**BAB I**

**PENDAHULUAN**

* 1. **Latar Belakang**

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) angka kejadian hipertensi didunia cukup tinggi yaitu 10% dari populasi dunia. Data Hypertansion League Brochure 2009 menyebutkan bahwa hipertensi diderita lebih dari 1,5 miliar jiwa diseluruh dunia dan garam yang berlebihan adalah faktor utama dalam meningkatkan tekanan darah. Badan penelitian kesehatan dunia WHO tahun 2012 menunjukkan, diseluruh dunia sekitar 982 juta orang atau 26,4% penghuni bumi mengidap hipertensi dengan perbandingan 26,6% pria dan 26,1% wanita. Angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025 (WHO, 2012, dalam Wisnu, Dian, 2015).

Menurut AHA (American Heart Association) di Amerika, tekanan darah tinggi ditemukan satu dari setiap tiga orang atau 65 juta orang dan 28% atau 59 juta orang mengidap prehipertensi. Semua orang yang mengidap hipertensi hanya satu-pertiga mencapai target darah yang optimal/normal. Sebanyak satu milyar orang didunia atau satu dari empat orang dewasa menderita penyakit hipertensi, bahkan di perkirakan jumlah penderita hipertensi akan meningkat menjadi 1,6 milyar menjelang tahun 2025 (Wahdah, 2011, Wisnu, Dian, 2015).

Hasil survei kesehatan rumah tangga tahun 2009 di Indonesia menunjukkan prevalensi tekanan darah tinggi cukup tinggi, yaitu 83 per 1000 anggota rumah tangga sekitar 0,15% dari jumlah tersebut di derita oleh lansia dan dari data statistik Dinas Kesehatan RI diketahui bahwa prevalensi penderita hipertensi di Indonesia pada tahun 2009 mencapai 0,15% dan prevalensi hipertensi pada lansia mencapai 0,37 % (Depkes RI, 2010). Peningkatan tekanan darah (hipertensi) pada lansia dapat diimbangi dengan pola hidup sehat seperti, makan-makanan yang bergizi, istirahat cukup, manajemen stres yang positif dan rajin berolahraga. Pada mereka yang kurang bugar dan tidak aktif bergerak risiko mengalami tekanan darah tinggi meningkat 20% - 50% dibandingkan dengan mereka yang aktif dan bugar (Depkes RI, 2008 dalam Kusuma, Ervan, 2013).

Banyak hal yang dapat dilakukan untuk mengontrol tekanan darah salah satunya dengan mengatur pola hidup sehari-hari seperti makanan, pergaulan dan relaksasi (Dalimartha, Purnama & Sutraini, 2008). Berbagai macam tekhnik relaksasi sudah banyak dikembangkan seperti relaksasi otot, relaksasi kesadaran indera, relaksasi yoga dan relaksasi hipnosa (Utami, 2002). Salah satu teknik relaksasi yang mudah dilakukan adalah relaksasi nafas dalam *(deep breathing )* (Izzo, 2008 dalam Kurnia, Erline, 2011).

 Relaksasi nafas dalam (*deep breathing)* pada sistem pernafasan berupa suatu keadaan inspirasi dan ekspirasi pernafasan dengan frekuensi pernafasan menjadi 6-10 kali permenit sehingga terjadi peningkatan regangan kardiopulmonal (Izzo, 2008 dalam Kurnia, Erline, 2011). Menurut Smeltzer & Bare (2002) menyatakan bahwa relaksasi nafas dalam dapat meningkatkan alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, mengurangi stress baik stres fisik maupun emosional. Relaksasi nafas dalam juga akan membuat individu merasa rileks serta ketenangan dalam hati.

Pemberian relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah dapat dilakukan secara mandiri, relatif mudah dilakukan dari pada nonfarmakologis lainnya, tidak membutuhkan waktu lama dan dapat mengurangi dampak buruk dari terapi farmakologis bagi penderita hipertensi. Pemberian teknik relaksasi nafas dalam sampai saat ini menjadi metode yang mudah dalam pelaksanaannya dan pemberian teknik relaaksasi pernafasan ini sangat baik untuk dilakukan setiap hari pada penderita hipertensi, agar membantu relaksasi otot pembuluh darah sehingga mempertahankan elastisitas pembulu darah arteri (Heryanto, 2004 dalam Kurnia, Erline. 2011).

Dari hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan Prastowo (2014) terapi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah dapat dilakukan secara mandiri, relative mudah dilakukan dari pada nonfarmakologis lainnya, tidak membutuhkan waktu lama dan dapat mengurangi dampak buruk dari terapi farmakologis bagi penderita hipertensi, hasil penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik selama 3 hari yang dilakukan Prastowo (2014) dengan durasi waktu 15 menit, dari tekanan darah sistolik dan diastolik 170/100 mmHg setelah melakukan teknik relaksasi nafas dalam tekanan darah sistolik dan diastolik menjadi 140/90 mmHg.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Dinkes Kota Malang jumlah hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang pada tahun 2015 sebanyak 3037 orang, dan data dari Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang pada bulan Desember 2015 penderita hipertensi yang berkunjung untuk berobat sebanyak 42 orang dan dari data tersebut didapat penderita hipertensi berumur diatas 60 tahun. Dari jumlah tersebut menurut hasil wawancara dengan perawat yang bertugas di Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang belum pernah ada program relaksasi nafas dalam untuk lansia yang menderita hipertensi.

Dari uraian latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Gambaran Tekanan Darah Pada Lansia Yang Menderita Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Relaksasi Nafas Dalam Di Wilayah Kerja Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang”.

* 1. **Rumusan Masalah**

 Bagaimana gambaran tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan Releksasi Nafas Dalam Di Wilayah Kerja Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang?

* 1. **Tujuan Penelitian**
		1. **Tujuan Umum**

Tujuan dari studi kasus ini adalah untuk mengetahui gambaran tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan Releksasi Nafas Dalam Di Wilayah Kerja Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang.

* + 1. **Tujuan Khusus**
1. Mengetahui gambaran tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum relaksasi nafas dalam.
2. Mengetahui gambaran tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sesudah relaksasi nafas dalam.
	1. **Manfaat Penelitian**
		1. **Bagi Institusi Pendidik**

 Sebagai bahan pertimbangan data tentang relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah bagi peneliti selanjutnya**.**

* + 1. **Bagi Lansia Yang Menjadi Responden**

Memberikan informasi bagi lansia yang menjadi responden dan keluarga agar bisa mempraktekkan secara mandiri relaksasi nafas dalam.

* + 1. **Bagi Peneliti**

Mengaplikasikan konsep tentang relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.