

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi adalah masalah kesehatan utama yang paling umum pada orang dewasa dan orang tua. Tekanan darah sistolik setidaknya 140 mmHg atau tekanan darah diastolik setidaknya 90 mmHg secara konsisten merupakan tanda kondisi ini (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal kronis dapat disebabkan oleh hipertensi, yang dikenal sebagai pembunuh diam-diam karena seringkali tidak menimbulkan gejala (Wulandari & Prasetyo, 2022). Lansia merupakan kelompok yang paling rentan terhadap hipertensi, yang disebabkan oleh perubahan fisiologis yang terjadi pada sistem kardiovaskular seiring bertambahnya usia, yang termasuk peningkatan resistensi pembuluh darah perifer dan penurunan elastisitas pembuluh darah (Sari dkk., 2021).

Menurut WHO (2023), diperkirakan 1,28 miliar orang di seluruh dunia akan menderita hipertensi pada tahun 2023, dengan dua pertiga dari populasi ini tinggal di negara berkembang. Di Indonesia, 30,8% orang berusia 18 tahun ke atas memiliki hipertensi, dengan prevalensi tertinggi di kelompok usia 55–64 tahun (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Menurut data tahun 2022 dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, hipertensi menempati peringkat pertama dari sepuluh penyakit tidak menular. terbanyak yang ditemukan di fasilitas pelayanan kesehatan primer (Dinas Kesehatan Jawa

Timur, 2022). berdasarkan rekam medis tahun tersebut di RSUD Dr. Harjono S. Ponorogo, tahun 2024-2025, tercatat terdapat 2.245 kasus hipertensi di antara pasien yang dirawat di Rumah Sakit Regional Dr. Harjono (Rekam Medis Rumah Sakit, 2025).

Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dapat meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer, yang mengurangi aliran darah ke jaringan (Rohmah et al., 2022). Kondisi ini menyebabkan gejala perfusi perifer yang tidak efektif, seperti kesemutan, ekstremitas dingin, pucat, dan waktu pengisian kapiler yang lama (Rohmah et al., 2022). Perfusi perifer yang tidak adekuat dapat mengganggu metabolisme jaringan dan meningkatkan risiko komplikasi lebih lanjut pada pasien hipertensi kronis (Saputra & Lestari, 2021).

Terapi farmakologis dan non-farmakologis dapat digunakan untuk mengobati hipertensi (Hidayat & Rahmawati, 2022). Namun, efek samping seperti pusing, ketidakseimbangan elektrolit, dan gangguan fungsi ginjal seringkali terjadi saat mengonsumsi obat antihipertensi untuk jangka waktu yang lama, terutama pada orang yang lebih tua (Yuliana & Hapsari, 2023). Lebih lanjut, kepatuhan terhadap pengobatan seringkali rendah karena keterbatasan finansial dan kurangnya pemahaman tentang pentingnya terapi berkelanjutan (Rohmah dkk., 2022).

Slow Deep Breathing (SDB), metode pernapasan lambat dan dalam yang meningkatkan tonus parasimpatis dan mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik, adalah salah satu intervensi non-farmakologis yang telah terbukti

efektif (Saputra & Lestari, 2021). Teknik ini merangsang saraf vagus dan meningkatkan ventilasi paru-paru dan oksigenasi jaringan untuk menghambat respons simpatis yang berlebihan (Hidayat & Rahmawati, 2022). Relaksasi, vasodilatasi perifer, penurunan detak jantung, dan penurunan tekanan darah adalah semua hasil dari efek ini (Putri & Suryani, 2023).

Studi oleh Wardani et al. (2022) menemukan bahwa latihan SDB selama sepuluh menit dua kali sehari selama satu minggu dapat menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 8–10 mmHg pada pasien hipertensi. Temuan serupa oleh Dewi & Susanti (2023) menunjukkan penurunan yang signifikan dalam tekanan darah sistolik dan diastolik setelah berolahraga secara teratur. Terapi ini tidak hanya aman dan efektif, tetapi juga dapat dilakukan sendiri oleh pasien hipertensi dengan bimbingan perawat atau anggota keluarga (Rohmah dkk., 2022). Terapi ini juga menjadi alternatif bagi pasien yang intoleran terhadap obat antihipertensi karena efek samping atau keterbatasan biaya (Yuliana & Hapsari, 2023).

Dari perspektif Islam, percaya pada tubuh kita yang telah diberikan Allah berarti menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. Dalam surat Al-Baqarah ayat 195, Allah SWT berkata :

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

”Dan janganlah kamu menjerumuskan dirimu ke dalam kehancuran, dan berbuatlah kebaikan, sesungguhnya Allah mencintai orang yang berbuat baik”

Ayat ini menekankan pentingnya upaya pencegahan dan perawatan diri agar tubuh tidak mengalami kerusakan. Upaya seperti terapi pernapasan dalam dan lambat merupakan salah satu bentuk upaya untuk menjaga keseimbangan tubuh dan mengurangi risiko komplikasi hipertensi.

Selain itu, Nabi Muhammad shallallahu alaihi wa sallam mengatakan, "Sesungguhnya setiap penyakit ada obatnya. Jika obatnya sesuai dengan penyakitnya, maka orang itu akan sembuh, dengan izin Allah." (Muslim no. 2204)

Berdasarkan fenomena tersebut, penulis tertarik untuk menerapkan terapi napas dalam lambat pada pasien hipertensi di RSUD Dr. Harjono S. Ponorogo. Diharapkan terapi ini dapat menurunkan tekanan darah dan memperbaiki perfusi perifer, sekaligus menjadi acuan untuk karyawan keperawatan dalam mengembangkan solusi non-farmakologis yang berbasis bukti.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam karya ilmiah akhir ini adalah “Bagaimana penerapan terapi *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Dr. Harjono S. Ponorogo?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Karya ilmiah akhir ini bertujuan untuk mengetahui penerapan terapi *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Dr. Harjono S. Ponorogo.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengkaji masalah kesehatan pada pasien hipertensi yang mengalami peningkatan tekanan darah.
2. Menetapkan diagnosis keperawatan pada pasien hipertensi.
3. Merencanakan intervensi keperawatan dengan penerapan terapi *slow deep breathing* pada pasien hipertensi.
4. Melaksanakan implementasi keperawatan berupa terapi *slow deep breathing* pada pasien hipertensi.
5. Mengevaluasi hasil penerapan terapi *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.
6. Menganalisis keberhasilan penerapan terapi *slow deep breathing* dalam membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi ilmiah dan referensi tambahan bagi mahasiswa keperawatan maupun tenaga Kesehatan terkait penerapan terapi pernapasan dalam dan lambat untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Selain itu, temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar pengembangan intervensi nonfarmakologis dalam praktik keperawatan medikal bedah, khususnya pada pasien dengan gangguan sistem kardiovaskular.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Pasien

Melalui teknik pernapasan lambat dan dalam, membantu menurunkan tekanan darah, membuat pasien tenang, dan meningkatkan kenyamanan mereka.

2. Bagi Masyarakat

Memberi tahu orang tentang pentingnya teknik pernapasan lambat untuk menjaga tekanan darah stabil dan meningkatkan kesadaran akan gaya hidup sehat.

3. Bagi Peneliti

Ini adalah pengalaman nyata yang meningkatkan pengetahuan peneliti tentang efektivitas terapi pernapasan dalam dan lambat pada pasien hipertensi.

4. Bagi Rumah Sakit

Sebagai referensi untuk meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan, terutama dalam hal penggunaan terapi non-farmakologis untuk membantu pasien hipertensi yang menderita hipertensi mengendalikan tekanan darah mereka.

5. Bagi Profesi Keperawatan

Sebagai contoh dan referensi bagi perawat yang mengembangkan intervensi keperawatan yang efektif, efisien, dan berdasarkan praktik ilmiah untuk menangani pasien hipertensi.