

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah yang berlangsung terus-menerus dengan nilai sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg (Reong, 2024). Kondisi ini banyak dialami masyarakat Indonesia akibat perubahan gaya hidup tidak sehat. Hipertensi kronik dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius seperti gagal jantung, stroke, gangguan ginjal, dan kerusakan pembuluh darah (Widiya, 2025). Pasien hipertensi sering mengalami kecemasan setelah diagnosis, sehingga gejala ringan dianggap sebagai kondisi serius. Kecemasan tersebut mendorong perilaku pemeriksaan tekanan darah berlebihan dan kepanikan, yang justru memicu peningkatan tekanan darah dan membentuk siklus stres serta kecemasan (Irawan, 2025). *Alternate Nostril Breathing* (ANB) merupakan teknik pernapasan terkontrol yang dapat menstimulasi relaksasi dan menyeimbangkan sistem saraf otonom. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa ANB efektif dalam menurunkan tekanan darah dan mengurangi kecemasan pada pasien hipertensi (El-ghafar et al., 2025).

Data *World Health Organization* (WHO, 2023) menunjukkan bahwa sekitar 1,28 miliar orang di dunia menderita hipertensi, dan hampir dua pertiganya berasal dari negara berpenghasilan menengah ke bawah. Di Indonesia, prevalensi hipertensi berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 adalah sebesar 30,8%. Diperkirakan hanya sekitar sepertiga dari kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis, sementara sisanya tidak terdeteksi. Menurut data Dinas Kesehatan tahun 2021, prevalensi Hipertensi di

Jawa Timur adalah sebesar 36,3%. Kasus hipertensi ini terus meningkat dan menjadi Penyakit Tidak Menular (PTM) terbanyak di Jawa Timur, dengan jumlah kasus mencapai 195.225 pada tahun 2023. Di Kota Madiun prevalensi Hipertensi menurut data tahun 2019 adalah sekitar 47,67% Angka ini dihitung dari estimasi 67.155 penduduk berusia >15 tahun yang menderita hipertensi, di mana 59.911 di antaranya telah menerima pelayanan kesehatan. Sedangkan di RSI Siti Aisyah Madiun, jumlah pasien Hipertensi pada tahun 2024 adalah sebanyak 343 pasien. Pada tahun 2025 bulan Januari – Juni tercatat sebanyak 106 pasien rawat inap dengan diagnosa Hipertensi (Rekam Medis RSI, 2025). Angka ini cenderung meningkat seiring bertambahnya usia dan perubahan gaya hidup masyarakat. Peningkatan kasus hipertensi ini tidak hanya menimbulkan beban ekonomi bagi sistem kesehatan, tetapi juga berdampak pada kualitas hidup pasien, terutama ketika disertai dengan masalah psikologis seperti ansietas (Hasna et al., 2023).

Pada awalnya, sebagian besar pasien hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengalami peningkatan tekanan darah karena penyakit ini sering tidak menimbulkan gejala yang khas (Anasari & Trisnawati, 2025). Ketika diagnosis hipertensi ditegakkan, pasien umumnya mulai merasakan kekhawatiran terhadap kondisi kesehatannya, terutama terkait risiko komplikasi seperti stroke, gagal ginjal, atau serangan jantung (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Kekhawatiran ini dapat berkembang menjadi kecemasan (ansietas), terutama ketika pasien dihadapkan pada kebutuhan untuk menjalani pengobatan jangka panjang, perubahan gaya hidup, serta ketergantungan terhadap obat antihipertensi (Handayani, 2023).

Kecemasan yang tidak tertangani dapat mengaktifkan sistem saraf simpatis melalui pelepasan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol, yang menyebabkan peningkatan denyut jantung, vasokonstriksi pembuluh darah, dan peningkatan tekanan darah (Hidayati et al., 2022). Siklus ini menimbulkan hubungan timbal balik antara ansietas dan hipertensi. Tekanan darah tinggi yang menetap semakin memperkuat rasa cemas pasien terhadap kondisi kesehatannya (Febriyona & Sudirman, 2024). Pada beberapa kasus, pasien juga dapat mengalami gangguan tidur, sulit konsentrasi, mudah lelah, dan perasaan tidak berdaya yang semakin memperburuk kondisi psikologisnya (A'dhomi, 2025). Ansietas pada pasien hipertensi menjadi masalah yang penting untuk diidentifikasi sejak awal karena dapat menghambat proses pengobatan dan menurunkan kepatuhan terhadap terapi (Putra et al., 2023).

Intervensi non-farmakologis yang dikembangkan untuk mengendalikan tekanan darah dan menurunkan tingkat kecemasan adalah terapi relaksasi, salah satunya yaitu teknik *Alternate Nostril Breathing* atau pernapasan melalui lubang hidung secara bergantian, yang berasal dari praktik *pranayama* dalam yoga. Studi mengenai penggunaan ANB untuk menurunkan tekanan darah dan tingkat kecemasan telah dilakukan oleh banyak peneliti sebelumnya. Teknik ini membantu menstimulasi sistem saraf parasimpatis, menurunkan detak jantung, dan menciptakan kondisi relaksasi yang mendalam. Beberapa peneliti menyebutkan bahwa pelaksanaan ANB bisa dilaksanakan dalam rentang waktu 1 sampai 4 minggu (Bargal et al., 2033; Telles, 2022; Gouda et al., 2024). Pemberian terapinya rentang 1 sampai 3 kali sehari (Ugur et al., 2022; El-ghafar

et al., 2025; Khalid, 2024). Dan durasi pelaksanaannya adalah rentang 5 sampai 15 menit (Mohammed, 2020; Gouda et al., 2024; Ugur et al, 2022).

Di dalam Al-Qur'an terdapat ayat mengenai kecemasan, salah satunya adalah QS. Al-Baqarah ayat 155

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمْرِثِ وَبَشِيرٍ الصَّابِرِينَ

“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar” (QS. Al-Baqarah :155)

Dengan latar belakang tersebut, muncul kebutuhan untuk menerapkan ANB sebagai salah satu intervensi keperawatan dalam penanganan pasien hipertensi yang mengalami ansietas. Intervensi ini dinilai efektif, mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, serta dapat meningkatkan partisipasi pasien dalam pengendalian penyakitnya. Oleh karena itu, penelitian mengenai penerapan *Alternate Nostril Breathing* diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kualitas asuhan keperawatan pada pasien hipertensi, baik dari aspek fisiologis maupun psikologis.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimanakah Penerapan *Alternate Nostril Breathing* pada pasien Hipertensi dengan masalah keperawatan Ansietas di Ruang Multazam RSI Siti Aisyah Madiun?”

1.3 Tujuan Penulisan

1.3.1 Tujuan Umum

Melakukan Penerapan *Alternate Nostril Breathing* pada pasien Hipertensi dengan masalah keperawatan Ansietas di Ruang Multazam RSI Siti Aisyah Madiun.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Melakukan pengkajian keperawatan pada Pasien Hipertensi dengan masalah keperawatan Ansietas di Ruang Multazam RSI Siti Aisyah Madiun.
2. Merumuskan diagnosis keperawatan pada Pasien Hipertensi dengan masalah keperawatan Ansietas di Ruang Multazam RSI Siti Aisyah Madiun.
3. Merencanakan intervensi keperawatan penerapan *Alternate Nostril Breathing* pada Pasien Hipertensi dengan masalah keperawatan Ansietas di Ruang Multazam RSI Siti Aisyah Madiun
4. Melakukan implementasi keperawatan penerapan *Alternate Nostril Breathing* pada Pasien Hipertensi dengan masalah keperawatan Ansietas di Ruang Multazam RSI Siti Aisyah Madiun.
5. Melakukan evaluasi keperawatan penerapan *Alternate Nostril Breathing* Pasien Hipertensi dengan masalah keperawatan Ansietas di Ruang Multazam RSI Siti Aisyah Madiun.
6. Mendokumentasikan proses asuhan keperawatan penerapan *Alternate Nostril Breathing* pasien Hipertensi dengan masalah keperawatan Ansietas di Ruang Multazam RSI Siti Aisyah Madiun.

1.4 Manfaat Penulisan

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil Penelitian ini diharapkan bisa menambah pengetahuan dan wawasan dalam ilmu keperawatan mengenai Penerapan *Alternate Nostril Breathing* pada pasien Hipertensi dengan masalah keperawatan Ansietas.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Rumah Sakit

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan *Standard Operating Procedure* (SOP) atau pedoman keperawatan yang memuat intervensi relaksasi pernapasan untuk pasien hipertensi dengan ansietas.

2. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi ilmiah bagi mahasiswa dan peneliti di bidang keperawatan untuk mengembangkan penelitian lanjutan terkait teknik relaksasi pernapasan, baik pada pasien hipertensi maupun penyakit kronis lainnya yang disertai ansietas.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan untuk penyempurnaan penelitian yang berkaitan dengan penerapan *Alternate Nostril Breathing* pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan ansietas.