerja pukesmas talun kabupaten Cirebon”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, fokus permasalahan dalam studi ini diarahkan pada “Bagaimanakah Implementasi terapi *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada Ny.T dan Ny.Y dengan hipertensi di wilayah kerja pukesmas talun kabupaten Cirebon?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Setelah melaksanakan studi kasus, penulis mampu mengimplementasi-kan terapi *slow deep breathing* pada Ny.T dan Ny.Y dengan hipertensi di wilayah kerja pukesmas talun kabupaten Cirebon.

2. Tujuan Khusus

Setelah melakukan studi kasus penulis dapat:

- a. Menggambarkan kondisi Ny.T dan Ny.Y dengan hipertensi sebelum tindakan terapi *slow deep breathing* di wilayah kerja pukesmas talun kabupaten Cirebon.
- b. Menggambarkan tahapan pelaksanaan tindakan terapi *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada Ny.T dan Ny.Y dengan hipertensi di wilayah kerja pukesmas talun kabupaten Cirebon.
- c. Mengidentifikasi respon atau perubahan terapi *slow deep breathing* pada Ny.T dan Ny.Y dengan hipertensi di wilayah kerja pukesmas talun kabupaten Cirebon.
- d. Menganalisis kesenjangan pelaksanaan implementasi terapi *slow deep breathing* di wilayah kerja pukesmas talun kabupaten Cirebon.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai penerapan terapi *slow deep breathing* pada Ny.T dan Ny.Y dengan hipertensi di wilayah kerja pukesmas talun kabupaten Cirebon.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi klien dan keluarga

Melalui edukasi pada klien dan keluarga tentang terapi *slow deep breathing* diharapkan dapat membantu menurunkan hipertensi pada lansia.

b. Bagi Pukesmas

Pelaksanaan terapi *slow deep breathing* di pukesmas diharapkan dapat membantu meningkatkan derajat kesehatan lansia secara fisik dan mental, mengontrol penyakit tidak menular (hipertensi), serta menjadi sarana deteksi dini kesehatan.

c. Bagi institusi Pendidikan

Institusi Pendidikan dapat menjadikan bahan referensi dan literatur tambahan bagi mahasiswa keperawatan dalam pengembangan ilmu dan praktik keperawatan gerontik, khususnya terkait pada terapi *slow deep breathing* pada lansia dengan hipertensi.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1
Keaslian Penelitian

Judul penelitian dan peneliti	Metodologi	Hasil	Persamaan dan perbedaan
1. Efektivitas terapi <i>slow deep breathing</i> terhadap perawatan lansia dengan hipertensi (Adha et al., 2025).	Menggunakan desain pendekatan metode deskriptif kualitatif, 2 (dua) responden lansia dengan hipertensi. Di wilayah desa suka jaya lempasing, kecamatan Teluk Pandan, kabupaten Pesawaran, provinsi Lampung.	Dilakukan selama 3 hari, frekuensi 2 kali sehari (pagi dan sore) selama 15 menit. Terjadi penurunan tekanan darah pada kedua subjek (responden pertama 155/90 ke 130/80 mmHg, responden kedua 150/90 ke 140/90 mmHg).	Persamaan: menggunakan terapi <i>slow deep breathing</i> dengan metodologi deskriptif kualitatif dan subjek lansia dengan hipertensi, Perbedaan: lokasi yang akan dilakukan penulis di pukesmas talun kabupaten Cirebon, rentang waktu penelitian penulis dilakukan selama lima hari berturut-turut dengan durasi 15 menit per sesi serta terjadi penurunan tekanan darah.
2. Implementasi Terapi <i>slow deep breathing</i> terhadap perubahan tekanan darah lansia di puskesmas arjuno kota Malang (Hanan & Ummah, 2024).	Menggunakan desain pendekatan metode studi kasus deskriptif kualitatif, 2 (dua) responden lansia dengan hipertensi. Di wilayah Kelurahan kauman RW 01, wilayah kerja puskesmas arjuno, kota Malang.	Dilakukan selama 14 hari, frekuensi 4 kali setiap sesi pertemuan dengan durasi 15 menit persesi. Terjadi penurunan tekanan darah pada kedua subjek (responden pertama 148/95 ke 128/85 mmHg, responden kedua 162/91 menjadi 141/65 mmHg).	Persamaan: menggunakan terapi <i>slow deep breathing</i> dengan metodologi deskriptif kualitatif dan subjek lansia dengan hipertensi, Perbedaan: lokasi yang akan dilakukan penulis di pukesmas talun kabupaten Cirebon, rentang waktu penelitian penulis dilakukan selama lima hari berturut-turut dengan durasi 15 menit per sesi serta terjadi penurunan tekanan darah.

-
3. Penerapan Slow Deep Breathing terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi (Soimun & P, 2026).
- Menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus, 4 (empat) responden lansia dengan hipertensi, dilakukan di Ruang Kenanga RSUD Limpung, Kabupaten Batang (Jawa Tengah)
- Dilakukan selama 3 hari berturut-turut, dengan frekuensi 2 kali sehari (pagi dan sore) selama 15 menit. Terjadi penurunan tekanan darah pada keempat subjek (responden pertama 177/84 menjadi 160/70 mmHg, kedua 202/116 menjadi 170/100 mmHg, ketiga 148/100 menjadi 130/85 mmHg, keempat 164/102 menjadi 145/85 mmHg).
- Persamaan:** menggunakan terapi *slow deep breathing* dengan metodologi deskriptif kualitatif dan subjek lansia dengan hipertensi,
- Perbedaan:** lokasi yang akan dilakukan penulis di pukesmas talun kabupaten Cirebon, rentang waktu penelitian penulis dilakukan selama lima hari berturut-turut dengan durasi 15 menit per sesi serta terjadi penurunan tekanan darah.
-