

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Modernisasi saat ini mengakibatkan terjadinya perubahan gaya hidup didalam masyarakat, salah satunya seperti makan-makanan cepat saji, merokok, kurang berolahraga, dan kurang istirahat. Pola dan gaya hidup tersebut dapat menyebabkan penyakit tidak menular (PTM), terutama pada penduduk usia di atas 40 tahun. Salah satunya yaitu timbulnya penyakit darah tinggi atau yang sering disebut dengan hipertensi. Hipertensi merupakan masalah kesehatan terbesar di dunia karena tingginya tingkat prevalensi dan berhubungan dengan peningkatan resiko penyakit *kardiovaskular*. Hipertensi hampir mempengaruhi 26% dari populasi orang dewasa di seluruh dunia bahkan pada tahun 2025 di perkirakan 29% dari populasi dunia (1,56 milyar orang dewasa) (Bahtiar, Isnaniah, and Yuliati 2021)

Hipertensi terjadi ketika tekanan darah tersebut mengalami peningkatan. Tekanan darah terdiri dari dua, yaitu tekanan sistolik yang merupakan tekanan pembuluh darah ketika jantung kontraksi atau berdetak dan tekanan diastolik, yaitu tekanan pembuluh darah ketika jantung beristirahat, Tekanan darah normal adalah 120mmHg sistolik dan 80mmHg tekanan distolik (Crowa et al. 2023)

Berdasarkan penyebabnya, hipertensi dibagi dua golongan yaitu hipertensi essensial yang tidak diketahui penyebabnya dan hipertensi skunder yang diketahui penyebabnya seperti gangguan ginjal, gangguan hormon, dan sebagainya. Dalam kasus hipertensi ditemukan faktor risiko yang terbagi menjadi dua yaitu faktor genetik yaitu faktor yang tidak dapat diubah dan faktor risiko yang dapat diubah, misalnya pola makan yang tidak seimbang, makanan yang mengandung zat adiktif, mengkonsumsi rokok, kurang berolahraga dan faktor kondisi lingkungan yang berpengaruh terhadap kesehatan (Nugroho, Sanubari, and Rumondor 2019)

Berdasarkan data yang diperoleh dari Riskesdas terbaru pada tahun 2018 di Asia Tenggara, angka kejadian hipertensi mencapai 36% dan di negara Indonesia terjadi peningkatan sebanyak 34,1%. Angka kejadian ini mengalami penambahan yang lumayan tinggi apabila dibandingkan dengan data yang diperoleh dari hasil Riskesdas pada tahun 2013 yang menyatakan bahwa berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah masyarakat Indonesia yang berusia >18 tahun ada sebanyak 25,8% mengalami hipertensi dan terjadi peningkatan yang cukup signifikan pada saat dilakukan

pengukuran tekanan darah pada usia diatas 60 tahun yaitu dengan hasil sebanyak 25,8%

Pada tahun 2016 di Jawa Barat ditemukan 790.382 orang kasus hipertensi (2,46% terhadap jumlah penduduk ≥ 18 tahun), dengan jumlah kasus yang diperiksa sebanyak 8.029.245 orang, tersebar di 26 kabupaten/kota dan hanya 1 kabupaten/kota Bandung Barat), tidak melaporkan kasus hipertensi, Jawa Barat menempati peringkat ke 2 pada tahun 2018 sebesar 1,49%. Sedangkan prevalensi provinsi Jawa Barat itu sebesar 2,46% (Ibn et al. 2022)

Berdasarkan data dinas kesehatan Kabupaten Sukabumi berada pada urutan pertama dengan penderita sebanyak 51.168 penderita. Dinas Kesehatan Kabupaten Sukabumi memiliki wilayah kerja sebanyak 58 puskesmas, dari seluruh wilayah tersebut puskesmas Pelabuhan Ratu memiliki prevalensi paling tinggi yaitu 7,35% (Ryan, Cooper, and Tauer 2013)

Untuk menanggulangi permasalahan penyakit karena hipertensi perlu dilakukan perawatan di rumah, perawat dapat berperan dalam perawatan pasien di rumah melalui pemberian pengetahuan terkait dengan keperawatan dan tindakan medis, serta dapat menurunkan tekanan darah, penyakit kardiovaskular dan stroke (Sari 2020)

Salah satu bentuk untuk mengatasinya dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi, salah satu Terapi non-farmakologi adalah *Slow Deep Breathing* yaitu aktivitas yang dilakukan dalam keadaan sadar untuk mengatur frekuensi dan kedalaman pernafasan secara lambat sampai menimbulkan efek relaksasi terhadap tubuh. Saat relaksasi serabut otot tubuh mengalami pemanjangan, proses mengirimkan impuls saraf ke otak dihapus, dan begitu juga fungsi tubuh lainnya. Yang penting mengacu pada hasil stres pernafasan dalam dilaksanakan berkurang, denyut nadi, pernafasan, dan tekanan darah. (Azizah, Hasanah, and Pakarti 2022)

Teknik *Slow Deep Breathing* adalah aktivitas yang dilakukan dalam keadaan sadar untuk mengatur frekuensi dan kedalaman pernafasan secara lambat sampai menimbulkan efek relaksasi terhadap tubuh.

Berdasarkan Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Nugroho et al. 2019) dengan judul penelitian *Slow Deep Breathing* Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi diperoleh hasil penelitian rata-rata tekanan darah sistol sebelum dilakukan terapi *Slow Deep Breathing* adalah sebesar 172.06 dan tekanan darah sistol setelah dilakukan terapi *Slow Deep Breathing* terjadi penurunan nilai rata-rata menjadi 165.19. Sementara rata-rata tekanan darah diastol sebelum dilakukan

terapi *Slow Deep Breathing* adalah sebesar 92.50 dan setelah dilakukan terapi *Slow Deep Breathing* terjadi penurunan nilai rata-rata menjadi 87.97.

Dari Sebagian jurnal menyimpulkan bahwa Latihan *Slow Deep Breathing* ini mampu menjadi terapi pendamping pada pasien hipertensi dalam menurunkan tekanan darah,(Eva, Susanti Derri, 2021). Berdasarkan uraian diatas,maka penulis tertarik untuk melakukan penulisan dan pengaplikasian “Aplikasi Teknik *Slow Deep Breathing* untuk menurunkan tekanan darah pada pasien Hipertensi”di wilayah kerja puskesmas parungkuda.

B. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Melakukan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dan aplikasi *Slow Deep Breathing*.

2. Tujuan Khusus

- a. Mampu melakukan pengkajian pada pasien hipertensi dalam menurunkan tekanan darah
- b. Mampu merumuskan diagnosa keperawatan pada pasien hipertensi dalam menurunkan tekanan darah
- c. Mampu menyusun rencana keperawatan pada pasien hipertensi dalam menurunkan tekanan darah
- d. Mampu melakukan implemantasi keperawatan pada pasien dalam menurunkan tekanan darah
- e. Mampu mengevaluasi pada pasien hipertensi untuk menurunkan tekanan darah

C. Manfaat Penulisan

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi keilmuan untuk keperawatan terutama dalam menentukan intervensi pada pasien hipertensi melalui manajemen hipertensi teknik *slow deep breathing*,sehingga mencegah terjadinya angka penyakit hipertensi yang lebih tinggi di masyarakat

2. Manfaat praktis

- a. Manfaat untuk institusi

Sebagai bahan perbandingan dan bacaan serta referensi bagi pihak lain dengan keluhan tekanan darah tinggi menggunakan teknik *Slow Deep*

Breathing untuk menurunkan tekanan darah .

b. Manfaat untuk perawat

Sebagai referensi dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien dengan keluhan tekanan darah tinggi

c. Manfaat untuk klien

Sebagai bahan untuk meningkatkan kemampuan klien tentang hipertensi dan cara menurunkan tekanan darah dengan menggunakan teknik *Slow Deep Breathing* .