

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang ditunjukkan oleh angka *systolic* (bagian atas) dan *diastolic* (bagian bawah) pada pemeriksaan tensi darah menggunakan alat pengukur tekanan darah baik yang berupa cuff air raksa (*sphygmomanometer*) ataupun alat digital lainnya (Ratna Dewi Pudiastuti. 2011).

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya di seluruh dunia karena hipertensi merupakan faktor risiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskular. Sampai saat ini hipertensi masih menjadi suatu masalah yang cukup besar, berdasarkan data dari WHO (*World Health Organization*), penyakit ini menyerang 22% penduduk dunia. Sedangkan di Asia tenggara, angka kejadian hipertensi mencapai 36%. (WHO, 2018)

Dari hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) yang terbaru tahun 2018, prevalensi kejadian hipertensi sebesar 34.1%. Angka ini meningkat cukup tinggi dibandingkan hasil RISKESDAS tahun 2013 yang menyampaikan kejadian hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada masyarakat Indonesia berusia 18 tahun ke atas adalah 25.8%.

Prevalensi hipertensi mengalami peningkatan yang signifikan pada pasien berusia 60 tahun ke atas. Belakangan ini kita mulai sering mendapati kejadian hipertensi pada usia yang relatif lebih muda di masyarakat kita. Hal ini dapat dilihat dari prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2013 pada kelompok usia muda, yaitu kelompok usia 18-24 tahun sebesar 8.7%, kelompok usia 25-34 tahun sebesar 14.7% dan pada kelompok usia 35-44 tahun sebesar 24.8%. (Balitbangkes Kemenkes RI, 2018)

Pada dasarnya hipertensi adalah suatu keadaan ketika seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal atau peningkatan abnormal secara terus menerus lebih dari satu periode, dengan tekanan sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan diastolic diatas 90 mmHg. Gejala umum yang ditimbulkan akibat hipertensi atau tekanan darah tinggi tidak sama pada setiap orang, bahkan timbul tanpa ada gejala. Jika hipertensi tidak segera ditanggulangi, dalam jangka panjang akan menyebabkan kerusakan arteri didalam tubuh sampai organ yang mendapat suplai darah dari arteri tersebut dan menyebabkan komplikasi pada penderita hipertensi seperti stroke, gagal jantung, dan ginjal. (Aspiani, 2014)

Penurunan tekanan darah pada hipertensi dapat menggunakan penatalaksanaan dengan penerapan non farmakologi, salah satunya teknik nafas dalam. Bernafas dengan cara dan pengendalian yang baik mampu memberikan relaksasi serta mengurangi stress. (Audah, 2011). Latihan nafas dalam merupakan suatu bentuk terapi nonfarmakologi, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan

napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi napas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. (Niken,2010)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sulistyarini Indahria (2013) menunjukkan adanya pengaruh relaksasi napas pada penderita hipertensi dibandingkan dengan penderita hipertensi yang tidak mendapatkan relaksasi. Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa relaksasi efektif dalam penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik penderita hipertensi.

Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Moh Alimansur dan M. Choirul Anwar (2013) pengaruh penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan pemberian teknik relaksasi kepada responden hipertensi adalah nyata dan erat. Maka hasil penelitian diperoleh nilai signifikan, dimana ada pengaruh pemberian teknik relaksasi terhadap penurunan tekanan darah pada responden hipertensi.

Hasil penelitian juga dilakukan oleh Rita Dwi Hartanti et al. (2016) menunjukkan terapi relaksasi napas dalam efektif menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. Penelitian ini merekomendasikan terapi relaksasi napas dalam efektif digunakan dalam menurunkan tekanan darah (sistolik dan diastolik) pada pasien hipertensi.

Penerapan teknik relaksasi napas dalam pada pasien hipertensi juga berkaitan erat dengan anggota keluarganya. Keluarga dapat menjadi penentu berhasil tidaknya pengobatan yang dilakukan oleh seseorang dalam menjalani suatu pengobatan karena keluarga dapat menjadi yang sangat berpengaruh dalam menentukan keyakinan dan nilai kesehatan individu serta dapat juga menentukan tentang program kesehatan yang dapat mereka terima (Bailon dan Maglaya, 1989). Peran keluarga dianggap sebagai salah satu variabel penting yang mempengaruhi hasil perawatan pasien (Susan, 2002).

Berdasarkan latar belakang diatas penulis ingin mengulas mengenai penyakit hipertensi dan bagaimana penerapan relaksasi napas dalam untuk membantu mengurangi permasalahan yang dialami penderita hipertensi, maka dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini penulis mengambil judul “Studi Kasus Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi dengan Teknik Relaksasi Napas Dalam di Tatanan Keluarga”

B. Rumusan Masalah

“Bagaimanakah penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan teknik relaksasi napas dalam di tatanan keluarga?”

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

Mempelajari penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan teknik relaksasi napas dalam

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi penurunan tekanan darah pada hipertensi

- b. Menggali penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan teknik relaksasi napas dalam

D. Manfaat Studi Kasus

1. Manfaat Teoritis

Meningkatkan pengetahuan ilmu keperawatan khususnya yang terkait dengan penyakit hipertensi dan dapat melakukan pencegahan terhadap hipertensi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi perawat

Perawat dapat menentukan diagnosa dan intervensi keperawatan yang tepat pada pasien hipertensi.

b. Bagi rumah sakit

Dapat digunakan sebagai acuan dalam melakukan tindakan asuhan keperawatan bagi pasien khususnya dengan penderita hipertensi dan melakukan penyuluhan kesehatan kepada pasien hipertensi.

c. Bagi Institusi Pendidik

Diharapkan bagi institusi pendidikan dapat bermanfaat dalam menambah pengetahuan.

d. Bagi pasien

Diharapkan dengan adanya teknik relaksasi napas dalam tersebut dapat membantu pasien dapat menurunkan tekanan darah