

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Teknik relaksasi napas dalam dapat menyebabkan seseorang terbebas dari tekanan darah dan kecemasan atau kembalinya keseimbangan setelah terjadinya gangguan rasa nyaman. Yuliandra et al (2023). Teknik ini mampu mengurangi dampak buruk dari terapi farmakologis bagi penderita hipertensi. Suadnah et al (2022), dalam penelitiannya menyatakan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi hal ini juga dikuatkan dengan penelitian Parinduri (2020).

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal dalam jangka waktu yang lama. Jika diukur dengan tensimeter hasil pengukuran tekanan darahnya menunjukkan 140/80 mmHg. Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang berbahaya di dunia dan lebih rentan mengalami komplikasi akibat hipertensi. hal ini terjadi karena adanya perubahan fisiologis terutama pada pembuluh darah, orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, dua pertiga diantaranya tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah Prameswari et al (2023). Data *World Health Organization* pada tahun 2015 menunjukkan bahwa sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita tekanan darah tinggi, yang berarti 1 dari 3 orang di dunia menderita tekanan darah tinggi. Jumlah penderita darah tinggi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan tahun 2025 akan ada 1,5 miliar penderita darah tinggi, dan diperkirakan 9juta orang meninggal setiap tahun akibat tekanan darah tinggi Suadnah et al (2022).

Menurut Data Riskesdas (2018), terjadi peningkatan prevalensi hipertensi yang signifikan, dan lebih rentan terjadi pada usia 75 tahun keatas.

Berdasarkan data dari puskesmas kotabumi II, kunjungan penyakit hipertensi masuk ke dalam 5 penyakit terbesar dipuskesmas. jumlah kunjungan dari 98 jiwa menjadi 170 jiwa, pada tahun 2023 kesehatan Lampung Utara khususnya dengan kasus hipertensi mengalami peningkatan pada setiap tahunnya.

Seseorang yang mengalami hipertensi sangat membutuhkan peran aktif keluarga untuk membantu penderita mengendalikan tekanan darahnya. hal ini berkaitan dengan fungsi dasar dan tugas keluarga di bidang kesehatan. salah satunya yaitu dengan memberikan perawatan pada keluarga dalam pengendalian penyakit hipertensi. Gangguan rasa nyaman pada pasien hipertensi dengan adanya gangguan bagian fisik seperti, sakit kepala, kaku kuduk, dan bagian psikospiritual cemas dan gelisah masuk kedalam kategori ketidaknyaman, Heni & Laili (2022).

Peran perawat keluarga menurut Erni (2021), perawat sebagai petugas kesehatan memiliki peran sebagai edukator atau pendidik. sebagai seorang pendidik perawat membantu klien mengenal kesehatannya. adanya informasi yang benar dapat meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi dan keluarga untuk melaksanakan pola hidup yang sehat. pengendalian hipertensi juga dapat dilakukan dengan cara terapi relaksasi napas dalam pada pasien hipertensi yang mengalami masalah keperawatan gangguan rasa nyaman di Wilayah Puskesmas Kotabumi II. Parinduri (2020), mengatakan dalam penelitian bahwa terapi relaksasi napas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dipilih karena terapi relaksasi napas dalam dapat dilakukan secara mandiri, relati mudah dilakukan dari pada terapi non-farmakologis lainnya. Tidak membutuhkan waktu lama untuk terapi dan mampu mengurangi dampak buruk dari terapi farmakologis bagi penderita hipertensi.

**B. Rumusan Masalah**

Bagaimana implementasi teknik relaksasi napas dalam untuk mengatasi gangguan rasa nyaman pada anggota keluarga Tn.A yang mengalami hipertensi?

**C. Tujuan Studi Kasus**

Bagaimana implementasi teknik relaksasi napas dalam untuk mengatasi gangguan rasa nyaman pada anggota keluarga Tn.A yang mengalami hipertensi?

**1. Tujuan Umum**

Memperoleh gambaran dalam melakukan penerapan teknik relaksasi napas dalam dengan masalah keperawatan keluarga gangguan rasa nyaman pada kasus hipertensi terhadap Tn.A.

**2. Tujuan Khusus**

- a. Menggambarkan data pasien yang mengalami hipertensi pada keluarga Tn.A.
- b. Menerapkan teknik relaksasi napas dalam untuk mengatasi gangguan rasa nyaman pada anggota keluarga Tn.A yang mengalami hipertensi.
- c. Melakukan evaluasi penerapan teknik relaksasi napas dalam pada pasien hipertensi untuk mengatasi gangguan rasa nyaman pada anggota keluarga Tn.A.
- d. Menganalisis penerapan teknik relaksasi napas dalam untuk mengatasi gangguan rasa nyaman pada anggota keluarga Tn.A yang mengalami hipertensi.

**D. Manfaat Studi Kasus****1. Manfaat Bagi Peneliti/Mahasiswa**

Menambah wawasan tentang penyakit hipertensi dan pengalaman nyata dalam melakukan penerapan teknik relaksasi napas dalam pada anggota keluarga dengan kasus hipertensi.

## **2. Manfaat Bagi Instansi Terkait**

Memberi informasi bagi keluarga Tn.A tentang efektifitas penerapan relaksasi napas dalam bagi penderita hipertensi dalam mengontrol tekanan darah dan dapat sebagai pertimbangan merencanakan intervensi perawatan mandiri dalam manajemen penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

## **3. Manfaat Bagi Pasien dan Keluarga**

Manfaat bagi keluarga dapat mengetahui informasi mengenai pengaruh terapi relaksasi napas dalam terhadap manifestasi klinis hipertensi. Terapi ini juga dapat dilakukan secara mandiri, relatif mudah dan tidak membutuhkan waktu lama dalam melakukannya.