

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang

Hipertensi adalah salah satu penyakit yang tidak menular tetapi menjadi masalah kesehatan yang serius dan perlu di waspadai. Penyakit darah tinggi atau hipertensi (hypertension) adalah keadaan seseorang yang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang ditunjukkan oleh angka systolic (bagian atas) dan angka diastolic (bagian bawah) pada pemeriksaan tensi darah menggunakan alat pengukur tekanan darah baik yang berupa air raksa (sphygmomanometer) atau alat digital lainnya (Herlambang,2013). Hipertensi berkaitan dengan kenaikan tekanan sistolik atau tekanan keduanya. Hipertensi dapat artikan sebagai tekanan darah tinggi persisten jika tekanan sistoliknya diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg. Pada lansia, hipertensi di artikan sebagai tekanan sistolik 160 mmHg dan tekanan diastolic 90 mmHg (Brunner & Suddart dalam Wijaya & Putri, 2013).

Penyakit hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi terkadang tidak disadari oleh penderita. Dalam kenyataanya, 50% penderita hipertensi tidak menunjukkan gejala yang jelas, apalagi bila masih dalam tahap awal. Gejala-gejala yang sering muncul antara lain pusing, sakit kepala, mimisan secara tiba-tiba, dan tengkuk terasa pegal. Hipertensi tidak menunjukkan gejala awal, satu-satunya jalan untuk mengetahuinya adalah dengan melakukan pengontrolan tekanan darah (Carpenito dalam Emma & Susi, 2017)

Hipertensi masih menjadi masalah di Indonesia dan didunia, penyakit yang disebut sebagai the silent killer ini dapat membunuh secara diam-diam karena penderita sering tidak mengetahui gejala-gejala yang pasti satu milyar orang didunia menderita hipertensi diantaranya tersebar seluruh dunia yaitu sekitar 972 juta atau 26,4% orang yang mengidap hipertensi. Prevelensi hipertensi akan terus meningkat, bahkan pada

tahun 2025 diprediksi akan meningkat sebesar 29%. Terdapat 333 juta orang yang mengalami penyakit hipertensi berada di negara maju dan 639 berada dinegara berkembang termasuk salah satunya di Indonesia. Di Indonesia sendiri khususnya di Jawa Tengah angka prevelensi hipertensi mencapai 57,10% dari jumlah penduduk yang beresiko yaitu penduduk yang memiliki usia lebih dari 15 tahun yang meliputi 15,84% jenis kelamin perempuan dan 14,15% jenis kelamin laki-laki (Profil Jateng, 2018).

Prevalensi kasus tekanan darah tinggi menurut profil kesehatan Jawa Tengah dalam 5 tahun terakhir mengalami penurunan. Pada tahun 2009 sebesar 698.816 orang, pada tahun 2010 sebesar 562.117 orang, pada tahun 2011 sebesar 634.860 orang, pada tahun 2012 sebesar 544.711 orang dan pada tahun 2013 sejumlah 497.966 orang. Menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Pekalongan dalam tiga tahun terakhir. Pada tahun 2012 sebesar 7.951 orang, pada tahun 2013 sebesar 6.550 orang dan pada tahun 2014 sebesar 10.998 orang. Fenomena hipertensi di Indonesia sebesar 9,5 %, yang terdiagnosis tenaga kesehatan atau sedang minum obat sebesar 9,4 % menunjukkan bahwa pasien hipertensi masih banyak menggunakan pengobatan dengan cara terapi farmakologi. Selain terapi farmakologi, terapi nonfarmakologi bisa menurunkan tekanan darah tinggi pasien hipertensi. Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah adalah terapi relaksasi nafas dalam (Trihono dalam Desnanda dkk, 2016)

Menurut Carpenito (2009) bahwa tujuan penanganan pasien dengan hipertensi adalah untuk menurunkan tekanan darah mendekati normal. Untuk menurunkan tekanan darah bisa dilakukan dengan cara terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologis (medis) seperti pemberian obat antihipertensi, dan untuk terapi non farmakologi dapat diberikan sebagai penunjang medis seperti teknik relaksasi nafas dalam, guided imaginary dan meditasi. Relaksasi merupakan perasaan bebas secara mental dan fisik dari ketergantungan atau stres yang membuat seseorang memiliki rasa kontrol terhadap dirinya. Teknik relaksasi dapat digunakan pada faseapa saja ketika sehat atau sakit. Perubahan fisiologi atau perilaku yang berhubungan dengan relaksasi yang mencakup menurunnya denyut jantung, tekanan darah, dan kecepatan pernafasan,

meningkatnya kesadaran secara global, menurunnya kebutuhan oksigen, perasaan damai, serta menurunnya ketegangan otot, dan kecepatan metabolisme (Potter dan Perry, 2010).

Terapi relaksasi dapat menurunkan tekanan darah dan tanpa adanya efek samping atau kontra indikasi seperti pada terapi dengan menggunakan obat anti hipertensi. Melalui teknik relaksasi seperti teknik relaksasi nafas dalam secara otomatis akan merangsang sistem saraf simpatis untuk menurunkan kadar zat ketokolamin yang mana ketokolamin adalah suatu zat yang dapat menyebabkan konstriksi pembuluh darah sehingga dapat menyebabkan meningkatnya tekanan darah. Ketika aktivitas sistem saraf simpatis turun karena efek relaksasi maka produksi zat katekolamin akan berkurang sehingga menyebabkan dilatasi pembuluh darah dan akhirnya tekanan darah menurun. Dalam menurunkan tekanan darah sebaiknya dilakukan terlebih dahulu dengan metode non farmakologi yaitu teknik relaksasi nafas dalam, apabila terlalu sering menggunakan metode farmakologis seperti pemberian obat-obatan anti hipertensi, dikhawatirkan akan menimbulkan dampak ketergantungan terhadap obat-obatan dan lama-kelamaan akan memperberat kerja sistem ginjal (Emma & Susi, 2017)

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa dari 25 pasien hipertensi rata-rata tekanan darah sistol sebelum dilakukan tindakan teknik relaksasi nafas dalam adalah 153,80 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastol sebelum dilakukan tindakan teknik relaksasi nafas dalam adalah 94,40 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah sistol sesudah dilakukan tindakan teknik relaksasi nafas dalam adalah 142,56 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastol sesudah dilakukan tindakan teknik relaksasi nafas dalam adalah 84,80 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi sesudah dan sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam. Hasil analisis didapatkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi di RSUD dr. Loekmono Hadi Kudus. Hal ini dibuktikan dengan p value 0,000 ($p < 0,05$). Berdasarkan rata-rata didapatkan tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah

dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi sebesar 153,80 mmHg dan 142,56 mmHg. Sedangkan pada tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi sebesar 94,40 mmHg dan 84,80 mmHg (Emma & Susi, 2017)

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil Rekam Medis RSUD BENDAN pekalongan selama 1 tahun terakhir. Didapatkan jumlah pasien hipertensi pada tahun 2019 terdapat 920 klien hipertensi yang dirawat inap dan 1071 klien hipertensi yang dirawat jalan(RSUD BENDAN Pekalongan,2020). Pentingnya upaya khusus dalam penanganan klien dengan masalah hipertensi, serta tingginya jumlah klien dengan masalah hipertensi di daerah pekalongan, maka penulis tertarik untuk membuat karya tulis ilmiah studi kasus tentang “Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi”

1.2. Rumusan masalah

Bagaimana penerapan terapi relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah pada klien Hipertensi ?

1.3. Tujuan penulisan

1.3.1. Tujuan umum

Menggambarkan penerapan terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada klien Hipertensi.

1.3.2. Tujuan khusus

1. Mampu melaksanakan pengkajian pada klien hipertensi dengan menggunakan anamnesa, observasi, dan pemeriksaan fisik.
2. Mampu menganalisa masalah-masalah yang akan muncul pada klien hipertensi.
3. Mampu memprioritaskan masalah dan merumuskan diagnosa keperawatan dengan klien hipertensi.

4. Mampu menyusun tindakan keperawatan pada klien dengan masalah hipertensi.
5. Mampu memberikan tindakan non farmakologi terapi relaksasi nafas dalam pada klien hipertensi.

1.4. Manfaat penulisan

1.4.1. Bagi pasien

Menambah pengetahuan dalam menurunkan tekanan darah dengan terapi relaksasi nafas dalam, yang dapat dilakukan secara mandiri.

1.4.2. Bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan

Sebagai bahan referensi dalam pemberian terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan pemberian terapi relaksasi nafas dalam.

1.4.3. Bagi penulis

Diharapkan mampu mengaplikasikan penerapan terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.