

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal. Secara umum, seseorang yang dikatakan mengalami hipertensi apabila tekanan darahnya lebih dari 140/90mmHg. Hipertensi juga sering diartikan sebagai suatu keadaan di mana tekanan darah sistolik lebih dari 120mmHg dan tekanan darah diastolic lebih dari 80mmHg.(ardiansyah, 2015). Hipertensi juga disebut penyakit tidak menular, hipertensi tidak ditularkan dari orang ke orang. Penyakit tidak menular adalah penyakit kronis yang tidak dapat ditularkan ke orang lain. Penyakit tidak menular masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang menjadi perhatian di Indonesia saat ini. Hal ini dikarenakan munculnya PTM secara umum disebabkan oleh pola hidup masyarakat yang kurang memperhatikan kesehatan.(Riskesdas 2018). Menurut *World Health Organization* pada tahun 2018 diseluruh dunia sekitar 40% dari orang dewasa yang berusia 25 tahun ke atas telah didiagnosis dengan hipertensi dengan prevalensi meningkat dari 600 juta pada tahun 1980 menjadi 1 miliar pada tahun 2008. Prevalensi hipertensi tertinggi terjadi di wilayah Afrika sebesar 46% sedangkan prevalensi terendah terjadi di Amerika sebesar 35%.(WHO, 2018)

Menurut Riskesdas Tahun 2018, prevalensi hipertensi pada umur diatas 18 tahun didiagnosis tenaga kesehatan sebesar 9,4% sedangkan yang minum obat hipertensi sebesar 9,5%. Sehingga terdapat 0,1% penduduk yang tidak pernah didiagnosis hipertensi oleh tenaga kesehatan tetapi minum obat

hipertensi. Prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui pengukuran pada usia lebih dari 18 tahun sebesar 34,11% prevalensi tertinggi di Kalimantan Selatan sebesar 44,13% diikuti Jawa Barat sebesar 39,60% Kalimantan Timur sebesar 39,30% dan Kalimantan Barat sebesar 29,4%. Berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia lebih dari 18 tahun prevalensi hipertensi yang terjadi di Bali sebesar 29,7%. (Riskesdas, 2018). Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Bali tahun 2017, jumlah total pasien hipertensi di Puskesmas di Provinsi Bali tahun 2017 sebanyak 60.665 orang sedangkan pasien yang menderita hipertensi yang dirawat inap di RSUD Provinsi Bali sebanyak 1242 orang dan sebanyak 4814 orang terdata sebagai pasien rawat jalan di RSUD di Provinsi Bali (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2017).

Hipertensi merupakan keadaan ketika tekanan di pembuluh darah meningkat secara kronis yang terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Penyakit ini dapat mengganggu fungsi organ lainnya seperti jantung dan ginjal seseorang yang menderita hipertensi dapat dilihat dari hasil pengukuran tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolic ≥ 90 mmHg. (Riskesdas, 2018). Menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Karangasem tahun 2018 perubahan pola makan dan gaya hidup dapat memperbaiki kontrol tekanan darah dan mengurangi resiko terkait komplikasi kesehatan. Oleh karna itu, pengontrolan tekanan darah secara rutin mutlak dilakukan. Adapun upaya pencegahan terhadap hipertensi dilakukan dengan cara sosialisasi gaya hidup sehat dan melalui screening terhadap masyarakat

yang berumur diatas 18 tahun. Dari jumlah penduduk usia diatas 15 tahun sebanyak 26.966 orang yang menderita hipertensi sebanyak 12.871 orang (47.7%).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Suaryanto 2015, salah satu dampak psikologi pada penderita hipertensi adalah kecemasan. Rasa cemas muncul ketika pertama kali didiagnosa hipertensi. Kecemasan merupakan factor resiko utama pada hipertensi. Kecemasan dapat menstimulasi pelepasan hormon epineprin dari kelenjar adrenal yang dapat yang dapat menyebabkan peningkatan denyut jantung dan penyempitan pembuluh darah sehingga dapat meningkatkan tekanan darah penderita hipertensi mengalami tingkat kecemasan yang sedang sebanyak 48 orang (54,5%). Dan tingkat kecemasan tertinggi yaitu sebesar 89,9%.

Menurut Tri Cahyono Sepdianto Gayatri dkk, 2010 penatalaksanaan hipertensi meliputi terapi farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan hipertensi bergeser dari farmakologi ke non farmakologi karena mahalnya obat anti hipertensi dan efek samping yang ditimbulkan. Salah satu manajemen non farmakologi bagi pasien yang mengalami ansietas pada hipertensi adalah latihan *slow deep breathing*. *Slow deep breathing* merupakan metode relaksasi yang dapat mempengaruhi barorefleks tubuh dan menurunkan tekanan darah *Slow Deep Breathing* termasuk ke dalam salah satu metode relaksasi. Pada saat relaksasi terjadi perpanjangan serabut otot, Menurunnya pengiriman implus saraf ke otak, menurunnya aktivitas otak, dan fungsi tubuh yang lain, karakteristik dari respon relaksasi ditandai oleh menurunnya denyut nadi, jumlah pernafasan dan penurunan tekanan darah. Latihan nafas (*Breathing*

Exercise) yang dijadikan kebiasaan bernafas dapat meningkatkan kesehatan baik fisik maupun mental. *Deep Slow Breathing* berpengaruh terhadap modulasi system kardiovaskular yang akan meningkatkan fluktuasi dari interval frekuensi pernafasan dan berdampak pada peningkatan efektivitas barorefleks serta dapat berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah. *Deep Slow Breathing* memberi pengaruh terhadap peningkatan respon sensitivitas barorefleks, penurunan tekanan darah, mengurangi ansietas, dan meningkatkan saturasi oksigen. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa penurunan tekanan darah lebih signifikan saat jumlah inspirasi ekspirasi sama atau seimbang. Oleh karena itu latihan *Deep Slow Breathing* dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis pada penderita hipertensi baik yang mengkonsumsi obat ataupun tidak mengkonsumsi obat.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti “Gambaran Asuhan Keperawatan Pemberian Terapi Relaksasi *Deep Slow Breathing* Untuk Menurunkan Ansietas pada Pasien Hipertensi di RSUD Kabupaten Karangasem.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas peneliti merumuskan masalah sebagai berikut: “Bagaimanakah Gambaran Asuhan Keperawatan Pemberian Terapi Relaksasi *Deep Slow Breathing* dapat Menurunkan Ansietas pada Pasien Hipertensi di RSUD Kabupaten Karangasem Tahun 2020?”

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

Tujuan umum studi kasus ini adalah untuk mengetahui gambaran asuhan keperawatan pemberian terapi relaksasi *Deep Slow Breathing* untuk menurunkan ansietas pada pasien hipertensi di RSUD Kabupaten Karangasem tahun 2020.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari studi kasus ini adalah agar mampu:

- a. Mendeskripsikan pengkajian keperawatan ansietas pada pasien hipertensi di RSUD Kabupaten Karangasem tahun 2020
- b. Mendeskripsikan diagnosa keperawatan ansietas pada pasien hipertensi di RSUD Kabupaten Karangasem tahun 2020
- c. Mendeskripsikan rencana keperawatan pemberian terapi relaksasi *Deep Slow Breathing* untuk menurunkan ansietas pada pasien hipertensi di RSUD Kabupaten Karangasem tahun 2020
- d. Mendeskripsikan tindakan keperawatan pemberian terapi relaksasi *Deep Slow Breathing* untuk menurunkan ansietas pada pasien hipertensi di RSUD Kabupaten Karangasem tahun 2020.
- e. Mendeskripsikan evaluasi keperawatan pemberian terapi relaksasi *Deep Slow Breathing* untuk menurunkan ansietas pada pasien hipertensi di RSUD Kabupaten Karangasem tahun 2020.

D. Manfaat Studi Kasus

1. Implikasi Praktis

Hasil penelitian ini dapat menjadi panduan bagi masyarakat tentang penggunaan terapi relaksasi *Deep Slow Breathing* untuk menurunkan ansietas pada pasien hipertensi.

2. Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Dapat mengembangkan ilmu dan teknologi terapan di bidang keperawatan tentang terapi relaksasi *Deep Slow Breathing* sehingga dapat menurunkan ansietas pada pasien hipertensi.

3. Peneliti

Manfaat bagi peneliti adalah peneliti mempunyai pengetahuan dan pengalaman tentang asuhan keperawatan pemberian terapi relaksasi *Deep Slow Breathing* untuk menurunkan ansietas pada pasien hipertensi.