BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi adalah kondisi medis yang paling umum di seluruh dunia, dengan jumlah kasus yang meningkat setiap tahun. Istilah ini digunakan untuk mendefinisikan tekanan darah yang meningkat secara konsisten melebihi 140/90 mmHg. Untuk menghindari komplikasi jantung, ginjal, dan otak Mengobati hipertensi segera sangat penting karena penyakit seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal sering menyebabkan perubahan pada pembuluh darah yang meningkatkan tekanan darah, yang dapat menyebabkan komplikasi yang lebih serius jika tidak diobati.

Peningkatan tekanan darah dalam arteri meningkatkan risiko penyakit jantung dan pembuluh darah seperti stroke, gagal ginjal, serangan jantung, dan kerusakan ginjal. Tekanan darah tinggi, juga dikenal sebagai hipertensi, adalah kondisi pembuluh darah yang menghalangi pasokan oksigen dan nutrisi ke area tubuh yang memerlukannya. Hipertensi biasanya tidak menunjukkan gejala (Prayoga, 2023)

Jika tekanan darah tinggi terus-menerus, itu dapat merusak lapisan dalam arteri dan mempercepat proses atherosklerosis, yang berarti pembuluh menyempit dan mengeras karena plak yang menempel di dinding arteri. Hipertensi dapat menyebabkan kerusakan pada organ seperti mata, ginjal, jantung (yang dapat meningkatkan kemungkinan penyakit jantung koroner), otak (yang dapat memicu

stroke), dan pembuluh darah besar jika tidak ditangani sejak dini dan tidak mendapatkan perawatan yang tepat. Tekanan darah yang tidak terkelola adalah masalah umum bagi banyak orang yang menderita hipertensi, dan angka ini terus meningkat. Oleh karena itu, partisipasi semua orang dalam mengatasi hipertensi sangat penting, termasuk tenaga medis, individu, keluarga, dan masyarakat.

Menurut data World Health Organization (WHO), antara lima puluh hingga tujuh puluh persen pasien tidak menerima pengobatan antihipertensi yang disarankan. Kekurangan kepatuhan dalam pengobatan hipertensi bisa menghambat pencapaian kontrol tekanan darah, serta dapat meningkatkan biaya perawatan dan komplikasi penyakit jantung. Menurut data yang diberikan oleh WHO, jumlah orang dewasa yang menderita hipertensi diprediksi akan terus mengalami peningkatan yang signifikan di masa mendatang.

Pada tahun 2022, sekitar 1,28 miliar orang dewasa, atau hampir 25% orang dewasa akan mengalami kondisi tersebut. Tekanan darah tinggi, juga dikenal sebagai hipertensi, adalah masalah kesehatan yang serius karena dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan masalah kesehatan berbahaya lainnya. Selain itu, data kematian yang disebabkan oleh hipertensi sangat mengerikan: 10,2 juta orang meninggal karena komplikasi hipertensi pada tahun yang sama. Laporan terbaru WHO pada tahun 2023 menyatakan bahwa lebih dari 30% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi. Ini menunjukkan bahwa hipertensi bukan sekadar masalah kesehatan individu tetapi juga masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian khusus dari industri kesehatan di seluruh dunia (Sukiswanto & Rohana, 2022).

Secara keseluruhan, menurut data Rikesdas 2023, proporsi populasi yang mengalami hipertensi adalah 34,11%. Proporsi wanita adalah 36,85% lebih tinggi daripada pria (31,34%), dan tingkat hipertensi di wilayah perkotaan sedikit lebih tinggi (34,43%) daripada di wilayah pedesaan (33,72%). Nilai ini meningkat seiring usia

Menurut data dari Provinsi Nusa Tenggara Timur, jumlah kasus hipertensi pada tahun 2022 mencapai 81.730 kasus. Jumlah ini mencerminkan 7,2% dari populasi Provinsi Nusa Tenggara Timur yang tercatat sebanyak 1.136.521 orang pada tahun tersebut. Data ini meningkatkan hipertensi sebagai penyakit yang paling umum keempat di Provinsi Nusa Tenggara Timur.

Berdasarkan data hipertensi di Kabupaten Sumba Timur pada tahun 2022 adalah 2.876 kasus. Angka ini setara dengan 2,7% dari jumlah penduduk Kabupaten Sumba Timur yang pada tahun 2022 tercatat 105.521 jiwa.

Tahun 2021 mencatat 142 kasus hipertensi, dan tahun 2022 mencapai 150. Jumlahnya meningkat menjadi 3.325 kasus dari Januari hingga Desember 2023. Pada tahun 2024 terdapat pengurangan sebanyak 2.876 kasus individu yang menderita hipertensi (Puskemas Kambaniru,2023).

Penanganan hipertensi bertujuan untuk menurunkan risiko meningkatnya tekanan darah serta mengelola cara pengobatannya. Dalam penanganan ini, strategi yang digunakan meliputi penggunaan obat-obatan (farmakologis) serta pendekatan non-farmakologis, seperti teknik pernapasan dalam untuk membantu mengurangi rasa sakit yang dialami oleh pasien. Mengadopsi gaya hidup sehat terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah, termasuk penurunan berat

badan, pengurangan konsumsi garam dan makanan berpengaruh, berolahraga secara teratur, serta membatasi asupan alkohol dan menjauhi kebiasaan merokok.

Pernapasan dalam, yaitu mengambil napas dalam yang lambat (menahan napas untuk waktu yang cukup lama) dan mengeluarkan napas dengan lembut, adalah salah satu teknik relaksasi yang dapat membantu tubuh menjadi lebih tenang dan harmonis. Teknik ini juga dapat membantu tubuh mengatasi masalah. Dalam urutan tertentu, otot harus diposisikan dalam keadaan rileks dengan ketegangan yang tepat untuk teknik pernapasan yang efektif, yang meningkatkan aliran udara ke paru-paru dan memperdalam pernapasan perut. Metode relaksasi yang efektif dapat mengurangi detak jantung, tekanan darah, sakit kepala tegang, ketegangan otot, kesehatan yang lebih baik, dan gejala stres pada pasien dengan berbagai kondisi medis (Mamay maftuha et al., 2024)

Dalam penelitian oleh Aulia dan Ameliati (2023) terhadap 20 responden dengan hipertensi, Di wilayah layanan Puskesmas Pariaman, ditemukan penurunan tekanan darah. Penelitian yang dilakukan oleh Iman dan Leni pada tahun 2022 menemukan bahwa terapi relaksasi pernapasan dalam menurunkan tekanan darah pada orang tua yang mengalami hipertensi. Setiap lima belas responden yang menerima terapi tersebut mengalami penurunan tekanan darah.

Studi tentang tekniknya menunjukkan bahwa terapi relaksasi nafas dalam benar-benar menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi esensial di wilayah Puskesmas Sukabumi. Terapi nonfarmakologis ini dipilih untuk menurunkan tekanan darah karena dapat dilakukan secara mandiri, lebih mudah dibandingkan metode nonfarmakologis lainnya, tidak memerlukan waktu yang

lama, dan dapat mengurangi efek samping obat yang mungkin muncul pada pasien hipertensi. Sehubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh dapat digunakan sebagai obat untuk mengurangi rasa tidak nyaman.

Dengan demikian, peneliti berkesimpulan bahwa teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang sangat efektif dan dapat dilakukan oleh perawat untuk menurunkan tekanan darah, dan praktis juga dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien (Prayoga, 2023)

Terapi pernapasan dalam sangat berhubungan dengan manajemen pasien hipertensi. Teknik relaksasi ini mampu mengurangi tekanan darah tanpa menimbulkan efek samping atau masalah yang mungkin muncul akibat penggunaan obat-obatan antihipertensi. Teknik relaksasi, seperti pernapasan dalam, secara langsung mempengaruhi sistem saraf simpatik untuk menurunkan kadar zat katokolamin, yang berperan dalam menurunkan tekanan darah pada orang dengan hipertensi

Berdasarkan informasi tersebut, penulis merasa tertarik untuk meneliti mengenai "penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi yang mengalami masalah keperawatan terkait gangguan rasa nyaman di Wilayah pelayanan Puskesmas Kambaniru. "

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, bagaimana penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan gangguan rasa nyaman di wilayah kerja Puskesmas Kambaniru.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Memberikan penerapan Teknik relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan gangguan rasa nyaman di Wilayah kerja Puskesmas Kambaniru.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Melakukan pengkajian keperawatan pada pasien hipertensi.
2. Menetapkan diagnosis keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan gangguan rasa nyaman.
3. Menerapkan intervensi keperawatan pada pasien hipertensi dengan penerapan teknik relaksasi nafas dalam.
4. Melakukan implementasi keperawatan terhadap masalah keperawatan gangguan rasa nyaman pada pasien hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Kambaniru Kabupaten Sumba Timur.
5. Melakukan evaluasi keperawatan terhadap masalah gangguan rasa nyaman pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kambaniru, Kabupaten Sumba Timur.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang menyoroti penerapan terapi relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi yang mengalami kesulitan terkait ketidaknyamanan. Selain itu, diharapkan

penelitian ini bisa memperkuat dasar teoritis yang bermanfaat untuk memperluas dan mengembangkan pengetahuan.

i. Secara praktis

1. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini akan menjadi sumber pelajaran yang berguna untuk program DIII Keperawatan, terutama terkait penerapan perawatan untuk pasien dengan hipertensi. Selain itu, bisa memanfaatkan temuan ini untuk mengevaluasi seberapa baik mahasiswa memahami dalam memberikan perawatan yang sesuai untuk pasien hipertensi, sesuai dengan prinsip-prinsip keperawatan yang telah dipelajari.

2. Bagi Pasien

Diharapkan hasil dari penelitian ini bisa menjadi referensi penting untuk memperdalam pengetahuan pasien tentang perawatan keperawatan bagi orang dengan hipertensi.

3. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini dapat memberikan berbagai manfaat dan rekomendasi yang signifikan bagi perawat yang bertugas, sehingga mereka dapat meningkatkan mutu perawatan keperawatan dan layanan kepada pasien yang menderita hipertensi.

4. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang cara mengevaluasi perawatan pasien hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Kambaniru Kabupaten Sumba Timur.

1.5 Keaslian Penelitian

NO	Judul	Tahun	Penelitian	Lokasi penelitian	Variabel	Sampel	Hasil dan kesimpulan
1.	Latihan Relaksasi Nafas Dalam untuk Memberikan Rasa Aman dan Nyaman pada Pasien Hipertensi	2021	Juliet Sindy Opentu, Rahmawati, Fitria Hasanuddin, Rahma Mahmud	Puskesmas Panambungan, Makassar	<i>Independen:</i> Latihan relaksasi napas dalam <i>Dependen:</i> Pemenuhan kebutuhan rasa aman dan nyaman pada pasien hipertensi	2 orang	Hasil: Pada hari pertama hingga hari keempat, penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan pada pasien yang sering mengalami nyeri tengkuk dan menggunakan teknik ini secara mandiri. Namun, tekanan darah mereka tetap dalam kategori hipertensi. Kesimpulan: latihan relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan, mampu menurunkan tingkat nyeri pada pasien hipertensi di Puskesmas Panambungan dan terdapat hubungan antara usia, stress serta mengkonsumsi garam berlebih terhadap peningkatan tekanan darah.
2.	Implementasi Teknik Relaksasi Napas Dalam untuk Mengatasi Gangguan Rasa Nyaman pada Anggota Keluarga Tn.A yang Mengalami Hipertensi	2024	Evi Marlina Br. Simamora	Tanjungkarang, Lampung	<i>Independen:</i> Teknik relaksasi napas dalam <i>Dependen:</i> Gangguan rasa nyaman pada anggota keluarga pasien hipertensi	1 anggota keluarga pasien hipertensi	hasil penelitian diperoleh data pengkajian individu sakit yaitu, kemampuan keluarga belum mampu melakukan tugas ketiga yaitu keluarga belum mampu untuk merawat. Tekanan darah 160/90 MmHg, pasien tampak gelisah dan mengatakan tidak nyaman pada posisinya pada saat duduk maupun berbaring dan pada malam hari sulit tidur. Tipe keluarga Tn.A adalah keluarga inti. implementasi dilakukan selama 5 kali, 1 kali secara terbimbing dan 4 kali secara mandiri pada akhir kunjungan keluarga mampu merawat anggota keluarga yang sakit ditandai dengan menerapkan terapi

---

						relaksasi napas dalam setiap ingin tidur malam.setelah dilakukan terapi relaksasi napas dalam masalah keperawatan gangguan rasa nyaman berhasil ditandai dengan subyek peneliti sudah nyaman dengan posisinya pada saat duduk maupun berbaring. saran kepada pembaca untuk selalu menerapkan relaksasi napas dalam setiap hari	
3.	Implementasi Pemberian Terapi Relaksasi Nafas Dalam pada Pasien Hipertensi dengan Gangguan Rasa Nyaman di Ruang Cempaka 2 RSUD Tabanan	2024	Ni Made Ayu Widiari	RSUD Tabanan, Bali	<i>Independen:</i> Terapi relaksasi napas dalam <i>Dependen:</i> Gangguan rasa nyaman pada pasien hipertensi	3 pasien hipertensi dengan gangguan rasa nyaman	Hasil: Terapi relaksasi napas dalam efektif menurunkan tekanan darah dan meningkatkan rasa nyaman pasien Kesimpulan: Terapi relaksasi napas dalam dapat digunakan sebagai intervensi non-farmakologis untuk meningkatkan kenyamanan pasien hipertensi

---