

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling signifikan dan kompleks secara global serta menjadi faktor risiko utama morbiditas dan mortalitas penyakit kardiovaskular (Carey et al., 2021). Data terbaru dari WHO (2023) menunjukkan bahwa lebih dari 1.28 miliar orang dewasa usia 30-79 tahun menderita hipertensi, dengan dua pertiga di antaranya berasal dari negara berpenghasilan rendah dan menengah. Ironisnya, hampir 46% dari penderita hipertensi tidak menyadari kondisi mereka. Situasi ini diperburuk oleh gaya hidup sedentari, konsumsi makanan tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, stres berkepanjangan, dan faktor usia (Muliani et al., 2021). Jika hipertensi tidak terdeteksi lebih awal dan tidak diobati dengan baik, kondisi ini dapat menyebabkan gagal ginjal, penyakit jantung koroner, dan stroke (Shams et al., 2025).

Di Indonesia, kasus hipertensi masih menjadi perhatian. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun mencapai 30.8%. Meskipun angka ini mengalami penurunan dibandingkan dengan hasil Riskesdas tahun 2018 yang mencapai 34.1%, hipertensi tetap menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang signifikan. Prevalensi hipertensi di DKI Jakarta yaitu 33.43% dan berada pada peringkat ke-9 pada 10 besar provinsi di Indonesia dengan kejadian kasus hipertensi terbanyak, berdasarkan usia kasus hipertensi pada usia 45-54 tahun memiliki prevalensi kejadian 15,46 % yang terdiagnosa oleh dokter. Wilayah Jakarta Selatan merupakan wilayah yang berada di urutan ketiga dengan kasus estimasi penderita Hipertensi terbanyak. Kasus Hipertensi pada jenis kelamin Pria di Wilayah Jakarta Selatan ditemukan lebih banyak dibanding dengan Kasus Hipertensi pada Wanita. Terdapat 5,88 % Kasus Hipertensi pada Pria dan 5,8% kasus untuk jenis kelamin Wanita di Jakarta Selatan dari Keseluruhan Hipertensi di DKI Jakarta (Dinkes, 2023)

Selain angka prevalensi yang tinggi, tantangan utama terletak pada rendahnya tingkat kesadaran, pengobatan, dan kontrol tekanan darah. Hanya sekitar 28% penderita hipertensi yang rutin mengonsumsi obat, dan sebagian besar belum berhasil mencapai target tekanan darah normal (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024). Hal ini menandakan perlunya intervensi keperawatan yang tidak hanya berfokus pada pengobatan farmakologis, tetapi juga pendekatan promotif dan preventif yang dapat dilaksanakan di tingkat keluarga.

Perawat memiliki peran yang strategis dalam penanganan hipertensi melalui pendekatan asuhan keperawatan berbasis keluarga. Pendekatan ini berfokus pada pemberdayaan pasien dan anggota keluarga dalam mengidentifikasi serta mengelola faktor risiko hipertensi secara mandiri dan berkelanjutan. Keterlibatan aktif keluarga terbukti berkontribusi pada peningkatan kepatuhan pasien terhadap pengobatan maupun perubahan gaya hidup sehat (Stanhope & Lancaster, 2019). Dalam praktik keperawatan komunitas, keluarga dipandang sebagai unit utama dalam mendukung manajemen penyakit kronis, termasuk hipertensi. Dengan demikian, diperlukan intervensi yang bersifat edukatif dan praktis untuk diimplementasikan secara efektif dalam konteks keluarga.

Keluarga berperan penting dalam membantu pasien untuk menjalani terapi dengan disiplin, seperti memantau tekanan darah secara rutin dan mendorong perubahan gaya hidup (Isnaini & Purwito, 2019). Dukungan keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam mempengaruhi kehidupan dan pola hidup seseorang, sehingga dapat meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup mereka (Zhang et al., 2021). Melalui dukungan keluarga yang konsisten, pasien tidak hanya terbantu dalam menjalani pengobatan, tetapi juga lebih siap untuk menerima berbagai bentuk intervensi yang bertujuan menurunkan tekanan darah.

Maka dari itu, penting untuk menangani hipertensi baik melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Tidak dapat disangkal bahwa obat-obatan adalah salah satu jenis zat yang dalam dosis tertentu dapat menjadi berbahaya dan menimbulkan efek negatif pada tubuh manusia jika

dikonsumsi dalam jangka waktu lama. Meskipun terapi farmakologis memang dibutuhkan, namun terapi nonfarmakologis sebaiknya lebih diutamakan karena berbagai penelitian menunjukkan bahwa pendekatan ini lebih aman dan memberikan hasil yang lebih baik (Muliani et al., 2021). Metode nonfarmakologis yang bisa diterapkan adalah terapi relaksasi.

Pada penderita hipertensi, terapi relaksasi diperlukan untuk mengendurkan pembuluh darah, yang akan memicu vasodilatasi dan menurunkan tekanan darah. Teknik relaksasi bisa dianggap sebagai salah satu metode yang dilakukan oleh perawat secara mandiri untuk mencegah dan mengobati hipertensi. Metode ini cukup praktis dan lebih ekonomis bila dibandingkan dengan pengobatan hipertensi yang menggunakan farmakologi (Muliani et al., 2021). Salah satu intervensi nonfarmakologis yang mulai dikenal secara luas dan dibuktikan secara ilmiah adalah *nostril breathing exercise* atau teknik pernapasan bergantian melalui lubang hidung.

Nostril breathing exercise atau latihan pernapasan melalui lubang hidung secara bergantian merupakan salah satu teknik pernapasan yang berakar dari praktik yoga (Uğur & Uysal, 2020). Teknik ini dipercaya dapat merangsang sistem saraf parasimpatis, mengurangi stres, menurunkan frekuensi denyut jantung, serta menurunkan tekanan darah secara signifikan. Mengingat penggunaan obat anti hipertensi sering kali menimbulkan berbagai efek samping dan komplikasi, tingkat kepatuhan pasien terhadap pengobatan tersebut cenderung rendah. Oleh karena itu, terapi komplementer seperti *nostril breathing exercise* dinilai efektif sebagai metode penunjang dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Kalaivani et al., 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Kalaivani et al. (2019) menunjukkan bahwa *nostril breathing* dapat berkontribusi dalam penurunan tekanan darah. Hasil penelitian menunjukkan penurunan yang signifikan pada tekanan darah sistolik, tekanan darah diastolik, detak jantung, dan rerata tekanan darah setelah dilakukan latihan *nostril breathing* selama lima hari pada kelompok yang diberi intervensi, dengan nilai $p < 0.0001$. Penelitian yang dilakukan oleh Octavia et al. (2024) juga mendukung efektivitas latihan *nostril breathing*, dengan hasil menunjukkan bahwa intervensi selama tiga hari mampu menurunkan tekanan

darah secara signifikan, yaitu penurunan tekanan sistolik hingga 25 mmHg dan diastolik hingga 15 mmHg pada lansia dengan hipertensi.

Penelitian mengenai efektivitas teknik *Nostril Breathing* dalam menurunkan tekanan darah telah dilakukan di berbagai negara. Soliman (2020), peneliti asal Mesir, mengevaluasi dampak ANB terhadap tekanan darah, denyut jantung, dan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi, dan menemukan penurunan signifikan pada ketiga parameter tersebut setelah intervensi, dengan nilai $p < 0.0001$ pada hari keenam dan minggu keempat. Temuan serupa juga diperoleh dalam penelitian oleh Ramadhan & Prajayanti (2023) di Indonesia yang melibatkan 50 lansia hipertensi, di mana teknik ANB terbukti secara signifikan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, dengan nilai $p < 0.050$.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan tingginya prevalensi hipertensi DKI Jakarta yaitu 33.43% berada pada peringkat ke-9 pada 10 besar provinsi di Indonesia, dan wilayah Jakarta Selatan merupakan wilayah yang berada di urutan ketiga dengan kasus estimasi penderita hipertensi terbanyak, dan hasil dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *nostril breathing exercise* terhadap penurunan darah.

Berdasarkan data tersebut, maka rumusan masalah yang akan dilakukan adalah “menganalisis asuhan keperawatan melalui intervensi *nostril breathing exercise* pada keluarga dengan diagnosa medis hipertensi di wilayah Kelurahan Ragunan Jakarta Selatan”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penulisan karya ilmiah akhir ners adalah untuk menganalisis asuhan keperawatan melalui intervensi *nostril breathing exercise* pada keluarga dengan diagnosa medis hipertensi di Kelurahan Ragunan Jakarta Selatan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Memaparkan hasil pengkajian keperawatan keluarga pada keluarga dengan hipertensi
2. Memaparkan hasil Analisa data dan diagnose keperawatan dalam asuhan keperawatan keluarga pada kkeluarga dengan hipertensi
3. Memaparkan hasil intervensi keperawatan dalam asuhan keperawatan keluarga dengan hipertensi
4. Memparkan hasil implementasi keperawatan keluarga dengan intervensi *nostril breathing* untuk menurunkan tekanan darah pada keluarga dengan hipertensi
5. Memaparkan hasil evaluasi implementasi keperawatan keluarga dengan intervensi *nostril breathing* untuk menurunkan tekanan darah keluarga dengan hipertensi
6. Menganalisis efektifitas intervensi *nostril breathing* untuk menurunkan tekanan darah

1.4 Manfaat Penelitian

1) Bagi Fikes UNAS

Memberikan rujukan bagi institusi pendidikan dalam melaksanakan proses pebelajaran tentang asuhan keperawatan pada pasien dengan Hipertensi serta dapat memberikan rujukan dalam melaksanakan proses pembelajaran dengan melakukan intervensi berdasarkan riset riset terkini.

2) Bagi Pasien

Diharapkan kepada pasien dapat meningkatkan peran serta perawatan dalam pemberian asuhan keperawatan melalui intervensi *Nostril Breathing* terhadap pasien Hipertensi

3) Bagi Penulis Selanjutnya

Hasil penulisan ini dapat digunakan sebagai dasar penulisan lanjutan dan sebagai pemikiran bagi pengembangan pembelajaran untuk melanjutkan penulisan dalam pemberian Asuhan Keperawatan melalui intervensi *Nostril Breathing* terhadap pasien Hipertensi.