

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Hipertensi merupakan penyakit mematikan di dunia dan dapat menyerang siapa saja baik tua maupun muda, kaya maupun miskin. Namun hipertensi tidak dapat secara langsung membunuh penderitanya dan dapat menyebabkan timbulnya penyakit lain yang tergolong sangat berat atau dapat mematikan. Tekanan darah tinggi sering disebut juga “*silent killer* (pembunuh diam-diam)”, seseorang dapat mengidap penyakit hipertensi bertaun-taun tanpa menyadarinya sehingga dapat menyebabkan kerusakan organ vital yang cukup berat dan dapat membawa kematian hingga 70% penderita hipertensi tidak merasakan gejala sehingga tidak mengetahui bahwa dirinya menderita hipertensi (Nuraini, 2016, hlm.2). Tom(2009, dalam Padila, 2017) juga menjelaskan bahwa hipertensi adalah penekanan darah sistolik dan diastolik yang tidak normal atau keadaan yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah dimana sistoliknya di atas 140 mmHg dan tekanan diastoliknya di atas 90 mmHg.

Menurut *World Health Organization* (WHO) dan *The International Society Of Hypertension* (2016) memaparkan bahwa diseluruh dunia terdapat 600 juta penderita hipertensi dan 3 juta diantaranya meninggal setiap tahunnya (WHO,2016). Diseluruh dunia kurang lebih 7,5 juta kematian dari 12,8% total kematian secara keseluruhan yang diakibatkan oleh hipertensi WHO(2016, di ambil dari Lesirollo, 2017). Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan survey RISKESDAS 2018 penduduk umur ≥ 18 tahun sebesar (34,1%), prevalensi tertinggi berada di Kalimantan Selatan (44,1%), diikuti Jawa Barat (39,1%), dan Kalimantan Timur (39,1%). Sedangkan untuk Provinsi Jawa Tengah (37,1%). Menurut data profil kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2017), jumlah penduduk beresiko (≥ 18 tahun) yang dilakukan pengukuran tekanan darah tercatat sebanyak 8.888.585 orang atau 36,53%. Dari hasil pengukuran tekanan darah, sebanyak 1.153.371 orang atau 12,98% dinyatakan hipertensi. Hipertensi pada kelompok perempuan

sebesar 13,10%, sedangkan laki-laki yaitu 1,16%. Kabupaten atau Kota dengan presentase hipertensi tertinggi adalah Salatiga dengan presentase 77,72% dan hasil pengukuran pada Kabupaten atau Kota di Pekalongan 12,54% dari yang dilakukan pengukuran tekanan darah.

Penderita hipertensi awal biasanya mengalami hipertensi secara tiba-tiba dan tidak dapat di sadari. Gejala awal yang sering timbul yaitu pusing, sakit kepala, mimisan secara tiba-tiba dan tengkuk terasa pegal. Penyakit hipertensi harus dikontrol menggunakan alat ukur yang disebut dengan *sphygmomanometer*. Cara untuk menurunkan tekanan darah yaitu menggunakan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Salah satu penanganan dengan terapi non farmakologis yaitu dengan terapi relaksasi nafas dalam yang dapat menurunkan denyut jantung, tekanan darah, kecepatan pernafasan, meningkatkan kesadaran secara global, menurunnya kebutuhan oksigen, perasaan damai, menurunnya ketegangan otot dan kecepatan metabolisme (Carpenito,2009 dalam Cahyanti Luluk,2019).

Terapi relaksasi nafas dalam merupakan salah satu penatalaksanaan nonfarmakologi dari hipertensi yaitu teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan dengan cara pernafasan pada perut dan dapat dikeluarkan melalui mulut secara perlahan, teratur dengan frekuensi yang lambat. Terapi relaksasi nafas bertujuan untuk merangsang system saraf simpatis untuk menurunkan kadar zat ketokolamin supaya terjadi dilatasi pembuluh darah sehingga tekanan darah akan menurun. Terapi relaksasi nafas dalam juga sudah di buktikan pada pasien hipertensi di Desa Kesesi Kecamatan Kesesi Kabupaten Pekalongan tahun 2014, menunjukkan sebelum dilakukan terapi relaksasi nafas dalam rata-rata tekanan darah sistoliknya 156,46 mmHg dan diastoliknya 93 mmHg, setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam rata-rata tekanan darah sistoliknya menjadi 138 mmHg dan diastoliknya menjadi 86,46 mmHg (Hartanti & Dermawan, 2016).

Berdasarkan fenomena di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan tindakan dengan judul penerapan teknik relaksasi nafas dalam untuk penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di desa proto kecamatan kedungwuni kabupaten pekalongan .

1.2. Rumusan Masalah

Bagaimana penerapan terapi relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada klien dengan hipertensi?

1.3. Tujuan Penulisan

1.3.1. Tujuan umum

Untuk menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi dengan menggunakan relaksasi nafas dalam.

1.3.2. Tujuan khusus

1. Tersusunnya diagnosa keperawatan pada klien hipertensi
2. Tersusunnya rencana keperawatan keluarga pada klien hipertensi
3. Terlaksananya tindakan keperawatan keluarga pada klien hipertensi
4. Terlaksananya evaluasi keperawatan keluarga pada klien hipertensi

1.4. Manfaat Penulisan

1.4.1. Bagi klien dan keluarga

Klien dan keluarga mampu mengatasi tekanan darah tinggi dengan cara terapi relaksasi nafas dalam secara mandiri.

1.4.2. Bagi penulis

Dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam memberikan pemberian penerapan terapi relaksasi nafas dalam.

