

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah suatu kondisi dimana pembuluh darah memiliki tekanan darah sistolik di atas 140 mm Hg atau tekanan darah diastolik diatas 90 mmHg mmHg (normalnya 120/80 mmHg), Peningkatan tekanan darah tersebut sebagai sinyal bahwa seseorang mengalami masalah kesehatan. Penyebab hipertensi salah satunya yaitu dari segi faktor lingkungan seperti stres berpengaruh terhadap timbulnya hipertensi. Saraf simpatis dianggap bertanggung jawab atas hubungan antara stres dan hipertensi; aktivitas saraf simpatis dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah secara intermiten (tidak menentu). Apabila stres berkepanjangan, dapat mengakibatkan tekanan darah menetap tinggi.(Ginarsa & Rachmawati, 2023).

Faktor yang dapat menyebabkan hipertensi yaitu faktor gaya hidup, pola makan, keturunan dan stress. Gejala-gejala yang timbul antara lain sakit kepala/rasa berat di tengkuk, mumet (vertigo), jantung berdebar debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging, dan mimisan. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner), dan otak (menyebabkan stroke).(RAMEKO et al., 2022).

Penderita hipertensi jarang patuh minum obat karena beberapa alasan seperti obatnya pahit, merasa sudah membaik, tidak mengetahui risiko yang akan terjadi. Apabila penderita tidak patuh minum obat akan berdampak pada tidak terkontrolnya tekanan darah yang dalam waktu lama bisa menyebabkan komplikasi penyakit seperti penyakit seperti penyakit kardiovaskuler, aterosklerotik, gagal jantung, stroke dan gagal ginjal. Penderita hipertensi yang berhenti minum obat kemungkinan 5 kali lebih besar terkena stroke. (Siswanti, 2020).

Organisasi kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO), penderita hipertensi mencapai 34,1% Kementerian pada tahun 2023, sekitar

1,28 miliar orang dewasa berusia 30 hingga 79 tahun di dunia mengalami hipertensi. Sayangnya, sekitar 46% dari mereka tidak menyadari kondisinya, sedangkan kurang dari 42% telah terdiagnosis dan mendapat penanganan yang sesuai. Dari jumlah tersebut, hanya 21% kasus hipertensi yang berhasil terkontrol. Di Indonesia, angka. (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk usia 18 tahun ke atas didapatkan hasil 34,1%, dengan wilayah tertinggi Kalimantan Selatan 44,1% dan terendah di Papua 22,2% (Riskesdas, 2018). Penyakit hipertensi di Propinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) mencapai angka 7,2% atau 76.130 kasus. Pada bulan Mei 2022, Kota Kupang mengalami kenaikan sebesar 0,15% (Tefbana, 2022). Berdasarkan laporan rekam medik Rumah Sakit Umum Daerah Waikabubak, tercatat bahwa angka pasien hipertensi rawat jalan dan rawat inap pada tahun 2020 sebanyak 740 kasus, dan terjadi penurunan pada tahun 2021 yaitu sejumlah 696 kasus, ditahun 2022 jumlah kasus menurun 689 kasus, dan ditahun 2023 terjadi peningkatan sebesar 1.165 kasus.

Penatalaksanaan hipertensi berfokus pada menurunkan tekanan darah kurang dari 140 mmHg sistolik dan 90 mmHg diastolik dikarenakan resiko komplikasi pada hipertensi akan menurun saat tekanan darah rata-rata kurang dari 140/90 mmHg .Hipertensi dapat diobati dengan cara farmakologi atau nonfarmakologi. Penatalaksanaan secara farmakologi yaitu dengan pemberian obat yang bersifat diuretik, simpatik dan vasodilator. Sedangkan penatalaksanaan non farmakologis yang dapat dilakukan mencakup penurunan berat badan, pembatasan alkohol dan natrium, olahraga teratur dan relaksasi . Banyak macam terkait jenis relaksasi untuk penderita hipertensi salah satu relaksasi yang dapat dilakukan yaitu relaksasi napas dalam. Relaksasi napas dalam yang dapat diberikan pada pasien hipertensi yaitu latihan *slow deep breathing* (Helpitnati et al., 2023)(Helpitnati et al., 2023).

Ansietas yaitu suatu respon tubuh terhadap peristiwa yang terjadi, dimana respon tubuh lebih bersifat negatif sehingga menimbulkan ketidaknyaman bagi seseorang. Kecemasan dapat menyebabkan stimulasi

simpatis yang dapat meningkatkan frekuensi denyut jantung, curah jantung dan resistensi vascular, sehingga ini dapat meningkatkan tekanan darah (Zaini, 2019).

Salah satu intervensi keperawatan yang dapat dilakukan pada klien hipertensi yang mempunyai masalah nyeri dapat diberikan tindakan relaksasi napas dalam. Terapi relaksasi ini sangat baik untuk dilakukan setiap hari oleh penderita tekanan darah tinggi, hal ini bertujuan agar membantu relaksasi otot tubuh terutama otot pembuluh darah sehingga mempertahankan elastisitas pembuluh darah arteri. Relaksasi napas dalam dapat menghambat vasokonstriksi pembuluh darah melalui stimulasi baroreseptor. Hal tersebut akan menyebabkan penurunan kecepatan denyut jantung, volume sekuncup, dan curah jantung yang berdampak terjadi penurunan tekanan darah.(Parinduri, 2020).

Pernapasan pada abdomen dengan frekuensi lambat, perlahan, berirama, dan nyaman saat menarik napas adalah relaksasi napas dalam..Efek dari terapi ini ialah distraksi atau pengalihan perhatian(Ashari, 2021)

Berdasarkan hasil penelitian (Sukiswanto dan Rohana, 2021) tingkat kecemasan semua responden yang menderita hipertensi sedang mengalami kecemasan ringan sebelum dilakukan tindakan teknik relaksasi napas dalam dan setelah dilakukan tindakan teknik relaksasi napas dalam sebagian besar responden mengalami perbaikan menjadi kategori normal, secara kuantitatif mengalami perubahan yang baik. Sedangkan hasil penelitian lain (Sukesih & Wahyuningsih, 2021) didapatkan 10 responden mengalami kecemasan serta hipertensi setelah dilakukan intervensi napas dalam kecemasan serta tekanan darah menurun.

Berdasarkan pembahasan di atas, maka penulis tertarik untuk pemberian intervensi terapi relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Tujuan dilakukan penelitian ini ialah untuk mengidentifikasi penurunan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi serta penurunan tekanan darah yang signifikan.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah implementasi teknik relaksasi napas dalam pada pasien Hipertensi dengan kecemasan?

C. Tujuan

Tujuan dari penulisan karya tulis ilmiah ini adalah menggambarkan implementasi terapi relaksasi napas dalam pada pasien hipertensi untuk mengurangi kecemasan di ruang interna, rumah sakit umum daerah waikabubak, kabupaten sumba barat.

D. Manfaat Studi Kasus

Karya Tulis Ilmiah ini diharapkan memberikan manfaat bagi:

1. Bagi Rumah Sakit

Hasil studi kasus yang telah dilakukan dapat dijadikan salah satu alternatif untuk meningkatkan kualitas pelayanan pada pasien hipertensi terutama dalam pemberian asuhan keperawatan.

2. Bagi Pasien/Keluarga

Diharapkan setelah penerapan terapi relaksasi napas dalam, pasien mampu mengikuti dengan baik dan disiplin, pasien mampu memahami sehingga dapat menerapkan teknik relaksasi napas dalam ini untuk mengurangi gangguan rasa nyaman

3. Bagi Perawat

Perawat sebagai bahan masukan dan informasi bagi perawat yang ada di Rumah Sakit Umum Daerah Waikabubak dalam upaya meningkatkan mutu pelayanan keperawatan medikal bedah khususnya dengan masalah gangguan rasa nyaman akibat hipertensi.

4. Institusi Pendidikan

Sebagai bahan masukan dan referensi bagi institusi pendidikan dalam pengembangan dan peningkatan mutu pendidikan dimasa yang akan datang.