

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Hipertensi merupakan salah satu masalah penyakit tidak menular (PTM) yang bersifat kronis dan insidennya terus mengalami peningkatan (Damayanti & Sundari, 2022). Seseorang dikatakan mengalami hipertensi jika memiliki tekanan darah di atas normal yaitu berada di atas angka 140/90 mmHg setelah dilakukan dua kali pemeriksaan (Damayanti & Sundari, 2022). Seseorang yang menderita hipertensi berpotensi mengalami stroke, penyakit jantung dan glukoma. Komplikasi hipertensi ini cenderung membuat pasien mengalami ansietas berat bahkan panik. Ansietas merupakan kondisi emosi dan pengalaman subyektif individu terhadap objek yang tidak jelas dan spesifik akibatantisipasi bahaya yang memungkinkan individu melakukan tindakan untuk menghadapi ancaman (PPNI, 2017). Selain itu, ansietas dapat memperlambat penyembuhan, meningkatkan komplikasi, dan mortalitas pasien hipertensi.

Data dari WHO (2023), menunjukkan bahwa 1,28 miliar orang dewasa berusia 30 hingga 79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari penyakit mereka. Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (2018) di Indonesia, prevalensi hipertensi sebanyak 34,11% dari populasi berumur lebih dari 18 tahun. Tingkat hipertensi tertinggi ditemukan di Provinsi Kalimantan Selatan sebesar 44,13%, dan terendah ditemukan di Provinsi Papua sebesar 22,22%. Provinsi Bali terdapat sebanyak 29,97% dengan hipertensi di Indonesia, Profil Kesehatan (2018). Profil Kesehatan Provinsi Bali (2022),

menunjukkan bahwa persentase penderita hipertensi tertinggi berada di Kota Denpasar dengan 100.569 penduduk, sementara Kabupaten Klungkung memiliki prevalensi terendah dengan 4.629 kasus (Dinkes Bali, 2023). Data yang didapat dari Dinas Kesehatan Kota Denpasar didapat angka kunjungan hipertensi tertinggi kedua berada di Puskesmas II Denpasar Utara sebanyak 20,439 kasus.

Dampak penanganan hipertensi yang tidak cepat dan tepat akan menyebabkan komplikasi penyakit lain seperti gagal ginjal, jantung, dan stroke (WHO, 2023). Kondisi ini membuat seseorang yang terdiagnosis hipertensi mengalami ansietas. Gangguan psikis seperti ansietas disamping menimbulkan gangguan fungsional jantung juga sebagai salah satu faktor risiko terjadinya penyakit jantung koroner. Kecemasan akan melatarbelakangi dan memperparah hipertensi karena pada saat cemas pembuluh darah akan menyempit sehingga tekanan darah akan meningkat. Pasien hipertensi yang mengalami ansietas akan memperlihatkan gejala somatis (timbul gejala pada tubuh) dan rasa gugup atau ketakutan. Gejala somatis yang dapat muncul pada ansietas seperti: kepala terasa pusing atau ringan, diare, berkeringat, kesulitan bernapas, mual dan muntah, hipertensi, palpitasi atau berdebar-debar, pupil melebar atau midriasis, gelisah, tidak bisa diam, tremor atau gemeteran, pingsan, gangguan buang air kecil.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi penyakit hipertensi yang mengalami ansietas dapat dilakukan secara farmakologi dan nonfarmakologi. Obat anti hipertensi diberikan secara farmakologi dan terapi relaksasi nafas dalam diberikan secara non farmakologi. Terapi relaksasi nafas dalam berfungsi untuk mengurangi ketegangan dan mengembalikan keseimbangan tubuh (Andriyani, 2022). Terapi relaksasi nafas dalam adalah cara untuk mengurangi stres,

kecemasan, dan nyeri kronis. Dengan menggunakan terapi relaksasi tarik nafas dalam, pasien dapat mengontrol respons tubuhnya terhadap stres dan ansietas. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Damayanti & Sundari (2022), tentang “Pemberian Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Hipertensi Dengan Ansietas” menyimpulkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan selama 3 hari terbukti mampu menurunkan rasa cemas yang dialami oleh lansia.

Hasil penelitian ini juga didukung dengan hasil penelitian oleh Muliani et al. (2024), tentang “Efektifitas Relaksasi Napas Dalam pada Lansia Hipertensi yang Mengalami Kecemasan di RS Bhayangkara Palu Polda Sulteng” didapatkan hasil bahwa setelah dilakukan relaksasi nafas dalam pada pasien laki-laki umur 60 tahun yang mengalami kecemasan dengan diagnosa medis Hipertensi selama 3 hari tingkat kecemasan dan tekanan darah pada pasien sudah menurun. Hasil penelitian Andriyani (2022), tentang “Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Ansietas Pada Pasien Hipertensi” menyimpulkan bahwa adanya perubahan tingkat kecemasan pada kedua subjek yang diteliti selama 7 hari. Pada subjek 1 sebelum diberikan Teknik relaksasi nafas dalam skornya 25 (kecemasan sedang) dan setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam menjadi 13 (tidak ada kecemasan). Sedangkan pada subjek 2 sebelum diberikan Teknik relaksasi nafas dalam skor 23 (kecemasan sedang) dan setelah diberikan Teknik relaksasi nafas dalam turun menjadi 11 (tidak ada kecemasan).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti tertarik melakukan studi kasus dengan judul “Implementasi Terapi Relaksasi Napas Dalam Untuk Mengatasi Ansietas Pada Pasien Hipertensi di UPTD Puskesmas II Denpasar Utara Tahun 2024”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti mengangkat rumusan masalah “Bagaimanakah Implementasi Terapi Relaksasi Napas Dalam Untuk Mengatasi Ansietas Pada Pasien Hipertensi di UPTD Puskesmas II Denpasar Utara Tahun 2024?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk menggambarkan Implementasi Terapi Relaksasi Napas Dalam Untuk Mengatasi Ansietas Pada Pasien Hipertensi di UPTD Puskesmas II Denpasar Utara Tahun 2024.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Melakukan pengkajian ansietas pada pasien hipertensi di UPTD Puskesmas II Denpasar Utara Tahun 2024.
- b. Merumuskan diagnosis keperawatan ansietas pada pasien hipertensi di UPTD Puskesmas II Denpasar Utara Tahun 2024.
- c. Mendeskripsikan intervensi keperawatan terapi relaksasi napas dalam untuk mengatasi ansietas pada pasien hipertensi di UPTD Puskesmas II Denpasar Utara Tahun 2024.
- d. Mengimplementasikan intervensi Terapi Relaksasi Napas Dalam Untuk Mengatasi ansietas pada pasien hipertensi di UPTD Puskesmas II Denpasar Utara Tahun 2024.
- e. Mengevaluasi keperawatan implementasi terapi relaksasi napas dalam untuk mengatasi ansietas pada pasien hipertensi di UPTD Puskesmas II Denpasar Utara Tahun 2024.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan mengenai manfaat terapi relaksasi napas dalam untuk mengatasi ansietas pada pasien hipertensi.

### **2. Manfaat praktis**

#### **a. Implikasi praktik kepada masyarakat**

Studi Kasus ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi masyarakat mengenai manfaat terapi relaksasi napas dalam untuk mengatasi ansietas pada pasien hipertensi.

#### **b. Manfaat bagi pengembangan ilmu dan teknologi keperawatan**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam bidang keperawatan jiwa mengenai implementasi terapi relaksasi napas dalam untuk mengatasi ansietas pada pasien hipertensi di UPTD Puskesmas II Denpasar Utara tahun 2024

#### **c. Peneliti**

Manfaat bagi peneliti yaitu untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan serta pengalaman dalam melaksanakan terapi relaksasi napas dalam untuk mengatasi ansietas pada pasien hipertensi.