

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang membutuhkan perhatian saat ini karena dapat menyebabkan kematian, terutama di negara-negara maju maupun berkembang. Hipertensi juga sering disebut “*Silent Killer*” karena karakter dari penyakit hipertensi tidak menampilkan tanda dan gejala sehingga berpotensi terhadap kejadian komplikasi penyakit kardiovaskuler dan sering kali tidak disadari dan membuat beberapa orang masih merasa sehat untuk beraktivitas seperti biasa (Brigita et al., 2023)

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, bisa menjadi sangat berbahaya jika dibiarkan tanpa penanganan yang baik. Dampak serius yang dapat terjadi jika hipertensi tidak ditangani dengan baik diantaranya terjadi penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, gangguan kognitif, serta penurunan kualitas hidup jika tidak segera diatasi atau dikontrol dengan baik (Fajriyah, 2022). Salah satu studi menunjukkan bahwa pasien hipertensi yang tidak menjalani perawatan dan pengobatan dengan baik akan mengalami berbagai komplikasi seperti risiko penyakit kardiovaskuler bahkan kematian (Inoue., 2025).

Data *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2021 menunjukkan bahwa hipertensi sebagai pemicu utama kematian dini di seluruh dunia. Kejadian hipertensi diperkirakan 1,28 miliar pada orang dewasa yang berusia 30-79 tahun di seluruh dunia. Namun diperkirakan bahwa terdapat 46% orang dewasa dengan hipertensi yang belum mengetahui bahwa mereka mengalami hipertensi. Sehingga adanya data tersebut menjadi salah satu bukti bahwa setiap tahun jumlah penderita hipertensi terus mengalami peningkatan dan diperkirakan sebanyak 9,4 juta jiwa meninggal dunia disebabkan oleh penyakit hipertensi (Rio & Sunarno, 2022).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2023, prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 30,8%. Angka ini mengalami penurunan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas tahun 2018 sebesar 34,1%. Penurunan ini menunjukkan adanya peningkatan kesadaran masyarakat mengenai hipertensi dan pentingnya pengendalian tekanan darah. Namun, masih terdapat kesenjangan antara jumlah responden yang terdiagnosis hipertensi dengan mereka yang menjalani pengobatan secara teratur dan melakukan kunjungan ulang ke fasilitas kesehatan, khususnya pada kelompok usia produktif dan lanjut usia (lansia).

Di Indonesia, hipertensi menempati urutan pertama sebagai penyakit kronis tidak menular yang paling banyak dialami oleh kelompok usia dewasa, yaitu sebesar 30,8%. Prevalensi hipertensi di Indonesia juga menunjukkan kecenderungan meningkat seiring bertambahnya usia. Pada kelompok usia 18–24 tahun, prevalensi sebesar 13,2%; usia 25–34 tahun sebesar 20,1%; usia 35–44 tahun sebesar 31,6%; usia 45–54 tahun sebesar 45,3%; usia 55–64 tahun sebesar 55,2%; usia 65–74 tahun sebesar 63,2%; dan pada kelompok usia di atas 75 tahun mencapai 69,5%. (Kemenkes RI, 2023).

Prevalensi penyakit hipertensi di Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) mencapai angka 7,2% atau 70.130 kasus. Angka ini menempatkan hipertensi sebagai penyakit tertinggi ke empat di Provinsi NTT (Riskesdas, 2023). Kasus hipertensi di Kota Kupang juga menunjukkan kecenderungan peningkatan dalam kurun waktu 2018-2023. Profil Kesehatan Kota Kupang tahun 2023 yang menderita hipertensi sebesar 29,3%, (Putra, 2023) dan mengalami peningkatan dua kali lebih besar di tahun 2019 menjadi 64,4% kasus. Kasus hipertensi kemudian meningkat lagi di tahun 2020 menjadi 65,3% (Tanggela et al., 2022). Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Kupang tahun 2022, Puskesmas Oesapa menempati urutan pertama untuk jumlah kasus hipertensi tertinggi sebesar 4.985 kasus dari 11 (sebelas) Puskesmas yang ada di Kota Kupang. Selanjutnya

pada tahun 2023, kasus hipertensi sebanyak 2.677 kasus (Dinas Kesehatan Kota Kupang, 2024).

Faktor risiko yang memengaruhi terjadinya hipertensi dibedakan menjadi dua, yaitu faktor yang tidak dapat diubah, seperti usia, genetik, dan jenis kelamin, serta faktor yang dapat diubah, seperti asupan garam yang tinggi, obesitas, stres, kebiasaan merokok, dan konsumsi alkohol (Rahmadani., 2021). Berbagai faktor risiko ini dapat diminimalkan dengan beberapa upaya penatalaksanaan yang pada umumnya sudah disosialisasikan kepada masyarakat. Pemerintah dalam hal ini petugas kesehatan telah melakukan berbagai upaya untuk mengatasi hipertensi, salah satunya melalui KIE pada pasien hipertensi dengan edukasi tentang cara menerapkan pola hidup sehat termasuk diet rendah garam untuk pasien hipertensi, penyuluhan keliling, penyuluhan di posyandu lansia dan pembagian informasi kesehatan melalui media sosial puskesmas (Yuliana et al., 2025) Selain itu agar kondisi pasien hipertensi tidak memburuk maka perlu dilakukan penanganan dan pencegahan terhadap komplikasi yang timbul. Pencegahan ini dapat dicapai dengan memodifikasi faktor risiko dan mengobati tekanan darah tinggi. Dalam hal ini sangat diperlukan pengobatan yang tepat dan efektif melalui pemberian terapi farmakologi dan non farmakologi (Tanggela et al., 2022)

Penanganan hipertensi yang dilakukan melalui terapi farmakologi atau penggunaan obat-obatan dengan tujuan menurunkan tekanan darah. Selanjutnya dijelaskan bahwa terapi non farmakologi dapat mencakup perubahan gaya hidup diantaranya menjalankan aktivitas fisik secara teratur dan menghindari stres, mengurangi konsumsi alkohol, mengonsumsi kaya buah – buahan, sayuran segar, susu rendah lemak, tinggi protein unggas, ikan, dan kacang-kacangan, serta rendahnya asupan natrium (Handayani.,2022). Terdapat juga alternatif metode non farmakologis lain berupa teknik *slow deep breathing* (relaksasi napas dalam lambat) juga dilakukan untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi (Ainurrafiq., 2019).

Teknik *slow deep breathing* merupakan suatu penggabungan teknik antara nafas dalam dan nafas lambat dengan frekuensi kurang dari atau sama dengan 10 kali permenit dengan fase ekshalasi yang panjang. Pada saat relaksasi terjadi perpanjangan serabut otot, menurunnya pengiriman impuls saraf ke otak, menurunnya aktivitas otak ditandai menurunnya denyut nadi, frekuensi pernafasan dan tekanan darah, sehingga terapi ini bisa menimbulkan penurunan secara bertahap terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. Selanjutnya latihan *slow deep breathing* ini merupakan salah satu teknik yang paling sederhana dan mudah dipelajari serta dapat menjadi tindakan yang dapat dilakukan secara mandiri oleh penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah (Pratiwi, 2020).

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tindakan tersebut sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Sunarno, 2022) di Desa Prambatan Lor didapatkan hasil penelitian setelah dilakukan *Slow Deep Breathing Exercise* bahwa ada pengaruh yang bermakna dalam pemberian *Slow Deep Breathing Exercise* terhadap penurunan tekanan darah yaitu mengalami penurunan tekanan darah sistolik 9 mmHg dan tekanan darah diastolic 8 mmHg dengan frekuensi 2 kali sehari selama 10 menit. Selain itu, salah satu hasil penelitian menemukan bahwa ada pengaruh yang bermakna dalam pemberian Teknik *Slow Deep Breathing Exercise* selama 10 kali permenit terhadap penurunan tekanan darah yaitu terjadi penurunan tekanan darah sistolik 17 mmHg dan tekanan darah diastolic 6 mmHg (Wisnatul, 2021)

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai penerapan latihan teknik *slow deep reathing* terhadap tekanan darah pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka dapat dirumuskan permasalahan adalah Bagaimana Penerapan teknik *slow deep breathing* terhadap tekanan darah pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang?.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mendeskripsikan tentang penerapan teknik *slow deep breathing* bagi pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari laporan kasus tentang penerapan teknik *slow deep breathing* di Puskesmas Oesapa Kota Kupang:

1. Mendeskripsikan karakteristik partisipan
2. Mendeskripsikan tekanan darah pasien hipertensi sebelum dilakukan teknik *slow deep breathing* di Puskesmas Oesapa Kota Kupang.
3. Mendeskripsikan penerapan teknik *slow deep breathing* pada pasien hipertensi di Puskesmas Oesapa Kota Kupang.
4. Mendeskripsikan tekanan darah pasien hipertensi setelah dilakukan teknik *slow deep breathing* di Puskesmas Oesapa Kota Kupang.
5. Mendeskripsikan efektifitas penerapan teknik *slow deep breathing* terhadap tekanan darah pasien hipertensi di Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan informasi yang dapat digunakan sebagai masukan dalam pengembangan ilmu keperawatan medikal bedah yang berhubungan dengan terapi non farmakologi untuk mengatasi hipertensi pada masyarakat.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah keterampilan responden dalam menurunkan tekanan darah dengan teknik non farmakologi yaitu *slow deep breathing*.

2. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat menambah kepustakaan untuk bahan bacaan dan dapat sebagai bahan referensi untuk dimasukkan sebagai materi dalam pembelajaran Keperawatan Medikal Bedah (KMB).

3. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan bagi puskesmas untuk menggunakan intervensi non farmakologi (latihan *slow deep breathing*) dalam menurunkan tekanan darah pasien hipertensi

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai referensi dalam melaksanakan penelitian lebih lanjut pada responden yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan metode penelitian yang berbeda (kelompok kontrol dan kelompok intervensi).

5. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu pilihan intervensi mandiri keperawatan yaitu teknik non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi.

1.4 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti dan tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
1.	Mohammad Khadifah Rio, Rita Dewi (2022)	Pengaruh <i>Slow Deep Breathing</i> dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di desa prambatan lor	Metode penelitian ini adalah quasy eksperimen. Cara : metode pernapasan diafragma Waktu : 2 kali sehari selama 10 menit	Hasil penelitian ini yaitu ada pengaruh yang bermakna dalam pemberian <i>Slow Deep Breathing</i> terhadap penurunan tekanan darah kelompok intervensi sebesar p.0,002.	Persamaan penelitian ini adalah sama-sama menerapkan teknik <i>slow deep breathing</i>	Perbedaan penelitian ini adalah pada desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus

No	Nama Peneliti dan tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
				Tidak ada pengaruh yang bermakna dalam komunikasi terapeutik terhadap penurunan tekanan darah kelompok control sebesar 0.0,083. Mengalami penurunan tekanan darah sistolik 9 mmHg dan tekanan darah diastolic 8 mmHg.		
2.	Ni Putu Sumartini, Ilham Miranti (2019)	Pengaruh <i>Slow Deep Breathing</i> terhadap tekanan darah lansia hipertensi di puskesmas ubung Lombok Tengah	Metode penelitian ini yaitu quasy experiment dengan desain non equivalent control grup Cara : Dilakukan setelah senam, latihan <i>Slow Deep Breathing</i> dilakukan sebanyak 3 kali masing-masing selama 15 menit	Berdasarkan hasil penelitian ini peneliti berpendapat bahwa relaksasi <i>Slow Deep Breathing</i> jika dilakukan dengan benar akan memberikan pengaruh terhadap tekanan darah lansia hipertensi. Mengalami penurunan tekanan darah sistolik 9 mmHg dan tekanan darah diastolic 8 mmHg.	Persamaan penelitian ini adalah sama-sama menerapkan teknik <i>slow deep breathing</i>	Perbedaan penelitian ini adalah adalah pada desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus
3.	Fera siska (2022)	Pengaruh pemberian tindakan	Jenis penelitian <i>pre eksperimen</i> dengan	Hasil dari penelitian ini yang	Persamaan penelitian ini adalah sama-	Perbedaan penelitian ini adalah adalah

No	Nama Peneliti dan tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
		<i>Slow Deep Breathing</i> (SDB) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di puskesmas bukit sangkal Palembang	rancangan penelitian <i>one group pretest and posttest design</i> . cara melakukan pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan dengan waktu 15 april-2 mei 2019	menggunakan uji statistic didapatkan ada pengaruh yang signifikan terapi <i>Slow Deep Breathing</i> dalam menurunkan tekanan darah lansia penderita hipertensi di Puskesmas Bukit Sangkal Palembang Tahun 2019 dengan p value untuk tekanan darah sistolik : 0,000. Mengalami penurunan tekanan darah sistolik 13 mmHg dan tekanan darah diastolic 10 mmHg	sama menerapkan teknik <i>slow deep breathing</i>	pada desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus
4.	Heny siswanti, Muh Purnomo (2018)	<i>Slow Deep Breathing</i> terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi	Dalam penelitian ini menggunakan desain pre experimental one group pretest-posttest. Dengan cara melakukan penggabungan antara nafas dalam dan lambat dengan frekuensi kurang atau sama dengan 10 kali permenit.	Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis (Ha) yang digunakan dalam penelitian ini diterima, yang berarti bahwa ada pengaruh <i>Slow Deep Breathing</i> terhadap tekanan darah pada klien	Persamaan penelitian ini adalah sama-sama menerapkan teknik <i>slow deep breathing</i>	Perbedaan penelitian ini adalah pada desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus

No	Nama Peneliti dan tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
				hipertensi di Puskesmas Kalinyamatan 1 Kabupaten Jepara. Mengalami penurunan tekanan darah sistolik 8 mmHg dan tekanan darah distolik 3 mmHg.		
5.	Wisnatul Izzati, Dewi Kurniawati, Tiovyanna Oktavia Dewi (2021)	Pengaruh <i>Slow Deep Breathing</i> terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi	Metode penelitian ini menggunakan Quasy Experiment dengan rancangan One group Pretest Posttest. Dilakukan dengan frekuensi 10 kali permenit	Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian <i>Slow Deep Breathing</i> terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi, mengalami penurunan tekanan darah sistolik 17 mmHg dan tekanan darah distolik 6 mmHg	Persamaan penelitian ini adalah sama-sama menerapkan teknik <i>slow deep breathing</i>	Perbedaan penelitian ini adalah adalah pada desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus