

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan suatu keadaan ketika seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas nilai normal yang dapat mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas) (Faza & Rahmawati, 2024). Hipertensi merupakan suatu keadaan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Tekanan darah tinggi (hipertensi) apabila tidak diobati dan ditanggulangi jika dalam jangka panjang akan menimbulkan kerusakan aeteri yang berada di dalam tubuh sehingga organ yang mendapat suplai darah yang berasal dari arteri seperti organ jantung, otak, ginjal, dan mata (Sunaryo et al., 2024). Pada jantung yang dapat menyebabkan terjadinya gagal jantung dan penyakit jantung coroner, pada otak dapat menimbulkan risiko stroke serta dapat menyebabkan kerusakan ginjal dan sistem penyaringan di dalam ginjal, sedngkan untuk kerusakan mata hipertensi

Menurut WHO (World Health Organization) prevalensi hipertensi di dunia sebesar 26.4% atau 972 juta orang terkena penyakit hipertensi, angka ini mengalami peningkatan di tahun 2021 menjadi 29,2%. WHO (2018) memperkirakan terdapat 9,4 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat dari komplikasi hipertensi. Angka kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 36%. Dari Riset Kesehatan Dasar Indonesia, prevalensi kejadian hipertensi sebesar 34,1%. Prevalensi hipertensi mencapai angka hingga 74,5 juta jiwa. Namun hampir sekitar 95% kasus tidak diketahui penyebabnya. Jumlah

prevalensi penyakit hipertensi di Kota Malang pada tahun 2020 mencapai 35.641 kasus dimana penderita hipertensi di Kota Malang meningkat setiap tahunnya.

Keluarga merupakan dukungan utama bagi pasien hipertensi dalam mempertahankan kesehatan (Dian Andini Putri et al., 2024). Keluarga memegang peran penting dalam perawatan maupun pencegahan kesehatan pada anggota keluarga lainnya. Oleh sebab itu, keluarga diwajibkan memiliki pengetahuan tentang hal tersebut. Pengetahuan keluarga mengenai penyakit hipertensi merupakan hal penting. Apabila pengetahuan keluarga semakin baik maka perilakunya akan semakin baik (Bayudianto et al., 2022).

Gejala awal hipertensi seringkali tidak terlihat dan hanya terlihat dari adanya peningkatan tekanan darah yang tidak disadari. Meskipun awalnya bersifat sementara, tekanan darah yang tinggi akhirnya menjadi permanen. Gejala kemudian muncul secara samar, biasanya dengan sakit kepala ditenguk dan leher, terutama saat bangun tidur dan cenderung mereda seiring berjalannya hari. Sakit kepala ini disebabkan oleh kerusakan pembuluh darah di luar jantung. Perubahan structural pada arteri kecil dan arteriola mengakibatkan penyumbatan aliran darah yang mengganggu pasokan oksigen dan menyebabkan peningkatan karbon dioksida. Hal ini mengakibatkan metabolisme anaerob yang meningkat, memproduksi asam laktat yang menstimulasi rasa sakit di kapiler otak (Sahputra & Dwi Sagita, 2024).

Penatalaksanaan hipertensi terdiri atas penatalaksanaan non farmakologi dan farmakologi. Penatalaksanaan farmakologi melibatkan penggunaan analgesik. Meskipun analgesic efektif dalam mengurangi rasa nyeri. Penggunaannya dapat menyebabkan ketergantungan dan efek samping yang berbahaya bagi pasien. Sementara itu, pendekatan non farmakologis meliputi teknik relaksasi, distraksi, dan kompres hangat. Banyak macam terkait jenis relaksasi untuk penderita hipertensi salah satu relaksasi yang dapat dilakukan yaitu relaksasi napas dalam (Hulu et al., 2024). Relaksasi napas dalam yang dapat diberikan kepada penderita hipertensi salah satunya yaitu latihan *Slow Deep Breathing*.

Hasil penelitian oleh Ningrum et al (2024) tentang penurunan tekanan darah dengan penerapan terapi relaksasi slow deep breathing pada pasien hipertensi didapatkan hasil bahwa perbandingan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi tidak terkontrol dan hipertensi terkontrol sebelum dilakukan penerapan *slow deep breathing exercise* adalah dalam kategori hipertensi stage 1, sedangkan setelah diberikan penerapan *slow deep breathing exercise* termasuk ke dalam kategori normal tinggi dan normal.

Peran perawat sebagai petugas kesehatan memiliki peran sebagai educator atau pendidik. Sebagai seorang pendidik, perawat membantu klien mengenal kesehatan dan prosedur asuhan keperawatan yang perlu mereka lakukan guna memulihkan atau memelihara kesehatan tersebut. Adanya informasi yang benar dapat meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi untuk melaksanakan pola hidup sehat begitu juga dengan dukungan dari keluarga (Astuti & Mulyaningsih, 2016).

Upaya pengendalian hipertensi bertujuan agar mampu mencegah dan menurunkan probabilitas kesakitan, komplikasi, serta kematian. Langkah ini diharapkan mampu menjadi suatu upaya pencegahan dan pendekatan baik terhadap keluarga maupun kepada pasien sendiri. Pendekatan non farmakologis merupakan upaya pengobatan yang digunakan untuk mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi yang mampu diterapkan secara mandiri oleh pasien dan keluarga.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan “Penerapan Intervensi *Slow Deep Breathing* dalam Asuhan Keperawatan Keluarga pada pasien Hipertensi untuk Menurunkan Tekanan Darah di Wilayah Kerja Puskesmas Polowijen Kota Malang.”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam Karya Ilmiah Akhir Ners adalah “Bagaimana Penerapan Intervensi *Slow Deep Breathing* dalam Asuhan Keperawatan Keluarga pada pasien Hipertensi untuk Menurunkan Tekanan Darah di Wilayah Kerja Puskesmas Polowijen Kota Malang.”

1.3 Tujuan Penulisan

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hasil asuhan keperawatan yang mengimplementasikan” Penerapan Intervensi *Slow Deep Breathing* dalam Asuhan Keperawatan Keluarga pada pasien Hipertensi untuk

Menurunkan Tekanan Darah di Wilayah Kerja Puskesmas Polowijen Kota Malang.”

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis pengkajian keperawatan keluarga pada pasien hipertensi dengan penerapan intervensi *Slow Deep Breathing* untuk menurunkan tekanan darah di wilayah kerja Puskesmas Polowijen Kota Malang.
2. Menganalisis diagnosa keperawatan keluarga pada pasien hipertensi dengan penerapan intervensi *Slow Deep Breathing* untuk menurunkan tekanan darah di wilayah kerja Puskesmas Polowijen Kota Malang.
3. Menganalisis perencanaan pada pasien hipertensi dengan penerapan intervensi *Slow Deep Breathing* untuk menurunkan tekanan darah di wilayah kerja Puskesmas Polowijen Kota Malang.
4. Menganalisis implementasi pada pasien hipertensi dengan penerapan intervensi *Slow Deep Breathing* untuk menurunkan tekanan darah di wilayah kerja Puskesmas Polowijen Kota Malang.
5. Menganalisis evaluasi pada pasien hipertensi dengan penerapan intervensi *Slow Deep Breathing* untuk menurunkan tekanan darah di wilayah kerja Puskesmas Polowijen Kota Malang.

1.4 Manfaat Penulisan

1.4.1 Manfaat Teoritis

Memberikan referensi terkait pemberian intervensi keperawatan pada pasien hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dengan menggunakan penerapan terapi relaksasi *Slow Deep Breathing*.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Klien

Memberikan edukasi kepada klien untuk mampu menerapkan teknik terapi relaksasi slow deep breathing ini dengan mandiri sehingga mampu menurunkan tekanan darah yang dirasakan klien saat terjadinya hipertensi.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil dari karya ilmiah akhir ners ini mengenai penerapan teknik relaksasi slow deep breathing yang mana dapat memberikan informasi kepada tenaga kesehatan, khususnya perawat sebagai terapis dan educator yang mana mampu menurunkan tekanan darah yang dirasakan klien melalui penerapan teknik ini.

1.4.3 Manfaat Pengembangan

Hasil dari karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi dan sumber informasi bagi peneliti lain dalam penelitian mengenai penerapan intervensi slow deep breathing pada hipertensi untuk menurunkan tekanan darah.