

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 2.1 Latar Belakang

Hipertensi adalah kondisi ketika tekanan darah terlalu tinggi, ditandai dengan tekanan sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan diastolik  $\geq 90$  mmHg (WHO, 2021). Penyebab utama hipertensi adalah bekerja berlebihan jantung saat memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi. Disebut sebagai The Silent Killer karena sering tidak menunjukkan gejala khas, membuat penderita tidak menyadari kondisinya (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

*World Health Organization* (WHO) memperkirakan bahwa 1,28 miliar orang dewasa di dunia menderita hipertensi, dengan sebagian besar tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1% pada usia  $\geq 18$  tahun, dengan jumlah kasus diperkirakan mencapai 63.309.620 (Kementerian Kesehatan RI, 2018), sementara dampaknya termasuk kontribusi signifikan terhadap kematian usia muda sebesar 14,82% (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Menurut Riskesdas (Riskesdas) Kemenkes 2018 DKI Jakarta sendiri mencapai 33,43%, mengalami peningkatan  $\geq 11\%$  sepanjang periode 2013-2018 berdasarkan hasil pengukuran pada umur  $\geq 18$  tahun, kemudian terus meningkat hingga mencapai 923.451 orang di tahun 2021. Sedangkan berdasarkan areanya menunjukkan bahwa Kota Jakarta Pusat menempati posisi tertinggi dengan persentase 39,05% di DKI Jakarta.

Data capaian pelayanan kesehatan penderita hipertensi Suku Dinas Kesehatan Kecamatan Gambir Kota Jakarta Pusat tahun 2022. Capaian pelayanan kesehatan pada penderita hipertensi menyentuh angka 9.316 kasus atau setara dengan 932 kasus perbulan dan 10% dari total penduduk kecamatan Gambir yang menyentuh angka 96.940 jiwa (PKC Gambir, 2022). Berdasarkan data wawancara yang dilakukan oleh penulis pada tanggal 10 oktober 2024, terdapat 50 orang penderita hipertensi di kelurahan petojo utara. Hasil wawancara pada 15 penderita hipertensi, 10 orang diantaranya mengatakan bahwa tidak berobat secara teratur dan tidak paham cara perawatan yang bisa dilakukan dirumah.

Hal ini didukung dengan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kemenkes 2018 menunjukkan sebesar 8,8% penderita hipertensi yang terdiagnosis dan hanya 50% yang minum obat secara teratur. Hal itu didukung dengan data Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga (PIS-PK) tahun 2022, penderita hipertensi yang berobat secara teratur sebesar 27,5% (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Gejala yang sering dikeluhkan penderita hipertensi adalah sakit kepala, pusing, lemas, kelelahan, sesak nafas, gelisah, mual, muntah, epitaksis, dan kesadaran menurun (Nurarif & Kusuma, 2016). Hipertensi terjadi karena dipengaruhi oleh faktor-faktor risiko. Faktor-faktor risiko yang menyebabkan hipertensi adalah umur, jenis kelamin, obesitas, alkohol, genetik, stres, asupan garam, status gizi merokok, pola aktivitas fisik (Sinubu, 2015).

Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya mengalami hipertensi sehingga tidak mendapatkan

pengobatan. Untuk mencegah komplikasi akibat hipertensi, diperlukan penatalaksanaan yang dapat dilakukan dengan dua pendekatan yaitu dengan farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi adalah tatalaksana hipertensi dengan mengonsumsi obat anti-hipertensi sesuai rekomendasi dokter (Zaenurrohmah & Rachmayanti, 2017).

Penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dapat juga dilakukan melalui penanganan nonfarmakologis, salah satunya dengan menerapkan teknik relaksasi nafas dalam. Teknik Relaksasi nafas dalam merupakan salah satu tindakan yang mampu membuat tubuh menjadi tenang dan menimbulkan relaksasi bagi pasien serta dapat dilakukan secara mandiri, relatif mudah untuk dilakukan dimana saja, tidak membutuhkan waktu lama dan mampu mengurangi dampak buruk dari terapi farmakologi seperti obat-obatan antihipertensi yang dikonsumsi berlebihan bagi penderita hipertensi. (Jain dalam Yusiana, 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rini Tri Hastuti dan Insiyah (2015) terhadap 30 orang pasien hipertensi Puskesmas Bendosari Kabupaten Sukoharjo, didapatkan adanya perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi teknik relaksasi nafas dalam pada tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik dengan p-value 0.000 ( $<0.005$ ).

Hal ini juga didukung dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggraini (2020) tentang efektivitas teknik relaksasi napas dalam terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Jakarta dengan 30 orang sebagai responden menggunakan penelitian *Eksperimental One Group Pretest-Posttest*. Hasil

intervensi dievaluasi dengan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam selama empat hari. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya efektifitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah dengan p-value 0.000 ( $<0.05$ ).

Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan implementasi teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi di Jakarta Pusat.

## 2.2 Perumusan Masalah

Menurut Riskesdas (Riskesdas) Kemenkes 2018 DKI Jakarta sendiri mencapai 33,43%, mengalami peningkatan  $\geq 11\%$  sepanjang periode 2013-2018 berdasarkan hasil pengukuran pada umur  $\geq 18$  tahun, kemudian terus meningkat hingga mencapai 923.451 orang di tahun 2021. Sedangkan berdasarkan areanya menunjukkan bahwa Kota Jakarta Pusat menempati posisi tertinggi dengan persentase 39,05% di DKI Jakarta. Dari hasil capaian pelayanan kesehatan pada penderita hipertensi menyentuh angka 9.316 kasus atau setara dengan 932 kasus perbulan dan 10% dari total penduduk kecamatan Gambir yang menyentuh angka 96.940 jiwa termasuk kelurahan petojo utara (PKC Gambir, 2022).

Berbagai faktor risiko yang menyebabkan hipertensi adalah umur, jenis kelamin, obesitas, alkohol, genetik, stres, asupan garam, status gizi merokok, pola aktivitas fisik (Sinubu, 2015). Hal ini menjadi alasan melonjaknya angka hipertensi khususnya di Wilayah Jakarta Pusat. Teknik Relaksasi nafas dalam merupakan salah satu tindakan yang mampu membuat tubuh menjadi tenang

dan menimbulkan relaksasi bagi pasien serta dapat dilakukan secara mandiri, relatif mudah untuk dilakukan dimana saja, tidak membutuhkan waktu lama dan mampu mengurangi dampak buruk dari terapi farmakologi seperti obat-obatan antihipertensi yang dikonsumsi berlebihan bagi penderita hipertensi.

Berdasarkan data tersebut, maka rumusan masalah yang akan dilakukan adalah “Bagaimana menganalisis teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Jakarta Pusat.”

## 2.3 Tujuan

### 1.3.1 Tujuan Umum

Studi kasus ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dalam menganalisis asuhan keperawatan keluarga melalui teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Jakarta Pusat.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

- 1)Memaparkan hasil pengkajian pada kasus keluarga dengan hipertensi berdasarkan kebutuhan dasar manusia.
- 2)Memaparkan hasil analisa data pada kasus keluarga dengan hipertensi berdasarkan kebutuhan dasar manusia.
- 3)Memaparkan hasil intervensi keperawatan pada kasus keluarga dengan hipertensi berdasarkan kebutuhan dasar manusia.
- 4)Memaparkan hasil implementasi keperawatan pada kasus keluarga dengan hipertensi berdasarkan kebutuhan dasar manusia.

5)Memaparkan hasil evaluasi keperawatan pada kasus keluarga dengan hipertensi berdasarkan kebutuhan dasar manusia.

6)Memaparkan hasil inovasi keperawatan keluarga melalui intervensi teknik relaksasi nafas dalam pada kasus keluarga dengan hipertensi berdasarkan kebutuhan dasar manusia.

## 2.4 Manfaat

### 1.4.1 Manfaat Keilmuan

Hasil dari studi kasus ini dapat menginformasikan tindakan asuhan keperawatan pada keluarga dengan diagnosa medis hipertensi melalui teknik relaksasi nafas dalam dan dapat membuktikan teori serta berkontribusi dalam pengembangan asuhan keperawatan keluarga.

### 1.4.2 Manfaat Aplikatif

#### a) Penulis

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta pengalaman dengan teknik relaksasi nafas dalam pada keluarga dengan hipertensi.

#### b) Pelayanan Kesehatan Primer

Hasil sudi kasus ini dapat dijadikan referensi praktik keperawatan berbasis bukti dalam pemberian asuhan keperawatan dengan teknik relaksasi nafas dalam pada keluarga dengan hipertensi.

#### c) Keluarga/Klien

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat membantu masyarakat atau keluarga untuk menurunkan tekanan darah, meningkatkan indeks kesehatan keluarga, dan meningkatkan tingkat kemandirian keluarga.

