

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) yang menjadi suatu masalah kesehatan yang serius dan perlu diwaspadai. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah pada arteri utama didalam tubuh terlalu tinggi. Menurut Kamaluddin, 2010 “Hal tersebut terjadi karena kerja jantung yang berlebih saat memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi oleh tubuh. Hipertensi merupakan penyakit degenerative dan kardiovaskuler yang menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat di Indonesia karena merupakan penyebab utama kematian yang sering disebut sebagai *the killer silent disease*”.

Hipertensi sebagai penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis, jumlahnya mencapai 6,8% dari proporsi penyebab kematian pada semua umur di Indonesia. “Peningkatan curah jantung dapat terjadi karena adanya peningkatan denyut jantung, volume sekuncup dan peningkatan curah jantung. Dalam meningkatkan curah jantung, sistem saraf simpatis akan merangsang jantung untuk berdenyut lebih kencang, dan meningkatkan volume sekuncup dengan cara vasokonstriksi selektif pada organ perifer, sehingga darah yang kembali ke jantung lebih banyak” (Muttaqin, 2009).

Angka kejadian hipertensi didunia cukup tinggi, menurut the American Heart Associaton setiap 1 dari 3 orang dewasa di Amerika Serikat menderita hipertensi. Menurut WHO, 2012 bahwa “kejadian hipetensi di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% penghuni bumi mengidap hipertensi. Angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% ditahun 2025 dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara sedang berkembang, termasuk Indonesia”. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013” prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan umur ≥ 18 tahun sebesar 25,8% dengan diagnosis dari cakupan tenaga kesehatan hanya 36,8%, dan sebagian besar kasus hipertensi di masyarakat tidak terdiagnosis yaitu sebesar 63,2%”.

Kejadian Hipertensi di Provinsi Gorontalo cukup tinggi. Prevelansi hipertensi di Provinsi Gorontalo, Kabupaten Gorontalo dan Puskesmas Boliyohuto dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1.1 Kejadian Hipertensi di Provinsi Gorontalo

Tahun Wilayah	2013	2014	2015	2016
Provinsi	35414	25934	45987	-
Kabupaten	-	5006	12262	1025
Puskesmas	307	293	335	104

Penanganan penyakit hipertensi adalah dengan melakukan terapi farmakologi dan non-farmakologis. Terapi farmakologi Hipertensi meliputi pemberian Diuretik,

β blocker, ACE Inhibitor, Angiotensin II Receptor Blocker (ARB), dan Calcium Channel Blocker. Pengobatan hipertensi dengan terapi farmakologi yang dalam penggunaan jangka panjang dapat menimbulkan efek samping yang berbahaya bagi tubuh bahkan menyebabkan resiko pada jantung serta menyebabkan kematian secara mendadak. Selain itu juga membutuhkan biaya yang tidak sedikit, pasien juga akan merasa bosan jika harus terus menerus mengkonsumsi obat anti hipertensi. Mahal dan lamanya proses terapi farmakologi membuat pasien lebih memilih terapi non farmakologi. Terapi non farmakologi hipertensi yang dapat dilakukan yaitu teknik relaksasi. Teknik relaksasi yang tepat meliputi relaksasi otot progresif, relaksasi nafas dalam, latihan autogenic dan visualisasi. Dari beberapa terapi non farmakologi yang ada, teknik relaksasi nafas dalam relatif mudah dilakukan secara mandiri, dari pada terapi non farmakologis lainnya, selain itu juga teknik relaksasi nafas dalam lebih murah dan tidak membutuhkan waktu yang lama serta mampu mengurangi efek samping dari terapi farmakologi.

Teknik 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. “Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu teknik untuk melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigen darah. Teknik relaksasi nafas dalam dilakukan dengan mengurangi frekuensi bernafas 16-19 kali dalam satu menit menjadi 6-10 kali dalam

satu menit. Nafas dalam yang dilakukan akan merangsang munculnya oksida nitrit yang akan memasuki paru-paru bahkan pusat otak yang berfungsi membuat orang menjadi lebih tenang sehingga tekanan darah yang dalam keadaan tinggi akan menurun” (Ward, 2005).

Penelitian yang dilakukan oleh Tawang, Dkk (2013) tentang Pengaruh Tehnik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Sedang-Berat dengan hasil penelitian ada perbedaan tekanan darah yang signifikan antara tekanan darah Pre-Test pada kelompok eksperimen dan kelompok control setelah diajarkan teknik relaksasi nafas dalam selama 15 menit dengan mean hari ke-1 170,00 mmHg/ 101,33 mmHg menjadi 165,77 mmHg/ 90,00 mmHg dan mean hari ke-2 yaitu 156,60 mmHg/ 90,00 mmHg menjadi 149,33 mmHg/ 84,00 mmHg pada kelompok eksperimen.

Dari observasi yang dilakukan pada tanggal 20 Agustus 2016 di Puskesmas Boliyohuto diperoleh bahwa terapi non farmakologi (Teknik relaksasi nafas dalam) pada pasien hipertensi belum pernah dilakukan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

1.2 Identifikasi Masalah

- 1) Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo angka kejadian hipertensi masih cukup tinggi, setiap tahunnya mengalami peningkatan Pada tahun 2013 terdapat 35414 jiwa, tahun 2014 terdapat 25934 jiwa, dan pada tahun 2015 terdapat 45987 jiwa penderita hipertensi.

- 2) Berdasarkan data dari Puskesmas Boliyohuto angka kejadian hipertensi juga cukup tinggi yaitu Pada tahun 2013 terdapat 307 penderita hipertensi, pada tahun 2014 terdapat 293 penderita hipertensi, tahun 2015 terdapat 335 penderita hipertensi, sedangkan tahun 2016 sebanyak 104 penderita.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian permasalahan tersebut maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Boliyohuto?”

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Boliyohuto.

1.4.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Boliyohuto Kabupaten sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam.
- b. Menganalisa pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas boliyohuto.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi keilmuan untuk keperawatan terutama dalam menentukan intervensi pada pasien hipertensi melalui manajemen hipertensi teknik relaksasi nafas dalam.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Puskesmas

Diharapkan penelitian ini dapat membantu puskesmas dalam meningkatkan pelayanan pada masyarakat yang menderita hipertensi melalui penggunaan teknik relaksasi nafas dalam sebagai salah satu cara penatalaksanaan non farmakologi hipertensi.

2. Bagi keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pengalaman bagi perawat dalam pemberian tindakan keperawatan pada pasien hipertensi.

3. Bagi peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan serta pengetahuan kepada peneliti tentang pengaruh teknik relaksasi nafas dalam beserta masalah hipertensi dan konsep keperawatannya.