

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Hipertensi sering disebut juga "*silent killer*". Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah pada pembuluh darah meningkat secara terus menerus dan kronis (WHO, 2017). Hipertensi biasanya terlihat sebagai peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik. Hipertensi adalah ketika tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastolik melebihi 90 mmHg, dan dua pengukuran dilakukan pada interval 5 menit dengan istirahat atau istirahat yang cukup. (Kemenkes RI, 2018).

Hipertensi atau yang biasa dikenal dengan tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan global (MiHs et al., 2016). Tekanan darah tinggi menyebabkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Orang dengan tekanan darah tinggi biasanya bisa terkena penyakit seperti stroke dan penyakit jantung (Manurung N, 2018).

Hipertensi menyebabkan sekitar 7,5 juta kematian atau menyebabkan sekitar 12,8 juta kematian secara total. Hal ini menyebabkan masalah kesehatan global yang dapat menyebabkan kematian dini di seluruh dunia. WHO memperkirakan 26,4% atau 973 juta orang menderita tekanan darah tinggi. 973 juta orang menderita tekanan darah tinggi, 333 juta tinggal di negara maju, dan 640 sisanya tinggal di negara berkembang, termasuk Indonesia (WHO, 201).

Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) kasus penyakit hipertensi adalah salah satu penyakit tertinggi di Indonesia yang mencapai 34,1% kemudian terjadi peningkatan sebesar 8,3% dari tahun 2013 hingga tahun 2018 dan sebagian besar kasus hipertensi masih banyak belum terdeteksi di masyarakat. Pada tahun 2018 Provinsi yang tertinggi mengalami gangguan hipertensi ini yaitu Kalimantan Selatan dengan angka 44,1% yang berada di posisi pertama, kemudian diikuti Sulawesi Barat dengan persentase 34,1%, dan pada Provinsi Sumatera Barat berada urutan ke 22 dengan prevalensi hipertensi yang mencapai angka 22,97%.

Prevalensi hipertensi di Provinsi Sumatera Barat mencapai 22,97%. Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat tahun 2020 hipertensi merupakan salah satu penyakit terbanyak yang di derita oleh masyarakat dengan jumlah penderita 156.870 orang. Terjadinya peningkatan angka kejadian hipertensi tertinggi di Puskesmas Air Tawar pada tahun 2019 terdapat 1586 penderita hipertensi dan pada tahun 2020 angka kejadian hipertensi di Puskesmas Air Tawar menjadi yang tertinggi dengan total penderita sebanyak 2209 dengan urutan pertama, kemudian pada urutan kedua pada Puskesmas Lubuk Kilangan sebanyak 1621, dan urutan yang ketiga pada Puskesmas Andalas sebanyak 1483 (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2020).

Faktor-faktor risiko yang mempengaruhi terjadinya hipertensi dibagi menjadi 2 yaitu faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan dan faktor risiko yang dapat dikendalikan. Faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan terdiri dari faktor genetik, jenis kelamin, ras dan usia. Faktor risiko yang dapat

dikendalikan terdiri dari obesitas, kurang aktivitas, merokok, alkoholik, stress, konsumsi garam yang berlebihan, pekerjaan, pendidikan dan pola makan.

Menurut Gunawan (2001) dalam prasetyorini dan prawesti (2012) salah satu penyebab peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi adalah stress. Stress merupakan suatu tekanan fisik maupun psikis yang tidak menyenangkan, stress dapat merangsang kelenjar anak ginjal melepaskan hormon adrenalin dan memacu jantung berdenyut lebih cepat dan kuat sehingga tekanan darah akan meningkat, serta dapat menyebabkan penyakit jantung, stroke, hingga kematian. Dalam studi yang dilakukan (Delavera et al. 2021) menunjukkan hasil bahwa responden yang mengalami stress mempunyai peluang untuk hipertensi 1,103 kali dibanding responden yang tidak memiliki stress, hal ini sejalan dengan penelitian (Lu et al. 2019) yang menyatakan individu dengan stress tinggi 61% lebih mungkin mengalami peningkatan tekanan darah.

Stress dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Terapi farmakologis penanganan stress berupa obat anti depresan dan anti cemas golongan benzodiazepam seperti alprazolam, yang dalam penerapannya menyebabkan ketergantungan yang cukup besar. Terapi non farmakologis merupakan upaya untuk mengatasi stress dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain dengan cara berolahraga, relaksasi mental (rekreasi), bercerita pada orang lain, memperdalam ibadah dan agama dan satu diantaranya adalah dengan latihan relaksasi terapi relaksasi nafas dalam pada terapi ini membantu individu untuk melakukan relaksasi pernafasan, dengan

fokus menyeluruh pada tubuh yang bertujuan untuk mengembangkan konsentrasi sekaligus fleksibilitas perhatian secara bersamaan (Candra, 2012).

Terapi relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah dan tanpa adanya efek samping atau kontra indikasi seperti pada terapi dengan menggunakan obat penatalaksanaan non-farmakologis terapi relaksasi nafas dalam untuk menurunkan stress dan tekanan darah penderita hipertensi karena terapi relaksasi nafas bisa dilakukan secara mandiri, lebih gampang dilakukan dari pada terapi non-farmakologi lainnya, tidak membutuhkan waktu lama untuk terapi dan mampu mengurangi dampak buruk dari terapi farmakologis bagi penderita hipertensi (Anggraini 2020).

Terapi non farmakologis terapi relaksasi nafas dalam merupakan cara yang dapat dilakukan untuk manajemen stress sekaligus dapat penurunan tekanan darah. Terapi relaksasi nafas dalam merupakan suatu teknik nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Teknik terapi relaksasi nafas dalam merupakan salah satu terapi relaksasi yang mampu membuat tubuh menjadi lebih tenang dan harmonis, serta mampu memberdayakan tubuhnya untuk mengatasi gangguan yang menyerangnya (Gabb et al. 2016).

Terapi relaksasi nafas dalam dapat mempertahankan aktivitas saraf parasimpatis dan mengurangi aktivitas saraf simpatis (Komori, 2018). Menurut Triyanto (2014) relaksasi pernafasan memberi respon melawan *Massdischarge* (pelepasan implus secara masal) pada respon stress dari sistem saraf simpatis kondisi ini dapat menurunkan tahanan perifer (Triyanto 2014).

Sebagaimana menurut Hartono (2016) yang menyatakan dengan adanya terapi relaksasi nafas dalam dapat mengurangi stress terjadi melalui kerja transmiter yang ada di otak dengan cara menghambat dan memutus rangsangan penyebab stress, relaksasi juga dapat merangsang munculnya zat kimia yang mirip dengan *beta blocker* di saraf tepi yang dapat menutup simpul-simpul saraf (simpatis) hal ini berguna untuk mengurangi ketegangan dan menurunkan tekanan darah (Hartono 2016).

Penelitian studi (Wijayanti and Wulan 2017) yang menyatakan ada pengaruh yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam. Sedangkan menurut Yuwardi (2022) intervensi yang dilakukan pada anggota kelompok dengan gangguan kecemasan yang menggunakan teknik relaksasi nafas (*deep breathing*) ini efektif dalam menurunkan kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh (Juwita and Efriza 2018), responden melakukan teknik relaksasi nafas dalam dengan teratur selama 15 menit di sore hari menunjukkan pengurangan tekanan darah.

Sebagaimana menurut penelitian (Hartanti, Wardana, and Fajar 2016), Tekanan darah responden dengan hipertensi mengalami penurunan baik pada tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik setelah diberikan terapi relaksasi nafas dalam. Penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan (Hastuti 2015), yang menunjukkan penurunan tekanan darah rata-rata sistole dari 153,80 mmHg dan 142,56 mmHg dan rata-rata diastol sebelum dan sesudah sebesar 94,40 mmHg dan 84,80 mmHg setelah terapi relaksasi nafas dalam dengan mengurangi frekuensi pernafasan selama 15 menit. Studi

penelitian yang di lakukan (Anggraini 2020) mengatakan penanganan pasien hipertensi lebih banyak menggunakan terapi farmakologi, pasien sangat jarang melakukan terapi relaksasi nafas dalam karena pasien kurang memahami cara melakukan terapi relaksasi nafas dalam dengan baik sehingga pasien jarang latihan terapi relaksasi nafas dalam dirumah dan mengakibatkan tekanan darah meningkat.

Studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan pada tanggal 21 Febuari 2022 di bagian Poli Umum Puskesmas Air Tawar Kota Padang, peneliti melakukan wawancara pada lima orang pasien hipertensi, hasil yang didapatkan empat dari lima orang menderita hipertensi tidak menggunakan terapi relaksasi nafas dalam sebagai terapi dan juga empat dari lima pasien memiliki tingkat stress sedang dengan hasil rata-rata 15 dari hasil pss yang peneliti lakukan baik dari lingkungan dan keluarga.

Mengingat banyaknya penderita hipertensi di Kota Padang khususnya di Puskesmas Air Tawar dan berdasarkan data yang didapatkan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih dalam mengenai : “Pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap stress dan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Air Tawar Kota Padang.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terapi relaksasi nafas dalam berpengaruh terhadap stress dan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Air Tawar tahun 2022 ?”

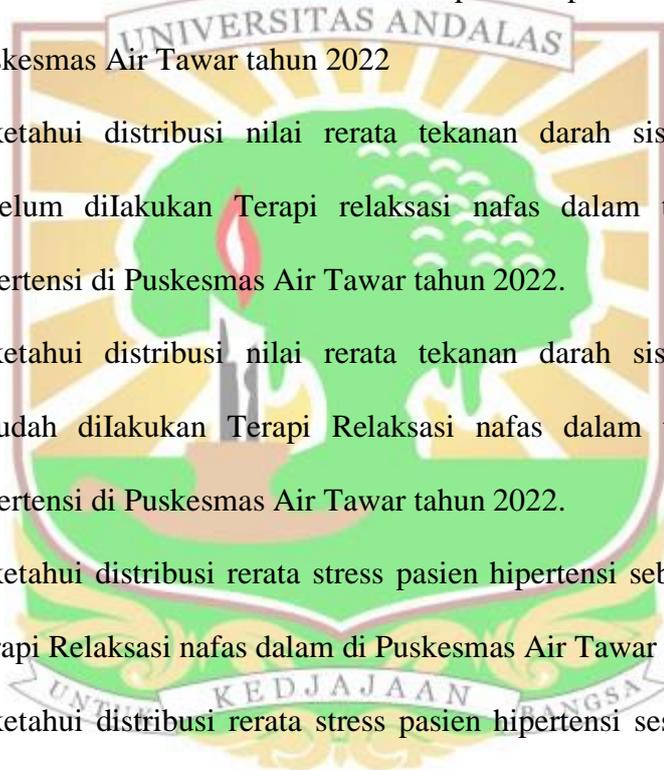
## C. Tujuan penelitian

### 1. Tujuan Umum

Diketahui Pengaruh Terapi relaksasi nafas dalam Terhadap Stress Dan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Air Tawar tahun 2022.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi karakteristik responden penderita hipertensi di Puskesmas Air Tawar tahun 2022
- b. Diketahui distribusi nilai rerata tekanan darah sistol dan diastol sebelum dilakukan Terapi relaksasi nafas dalam terhadap pasien hipertensi di Puskesmas Air Tawar tahun 2022.
- c. Diketahui distribusi nilai rerata tekanan darah sistol dan diastol sesudah dilakukan Terapi Relaksasi nafas dalam terhadap pasien hipertensi di Puskesmas Air Tawar tahun 2022.
- d. Diketahui distribusi rerata stress pasien hipertensi sebelum dilakukan Terapi Relaksasi nafas dalam di Puskesmas Air Tawar tahun 2022.
- e. Diketahui distribusi rerata stress pasien hipertensi sesudah dilakukan Terapi Relaksasi nafas dalam di Puskesmas Air Tawar tahun 2022.
- f. Diketahui distribusi pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap pengurangan Stress penderita Hipertensi di Puskesmas Air Tawar tahun 2022.



g. Diketahui pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Air Tawar tahun 2022.

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat bagi fasilitas kesehatan / pelayanan keperawatan

Sebagai Sumbangan ilmiah untuk pengembangan ilmu pengetahuan khususnya Pengaruh Terapi Terapi relaksasi Nafas Dalam Terhadap Stress Dan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. Serta dapat digunakan sebagai bahan pustaka atau bahan perbandingan bagi pemberi pelayanan kesehatan diharapkan dapat memberikan pelayanan edukasi atau promosi untuk menurunkan angka hipertensi.

2. Manfaat bagi institusi pendidikan keperawatan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pustaka atau bahan informasi yang dapat digunakan referensi kepustakaan untuk menambah ilmu pengetahuan di bidang medikal bedah khususnya perawatan pada pasien hipertensi

3. Manfaat bagi keperawatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan untuk pemberian intervensi keprawatan kepada penderita hipertensi.

4. Manfaat bagi Penelitian berikutnya

Hasil penelitian dapat di gunakan sebagai data dasar ataupun sebagai pembanding bagi peneliti selanjutnya untuk meningkatkan penelitian intervensi mengenai perawatan non farmakologi pada pasien