

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu masalah penyakit tidak menular yang bersifat kronis dan insidensinya terus mengalami peningkatan di setiap tahunnya (Hidayat, Agnesia dan Safitri, 2021). Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang tidak dapat disembuhkan dan hanya mampu dicegah perkembangannya melalui modifikasi faktor risiko terjadinya hipertensi. Hipertensi masih menjadi permasalahan penyakit tidak menular secara global (WHO, 2020). Penanganan hipertensi yang tidak cepat dan tepat akan menyebabkan komplikasi penyakit lain seperti gagal jantung, stroke, infark miocard hingga menjadi penyebab kematian (WHO, 2019). Kondisi ini membuat seseorang yang terdiagnosis hipertensi mengalami ansietas dan atau depresi. Ansietas merupakan perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi masalah atau tidak adanya rasa aman (Lumi et al., 2018). Penelitian Bacon et al., (2014) menyatakan kecemasan merupakan salah satu faktor risiko peningkatan hipertensi. Seseorang yang merasa cemas berisiko empat kali menderita hipertensi.

Menurut data *World Health Organization* (Kartika et al., 2021) kurang lebih 1.13 miliar orang di dunia mengalami tekanan darah tinggi atau hipertensi, memiliki arti 1 dari setiap 3 orang di dunia terdiagnosa hipertensi dan angka ini terus meningkat setiap tahun, diperkirakan ditahun 2025 akan ada 1,5 miliar

pasien yang menderita tekanan darah tinggi, dan diperkirakan 9,4 juta orang kehilangan nyawanya dampak dari hipertensi dan komplikasi. Di negara Indonesia, hipertensi salah satu penyebab kematian ketiga setelah tuberkulosis dan stroke, yaitu sebesar 6,7% dari total kematian pada semua kelompok umur. Tekanan darah tinggi ini sering terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%).

Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018) yang mengukur tekanan darah, dilaporkan bahwa sekitar 34,1% dari penduduk mengalami hipertensi. Prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi di Provinsi Jawa Timur sebesar 36,3%. Prevalensi semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur. Jika dibandingkan dengan Riskesdas 2013 (26,4%), prevalensi tekanan darah tinggi mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Jumlah estimasi penderita hipertensi yang berusia ≥ 15 tahun di Provinsi Jawa Timur sekitar 11.008.334 penduduk, dengan proporsi laki-laki 48,83% dan perempuan 51,17%. Dari jumlah tersebut, penderita Hipertensi yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebesar 35,60% atau 3.919.489 penduduk. (Profil kesehatan Provinsi Jawa Timur 2020).

Menurut Nurhidayat, (2020) Penyakit Hipertensi di Ponorogo berada pada urutan ke-3 penyakit dominan pada masyarakat dengan jumlah penderita mencapai 50.114 (14,03%). Data yang dihasilkan pada tahun 2023 sampai april 2024 pasien penderita hipertensi di RSUD Muhammadiyah Ponorogo sebanyak 146 pasien.

Pencetus awal tekanan darah tinggi diantaranya gaya hidup, factor lingkungan, pola makan yang tidak terkontrol, obesitas, perokok, faktor psikis, konsumsi garam berlebih dan kurangnya olahraga. Faktor risiko hipertensi yang tidak dapat diubah diantaranya umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetic (Vikran, 2001 dalam Ni made, 2016). Pada faktor psikis, kondisi stress orang akan cenderung merasa cemas dan mudah marah. Saat stres tubuh melepaskan *hormone catecholamine*. Hormon ini dapat berpengaruh terhadap peningkatan resistensi perifer sehingga tekanan darah akan meningkat. Hormon ini dapat memacu jantung berdenyut lebih cepat dan menyebabkan penyempitan kapiler darah tepi (Muhammadun, 2012).

Individu yang stres, hormon adrenalin akan dilepaskan, kemudian tekanan darah akan naik melalui penyempitan arteri dan peningkatan denyut jantung. Stres dapat memicu tekanan darah tinggi melalui aktivitas sistem saraf simpatis yang menyebabkan peningkatan tekanan darah secara intermiten (Andria, 2013). Jika stres terus berlanjut maka tekanan darah akan tetap tinggi sehingga mengakibatkan hipertensi (Suoth et al., 2014). Penelitian Uswandari, (2017) membuktikan tekanan darah orang yang cemas relatif lebih tinggi dibandingkan yang tidak cemas. Oleh sebab itu penyakit hipertensi merupakan salah satu penyakit yang tidak hanya berdampak secara fisik tapi juga dapat mempengaruhi kondisi psikologis. Penelitian oleh Liao et al., 2014 menemukan bahwa hipertensi dapat menyebabkan gangguan psikologis ansietas (Pertiwi, 2017).

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dalam dua kategori yaitu farmakologi dan non - farmakologis. Upaya non-farmakologi salah satunya dengan melakukan latihan teknik relaksasi pernafasan yang mengandung unsur

penenangan diri (Dalimarta, 2018). Sedangkan aromaterapi lavender merupakan pemberian minyak esensial yang diekstrak dari tanaman lavender yang diberikan dengan cara inhalasi. Lavender ditemukan secara efektif pada kecemasan, stres dan depresi sebagai obat penenang yang kuat, memulihkan kekuatan otot, dan membantu sirkulasi darah. Berdasarkan penelitian ((Aprianti, Suhartono & Ngadiyono, 2017 dalam Latifah dkk, 2017); (Kusyati et al., 2018); (Maisi et al., 2020)) mengatakan bahwa aromaterapi menggunakan lavender memiliki manfaat seperti mampu menurunkan kecemasan, menstabilkan tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, tingkat metabolisme, mengatasi gangguan tidur (insomnia), mengurangi nyeri sendi dan stress.

Konsep dasar teknik relaksasi pada hakekatnya cara relaksasi yang diperlukan untuk menurunkan ketegangan pada otot yang dapat memperbaiki denyut nadi, tekanan darah, dan pernafasan (Aspiani, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Isti Harkomah, dkk (2022) menunjukkan bahwa pemberian relaksasi napas dalam kepada pasien dapat mengurangi dan mengontrol kecemasan pasien penderita hipertensi secara efektif. Relaksasi napas dalam yaitu salah satu teknik relaksasi yang sederhana, mudah dalam pelaksanaannya dan tidak memerlukan banyak biaya, relaksasi nafas ini bisa meningkatkan konsentrasi, mempermudah dalam mengatur nafas, meningkatkan oksigen dalam darah, menurunkan hormon adrenalin, memberikan rasa tenang dan menurunkan kecemasan (Adellia, 2022). Kurniadi et al., 2022, p. 193 yang menyatakan bahwa ketika larutan lavender dihirup, molekul yang ada tentu akan menguap, dari molekul itulah akan terbawa udara ke hidung, pada bagian hidung terdapat silia-silia lembut yang bermunculan dari sel reseptor, sewaktu molekul tersebut masuk

di silia-silia tersebut, impuls elektronika bertransmisikan pada olfactory menuju sistem (limbic) tentu hal tersebut akan merangsang emosional. Hipotalamus sebagai pusat informasi bertugas sebagai relay regulator yang menyampaikan ke otak dan berubah menjadi elektrokimia dan menyebabkan rileksasi.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas penelitian tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang “Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam Pada Penderita Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Ansietas di Rumah Sakit RSU Muhammadiyah Ponorogo.”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam Dengan Aromaterapi Lavender Pada Penderita Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Ansietas di RSU Muhammadiyah Ponorogo.”

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis efektifitas Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam Dengan Aromaterapi Lavender Pada Penderita Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Ansietas di RSU Muhammadiyah Ponorogo.

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan pengkajian pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan ansietas
- b. Merumuskan diagnosa keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan ansietas

- c. Merencanakan intervensi keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan ansietas
- d. Melakukan implementasi keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan ansietas
- e. Mengevaluasi evaluasi teknik relaksasi Napas Dalam Dengan Aromaterapi Lavender pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan ansietas
- f. Melakukan dokumentasi pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan ansietas.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti selanjutnya dan dapat dijadikan sebagai bahan rujukan ilmiah khususnya bidang ilmu kesehatan untuk mengembangkan pengetahuan yang lebih luas, sehingga dapat membantu menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan ansietas pada penderita hipertensi menggunakan teknik non farmakologi yaitu Teknik Relaksasi Napas Dalam Dengan Menggunakan Aromaterapi Lavender.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi, acuan, atau referensi bagi mahasiswa keperawatan, khususnya dalam penanganan ansietas pada penderita hipertensi

b. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang pentingnya pemberian Teknik Relaksasi Napas Dalam Dengan Menggunakan Aromaterapi Lavender Terhadap tingkat ansietas pada penderita hipertensi

c. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambah pengalaman, wawasan, dan pengetahuan dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dapat memberikan informasi.

