

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan yang sangat serius baik di dunia maupun di Indonesia. Hipertensi ditandai dengan tekanan darah sistolik lebih dari 160 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg, berdasarkan pada dua kali pengukuran atau lebih (Fernalia et al., 2019). Dari sejumlah penderita tersebut, hanya kurang seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki. Hipertensi sering disebut sebagai *The Silent Killer* dikarenakan banyak penderita yang pada awalnya tidak mengetahui bahwa telah mengalami hipertensi sehingga tidak ada upaya pengendalian tekanan darah sehingga dapat berlanjut dengan timbulnya penyakit penyulit atau komplikasi dari hipertensi hingga kerusakan multiorgan (N.N, 2018).

Hipertensi merupakan ancaman kesehatan di seluruh dunia karena hipertensi merupakan faktor risiko utama yang menyebabkan penyakit kardiovaskuler contohnya seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit iskemik. Stroke adalah dua penyebab utama kematian di dunia. Perjalanan penyakit hipertensi sangat lambat dan mungkin penderita hipertensi tidak menunjukkan gejala selama bertahun-tahun sampai terjadi kerusakan organ (Datu et al., 2021).

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 31,7% yang berarti hampir 1 dari 3 penduduk usia di atas 18 tahun keatas menderita hipertensi. Berbagai faktor terkait dengan genetik dan pola hidup seperti aktivitas fisik yang kurang, asupan makanan asin dan kaya

lemak serta kebiasaan merokok dan minum alkohol berperan dalam melonjaknya angka hipertensi (Hidayat & Agnesia, 2021).

Berdasarkan Risesdas 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk Indonesia usia 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan sebesar 44,1%, diikuti dengan Provinsi Jawa Barat di peringkat kedua, sedangkan terendah di Papua sebesar 22,2% (Sogandi et al., 2020). Sedangkan prevalensi pada tahun 2016 di Jawa Barat ditemukan 790.382 orang kasus hipertensi (2,46 % terhadap jumlah penduduk \geq 18 tahun) (Utami et al., 2021).

Berdasarkan data dari 15 Puskesmas yang tersebar di Kota Sukabumi, Puskesmas Sukabumi menjadi salah satu Puskesmas dengan kejadian hipertensi tertinggi yaitu sebanyak 706 kasus (Liawati & Sidik, 2021), sehingga, penyakit tidak menular yang satu ini perlu menjadi perhatian lebih di Kota Sukabumi. Hal ini karena hipertensi sudah menjadi masalah kesehatan di masyarakat (*public health problem*) dan akan menjadi masalah yang lebih besar jika tidak ditanggulangi sejak dini .

Penatalaksanaan penyakit hipertensi dapat dilakukan secara farmakologi pasien diberikan obat-obatan anti hipertensi. Secara non farmakologi, pasien diajarkan teknik relaksasi napas dalam. Teknik relaksasi napas dalam merupakan suatu teknik yang digunakan untuk menurunkan tingkat stress dan nyeri kronis.

Teknik relaksasi napas dalam memungkinkan pasien mengendalikan respons tubuhnya terhadap ketegangan dan kecemasan. Teknik relaksasi napas dalam dilakukan dapat menurunkan konsumsi oksigen, metabolisme, frekuensi pernapasan, frekuensi jantung, tegangan otot dan tekanan darah (Anggraini, 2020). Teknik terapi relaksasi napas dalam dapat dilakukan secara mandiri, relatif mudah dilakukan, tidak membutuhkan waktu lama untuk terapi, dan dapat mengurangi dampak buruk dari terapi farmakologis bagi penderita hipertensi (Erlyn, 2020).

Teknik relaksasi adalah suatu teknik merileksasikan ketegangan otot yang dapat menunjang nyeri. Teknik relaksasi merupakan metode yang efektif terutama pada pasien yang mengalami nyeri kronis. Latihan pernapasan dan teknik relaksasi menurunkan konsumsi oksigen, frekuensi jantung dan

ketegangan otot yang menghentikan siklus nyeri, ansietas dan ketegangan otot (Ulinnuha, 2017). Teknik relaksasi napas dalam merupakan bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan (Ulinnuha, 2017).

Keluarga adalah unit terkecil dari masyarakat yang terdiri dari kepala keluarga dan beberapa orang yang berkumpul dan tinggal di satu tempat yang sama dalam keadaan saling ketergantungan (Parwati, 2018). Keluarga memiliki peran untuk melaksanakan praktik asuhan keperawatan untuk mencegah gangguan kesehatan atau merawat anggota keluarga yang sakit. Saat keluarga dapat melaksanakan tugas kesehatan berarti keluarga tersebut sanggup menyelesaikan masalah kesehatan. Berdasarkan uraian diatas, maka penulis merasa tertarik untuk melakukan study kasus tentang “Pemberian Terapi Relaksasi Napas Dalam Pada Penderita Hipertensi Dengan Ansietas” di wilayah Surade, Kecamatan Surade.

B. Tujuan Penulisan Karya Tulis Ilmiah

1. Tujuan Umum

Tujuan dilakukannya pemberian terapi relaksasi napas dalam pada hipertensi dengan ansietas untuk mendapatkan pengalaman nyata dalam melaksanakan asuhan keperawatan keluarga dan menganalisis pemberian teknik relaksasi napas dalam pada penderita hipertensi di wilayah Surade.

2. Tujuan Khusus

- a. Mampu melakukan pengkajian pada pasien hipertensi dengan ansietas.
- b. Menyusun perencanaan keperawatan asuhan keperawatan pada penderita hipertensi dengan ansietas.
- c. Mendapatkan gambaran pelaksanaan pengaplikasian teknik relaksasi napas dalam pada asuhan keperawatan keluarga untuk penyakit hipertensi dengan ansietas.
- d. Menganalisis pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan ansietas.

- e. Mengevaluasi asuhan keperawatan pada pasien penderita hipertensi dengan ansietas.

C. Manfaat Penulisan Karya Tulis Ilmiah

1. Manfaat Secara Teoritis

Hasil pemberian teknik relaksasi napas dalam ini diharapkan dapat memberikan kontribusi keilmuan untuk keperawatan terutama dalam menentukan intervensi pada pasien hipertensi dengan ansietas.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat untuk Institusi Pendidikan

Sebagai bahan perbandingan dan bacaan serta referensi bagi pihak lain yang ingin melakukan penelitian keperawatan keluarga.

b. Manfaat untuk Klien

Sebagai bahan untuk meningkatkan pengetahuan klien tentang hipertensi dan cara menurunkan tekanan darah dan ansietas menggunakan terapi relaksasi napas dalam.