

BAB 1

PENDAHULUAN

A Latar belakang

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik mencapai ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg yang menyebabkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai sampai ke jaringan tubuh (Juwita & Efriza, 2018). Hipertensi merupakan penyakit jangka panjang, yang oleh sebab itu butuh perhatian lebih kepada masyarakat mengingat penyakit hipertensi ini tidak bisa sembuh dalam jangka pendek (Alimansur & Anwar, 2017).

Tekanan darah tinggi merupakan salah satu faktor risiko utama kematian dan kecacatan di dunia. Secara global, prevalensi hipertensi berdasarkan usia tidak banyak berubah dari tahun 1990 hingga 2019 yaitu pada negara-negara berpenghasilan tinggi, prevalensi hipertensi menurun dari 38% menjadi 32%, contohnya pada wilayah Eropa (45% menjadi 37%). Penurunan ini diimbangi oleh peningkatan di kawasan lain seperti di wilayah Pasifik Barat (24% menjadi 28%) (*World Health Organization, 2023*).

Menurut Kemenkes RI(2023) prevalensi hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan dari 25,8% menjadi 34,1% pada tahun 2018. Kemenkes RI(2019) menambahkan Prevalensi hipertensi pada Provinsi Lampung yaitu 15,10 % dengan prevalensi terbanyak yaitu ada pada Kabupaten Way Kanan yaitu 25,99% dan prevalensi terendah pada Kabupaten Tanggamus yaitu 10,03%. Sedangkan di Lampung Utara sendiri prevalensi hipertensi yaitu 17,85%.

Hipertensi merupakan penyebab utama terjadinya gagal ginjal, dan stroke maka dari itu hipertensi disebut dengan pembunuh diam-diam karena banyak penderitanya tidak sadar dengan gejala yang ditunjukkan. Hampir 50% penderita hipertensi tidak menunjukkan gejala yang spesifik. Biasanya gejala yang timbul adalah pusing, sakit kepala, mimisan secara tiba-tiba dan tengkuk terasa pegal (Wijayanti & Setiyo, 2017). Oleh sebab itu, untuk mengetahui

apakah kita menderita hipertensi, perlu melakukan pemeriksaan medis berupa pengukuran tekanan darah.

Keluhan penyakit hipertensi dapat dikurangi dengan terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu cara nonfarmakologi yang dapat dilakukan adalah dengan teknik relaksasi napas dalam. Dalam penelitian Dwi et al.(2016) menunjukkan adanya pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, rata-rata tekanan darah setelah diberikan relaksasi napas dalam yaitu 138/86,46 mmHg.

Relaksasi nafas dalam adalah suatu bentuk intervensi keperawatan, dalam hal ini peneliti mengajarkan kepada subjek penelitian bagaimana caranya melakukan tarik nafas dalam (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Menurut Anggraini(2020) teknik relaksasi napas dalam dilakukan untuk subjek penelitian dapat mengendalikan respon tubuh terhadap suatu kecemasan dan ketegangan. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk mengambil judul “Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Subjek penelitian Hipertensi di Rumah Sakit Handayani Kotabumi” untuk menjadi penelitian studi kasus.

B Rumusan masalah

Bagaimana penerapan teknik relaksasi napas untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Handayani Kotabumi?

C Tujuan studi kasus

1. Tujuan Umum

Memperoleh gambaran dalam melakukan penerapan teknik relaksasi napas untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Handayani Kotabumi.

2. Tujuan khusus
 - a. Menggambarkan data pada pasien hipertensi yang mengalami peningkatan tekanan darah
 - b. Melakukan penerapan teknik relaksasi napas dalam pada pasien hipertensi yang mengalami peningkatan tekanan darah
 - c. Melakukan evaluasi penerapan teknik relaksasi napas dalam pada pasien hipertensi yang mengalami peningkatan tekanan darah
 - d. Menganalisis penerapan teknik relaksasi napas dalam pada pasien hipertensi yang mengalami peningkatan tekanan darah.

D Manfaat studi kasus

1. Manfaat teoritis

Manfaat hasil studi secara teoritis diharapkan dapat memberikan sumbangan untuk memperbaiki dan mengembangkan kualitas pendidikan atau kualitas asuhan keperawatan, khususnya yang berkaitan dengan penerapan teknik relaksasi napas dalam pada pasien hipertensi yang mengalami peningkatan tekanan darah. Sebagai kajian pustaka bagi mereka yang akan melaksanakan studi kasus dalam bidang yang sama.
2. Manfaat praktis
 - a. Manfaat bagi peneliti/mahasiswa

hasil studi kasus ini diharapkan penulis dapat mengaplikasikan pengetahuan yang didapat dari pengalaman nyata dalam penerapan teknik relaksasi napas dalam pada pasien hipertensi yang mengalami peningkatan tekanan darah, serta dapat meningkatkan wawasan dan keterampilan khususnya bagaimana merawat pasien dengan hipertensi yang mengalami peningkatan tekanan darah.
 - b. Manfaat bagi instansi terkait (rumah sakit)

Hasil dari studi kasus ini diharapkan dapat memberikan manfaat khususnya menambah referensi perpustakaan tempat studi kasus sebagai acuan studi kasus yang akan datang.
 - c. Manfaat bagi subjek penelitian dan keluarga

Studi kasus ini bermanfaat bagi pasien hipertensi yang mengalami peningkatan tekanan darah sehingga dapat mempercepat proses penyembuhan penyakitnya.