

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi adalah suatu kondisi dimana pembuluh darah memiliki tekanan darah tinggi, tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (Sunarwinardi, 2017). Setiap tahun tekanan darah tinggi menyumbang kepada kematian hampir 9,4 juta orang (WHO, 2018). Penyakit hipertensi menjadi penyebab kematian di seluruh dunia, yaitu sekitar 13% dari total kematian (Murti, Ismonah dan Wulamdari, 2011). Menurut Yonata dkk (2016) mengatakan kalau seseorang menderita hipertensi dan tidak dikontrol akan menjadi kontributor tunggal yang utama untuk penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Hipertensi mengakibatkan kerugian yang berlebihan, mengakibatkan otot jantung membengkak, lalu melemah, dan mengalami kegagalan untuk memompa secara aktif, bila naiknya tekanan darah berlangsung secara mendadak, maka dinding pembuluh darah bisa pecah. Hasil studi pendahuluan pada tanggal 13 Juli 2022 di RSI Mabarrot MWC NU Bungah Gresik di dapatkan jumlah pasien hipertensi sebanyak 87 pasien mulai Januari 2022-Juli 2022 . Selama ini petugas kesehatan hanya memberikan terapi farmakologi saja terhadap pasien hipertensi dalam menurunkan tekanan darah. Bagi penderita hipertensi yang rutin mengkonsumsi obat anti hipertensi menunjukkan tekanan darah menurun sedangkan penderita hipertensi yang tidak rutin minum obat menunjukkan tekanan darah tetap tinggi. Dari hasil pemberian terapi secara farmakologi sebagian besar pasien masih menunjukkan tekanan tetap tinggi karena kebanyakan dari mereka sudah mulai bosan untuk

mengonsumsi obat anti hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh stretching terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi, terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Riandani, 2016). Penelitian mengenai pengaruh terapi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi, terbukti terapi nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Ardiana, 2015). Namun pengaruh stretching dan terapi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi sudah pernah dilakukan tetapi kombinasi tersebut belum pernah dilakukan. Hasil dari pemberian terapi secara farmakologi menunjukkan sebagian besar tekanan darah masih tinggi sebanyak 70% dikarenakan pasien tidak teratur minum obat karena sudah mulai bosan untuk mengonsumsi obat anti hipertensi

Berdasarkan data WHO (2018), di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% mengidap penyakit hipertensi. Angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2021. Berdasarkan Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Provinsi Jawa Timur menduduki posisi ke 6 pada Riskesdas tahun 2018 dengan prevalensi hipertensi sebesar 36,32% (Kemenkes RI, 2019). Di RSI Mabarrot MWC NU Bungah didapatkan jumlah pasien hipertensi sebanyak 115 pada tahun 2019, pada tahun 2020 meningkat menjadi 136, dan jumlah pasien hipertensi pada tahun 2021 semakin meningkat menjadi 188 kasus.

Berdasarkan penyebabnya, hipertensi dibagi dalam dua golongan, yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer adalah suatu kondisi

yang jauh lebih sering dan meliputi 95% dari hipertensi yang disebabkan oleh beberapa faktor yang efek-efek kombinasinya menyebabkan hipertensi. Hipertensi sekunder, yang meliputi 5% dari hipertensi disebabkan oleh suatu kelainan spesifik pada salah satu organ atau sistem tubuh (Noviyanti, 2015). Peneliti hanya melakukan penelitian pada hipertensi primer.

Upaya penanganan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis (Rofiq,2019). Penanganan nonfarmakologi dapat menggunakan stretching yang dapat mengurangi ketegangan otot dan mengurangi kekakuan arteri. Stimulasi peregangan berulang dapat mengurangi aktivitas saraf simpatis, sehingga menurunkan kekakuan arteri (Nhisiwaki, 2015). Relaksasi napas dalam adalah pernafasan pada abdomen dengan frekuensi lambat serta perlahan, berirama, dan nyaman dengan cara memejamkan mata saat menarik nafas. Efek dari terapi ini ialah distraksi atau pengalihan perhatian (Setyoadi dkk 2011,dalam Trie, 2020). Mekanisme relaksasi nafas dalam pada sistem pernafasan berupa suatu keadaan inspirasi dan ekspirasi pernafasan dengan frekuensi pernafasan 6-10 kali permenit sehingga terjadi peningkatan regangan kardiopulmonari. Terapi relaksasi nafas dalam dapat dilakukan secara mandiri, relatif mudah dilakukan daripada terapi non farmakologi lainnya, tidak membutuhkan waktu lama untuk terapi, dan dapat mengurangi dampak buruk dari terapi farmakologi bagi penderita hipertensi (Masnina & Setyawan, 2018). Berdasarkan uraian masalah dan teori di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh stretching dan terapi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh stretching dan terapi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menjelaskan pengaruh stretching dan terapi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok perlakuan.
2. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok kontrol.
3. Menganalisis pengaruh stretching dan terapi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

1.4 Manfaat Penelitian

1) Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai pengaruh stretching dan terapi nafas dalam pada pasien hipertensi dalam menurunkan tekanan darah, juga di harapkan sebagai sarana pengembangan ilmu pengetahuan khususnya ilmu keperawatan medikal bedah dalam perawatan pasien hipertensi.

2) Manfaat Praktis

a. Bagi Pasien

Hasil penelitian ini dapat memberikan tambahan wawasan dan pengetahuan bagi penderita hipertensi dalam membantu menurunkan tekanan darah dengan cara stretching dan terapi nafas dalam.

b. Bagi Rumah Sakit

Penelitian ini juga dapat menjadi bahan pertimbangan untuk penyusunan program intervensi tambahan bagi pasien hipertensi.

c. Bagi Peneliti

Merupakan bentuk pengaplikasian ilmu yang telah diperoleh selama perkuliahan dan memperoleh pengetahuan serta wawasan mengenai pengaruh stretching dan terapi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi

.