

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyakit tidak menular yang banyak diketahui dan mudah ditemukan di masyarakat adalah hipertensi (Wulandari & Puspita, 2019). Tekanan darah juga disebut *silent killer* karena seringkali tidak terdeteksi hingga muncul gejala stroke atau serangan jantung dan menyebabkan kematian (Sumartini & Miranti, 2019).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa 26,4% atau sekitar 972 juta penduduk dunia, mengalami hipertensi, dengan 60% diantaranya berasal dari negara berkembang, termasuk Indonesia (Indah, 2022). Perkiraan prevalensi hipertensi pada tahun 2025 diperkirakan jumlah orang yang menderita hipertensi akan terus meningkat mencapai sekitar 29,2%, dengan sekitar 333 juta penduduk di negara maju dan sekitar 639 juta penduduk di negara berkembang (Murni, 2018).

Jawa Barat menempati peringkat kedua tertinggi dalam tingkat prevalensi hipertensi, mencapai 39,6%. Data pada tahun 2021, jumlah keseluruhan individu yang mengidap hipertensi di Jawa Barat mencapai 13.563.311 penduduk, menunjukkan peningkatan sebesar 12,4% dibandingkan dengan tahun 2020 (BPS, 2018).

Kabupaten Cirebon, sebagai salah satu wilayah di Jawa Barat, mencatat peningkatan prevalensi hipertensi hingga mencapai 634.074 orang pada tahun 2021. Hasil Riset Kesehatan Dasar untuk wilayah Ciayumajakuning, termasuk Cirebon 37,46%, Indramayu 41,98%, Majalengka 38,80%, dan Kuningan 47,58% (Riskesdas, 2018).

Tekanan darah tinggi dan konsekuensi Kesehatan yang muncul akibatnya dapat disebabkan oleh faktor-faktor seperti genetika, jenis kelamin, tingkat stress, kekurangan aktivitas fisik, konsumsi garam yang berlebihan dan kebiasaan merokok (Kusuma, 2021). Penderita tekanan darah tinggi tidak menunjukkan gejala apapun, namun ada pula yang mengalami gejala seperti sakit kepala, kesulitan bernapas, gelisah, mual, lemas, rasa tidak nyaman pada otot, dan masalah psikologis (Risprawati, 2019).

Menurut beberapa penelitian, orang yang menderita tekanan darah tinggi mempunyai peluang 12 kali lebih besar terkena stroke dan 6 kali lebih besar terkena serangan jantung. Terapi nonfarmakologis yang wajib dilakukan oleh pasien hipertensi adalah relaksasi. Relaksasi adalah suatu bentuk terapi yang memberikan instruksi untuk merilekskan bagian pikiran dan anggota tubuh (Anugraheni, 2017).

Penanganan hipertensi melibatkan pendekatan farmakologis seperti obat penurun tekanan darah atau metode lain untuk mengendalikan hipertensi, dapat berupa penurunan berat badan, pengurangan asupan alkohol dan natrium dari tubuh, olahraga teratur seperti latihan napas dalam (Herawati, 2023).

Salah satu pengobatan non farmakologi yang belum banyak diketahui dan umum digunakan untuk menurunkan tekanan darah yaitu terapi pernapasan dalam lambat menggunakan *slow deep breathing* atau relaksasi nafas dalam lambat (Bahtiar & Yuliati, 2021). *Slow Deep Breathing* merupakan latihan napas dalam dan merupakan teknik relaksasi yang dilakukan untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat (Sumartini & Miranti, 2019).

Penerapan *Slow Deep Breathing* dapat meningkatkan sensitivitas baroreseptor, aktivitas sistem saraf simpatis dapat menurun, dan aktivitas sistem saraf parasimpatis dapat meningkat. Ketika sistem saraf parasimpatis diaktifkan tubuh menjadi kurang aktif dan menjadi lebih rileks. Jika kondisi ini terjadi secara teratur pusat kendali kardiovaskular *Cardiovascular Control Center (CCC)* diaktifkan, memperlambat detak jantung dan menurunkan tekanan darah (Rima Ambarwati, Masroni, & Anita Dwi Aryani, 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Muchtar (2022), hasil analisis data menunjukkan nilai p-value 0,002 ($<0,05$) oleh karena itu, disimpulkan bahwa *Slow Deep Breathing* mempunyai efek menurunkan tekanan darah. Temuan ini dikaitkan dengan efek positif dari bernapas secara perlahan dan dalam yang meningkatkan kadar oksigen dan saturasi oksigen dalam tubuh. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Izzati, Kurniawati, & Dewi (2021), juga menyimpulkan adanya pengaruh *Slow Deep Breathing* terhadap penurunan tekanan darah. Hasil analisis data menggunakan paired t-test didapatkan p-value 0,000 ($p<0,05$). Hal ini menegaskan bahwa pemberian terapi *Slow Deep Breathing*, dengan teknik pernapasan dalam dan lambat, efektif dalam

meredakan ketegangan pada klien tekanan darah tinggi dan menciptakan suasana hati yang menyenangkan.

Melihat tingginya angka hipertensi dan peningkatan prevalensi setiap tahun di Kabupaten Cirebon, terlihat bahwa penerapan penanganan non-farmakologis di rumah sakit masih kurang optimal, maka penulis tertarik dan perlu melakukan studi kasus yang berjudul “Asuhan Keperawatan pada Klien Hipertensi yang Dilakukan Terapi *Slow Deep Breathing* di Ruang Diponegoro RSUD Arjawinangun Kabupaten Cirebon”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka penulis merumuskan “Bagaimana gambaran asuhan keperawatan pada klien hipertensi yang dilakukan terapi *Slow Deep Breathing* di Ruang Diponegoro RSUD Arjawinangun Kabupaten Cirebon?”.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Setelah melaksanakan studi kasus penulis mampu melakukan asuhan keperawatan pada klien hipertensi yang dilakukan terapi *Slow Deep Breathing* di Ruang Diponegoro RSUD Arjawainangun Kabupaten Cirebon.

1.3.2 Tujuan Khusus

Setelah melakukan studi kasus penulis dapat :

- a. Menggambarkan tahapan pelaksanaan proses keperawatan pada klien hipertensi yang dilakukan tindakan terapi *Slow Deep Breathing*.

- b. Menggambarkan pelaksanaan tindakan terapi *Slow Deep Breathing* pada klien hipertensi.
- c. Menggambarkan respon atau perubahan pada klien hipertensi yang dilakukan tindakan terapi *Slow Deep Breathing*.
- d. Menganalisis kesenjangan pada kedua klien hipertensi yang dilakukan tindakan terapi *Slow Deep Breathing*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penulis berharap hasil studi kasus ini akan menambah pengetahuan serta menjadi bahan referensi terkait penanganan hipertensi dengan terapi *Slow Deep Breathing*.

1.4.2 Manfaat Praktik

1.4.2.1 Bagi Klien/Keluarga

Penulis berharap ini dapat menambah pengetahuan klien dan keluarga mengenai penatalaksanaan non farmakologis hipertensi melalui terapi *slow deep breathing* serta mampu melakukan intervensi *slow deep breathing* secara mandiri agar manfaat terapi yang dilaksanakan dalam waktu yang lama guna meminimalisir gejala yang mengganggu aktivitas sehari-hari.

1.4.2.2 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil studi kasus ini sebagai bahan masukan atau evaluasi yang diperlukan dalam melaksanakan asuhan keperawatan pada hipertensi dengan terapi *slow deep breathing*.

1.4.2.3 Bagi Penulis

Menambah pengetahuan dan melatih keterampilan dalam pelaksanaan asuhan keperawatan pada klien hipertensi dengan tindakan *slow deep breathing* untuk menurunkan tekanan darah.