

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan salah satu penyebab kematian terbanyak di Indonesia, dimana penyakit tidak menular masih menjadi masalah kesehatan yang penting sehingga dalam waktu bersamaan morbiditas dan mortalitas PTM semakin meningkat. Oleh karena itu penyakit tidak menular (PTM) menjadi tantangan yang harus dihadapi dalam pembangunan bidang kesehatan di Indonesia. Salah satu penyakit tidak menular yang dapat menyerang masyarakat saat ini yaitu penyakit Hipertensi. Sampai saat ini penyakit Hipertensi masih menjadi masalah dengan meningkatnya prevalensi Hipertensi, masih banyaknya pasien Hipertensi yang belum mendapat pengobatan maupun adanya intake natrium yang mendukung risiko terjadinya Hipertensi (Saputra & Anam, 2016).

Prevalensi jumlah penduduk dunia yang menderita Hipertensi menurut WHO (2015) sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menderita Hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis Hipertensi. Jumlah penderita Hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena Hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat Hipertensi dan komplikasinya (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Berdasarkan data Riskesdas 2018 prevalensi kejadian Hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada masyarakat Indonesia berusia 18 tahun ke atas adalah 34,1% yang artinya mengalami peningkatan dari hasil Riskesdas (2013) yang mencapai angka 25,8%. (Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan, 2018).

Jumlah penderita Hipertensi di Provinsi Bali berusia ≥ 15 tahun terdapat sebanyak 820.878 kasus. Dari sekian kasus yang mendapatkan pelayanan kesehatan yaitu sebanyak 40,5 %. (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2020). Berdasarkan Pola 10 penyakit pada pasien di UPT Kesmas Di Kabupaten Gianyar tahun 2019 menduduki posisi kedua. Dengan total kasus Hipertensi di kabupaten gianyar yaitu 9.914. Namun penyakit Hipertensi yang baru mendapat pelayanan kesehatan mencapai 36.641 (43.3 %) di UPT Kesmas, dalam 10 besar penyakit berada di posisi kedua. (Profil Kesehatan Kabupaten Gianyar, 2019). Berdasarkan data pasien di UPT Kesmas Gianyar II penderita Hipertensi sebanyak 2,760 (Profil Kesehatan Kabupaten Gianyar, 2019). Khususnya di Banjar Petak Kaja penderita Hipertensi sebanyak 50 orang.

Dampak dari Hipertensi yang tidak di kontrol adalah serangan jantung, stroke, gagal ginjal (Sinuraya, dkk, 2017). Faktor yang menyebabkan terkena Hipertensi yaitu umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik, kebiasaan merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, kebiasaan minum-minuman beralkohol, obesitas, kurang aktivitas fisik, stress dan penggunaan estrogen. Selain faktor tersebut ada beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang terkena Hipertensi yaitu masih kurangnya pengetahuan dan sikap mengenai Hipertensi (Sofiana, dkk, 2018). Keluhan pada penderita hipertensi seperti sakit kepala,

jantung berdebar-debar, sakit di tengkuk, mudah lelah, penglihatan kabur dan perdarahan hidung. Kondisi ini dapat menimbulkan ketidaknyamanan yang bisa menimbulkan kecemasan pada penderita Hipertensi (Sulistyarini, 2013).

Penanganan Hipertensi serta komplikasi yang mungkin terjadi perlu ditingkatkan untuk menurunkan tingkat morbiditas dan mortalitas, dan oleh karena itu dibutuhkan suatu upaya preventif yang diberikan melalui pemahaman, pengetahuan, dan pengaturan pola hidup pasien Hipertensi (Syamsi & Asmi, 2019).

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan diberikan terapi non farmakologis untuk penderita Hipertensi salah satunya yaitu dapat diberikan terapi relaksasi nafas dalam. Relaksasi merupakan suatu prosedur dan teknik yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan, dengan cara melatih pasien agar mampu dengan sengaja untuk membuat relaksasi otot-otot tubuh setiap saat, sesuai dengan keinginan. Terapi relaksasi ini tidak dimaksudkan untuk mengganti terapi obat yang selama ini digunakan penderita Hipertensi, tetapi terapi ini dapat menimbulkan rasa nyaman atau relaks. Dalam keadaan relaks tubuh akan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang berfungsi untuk menurunkan detak jantung, laju pernafasan dan tekanan darah (Sulistyarini, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian pengendalian tekanan darah dengan pengetahuan yang baik pada umumnya tekanan darahnya akan terkendali, sedangkan responden yang mempunyai pengetahuan tidak baik umunya tekanan darahnya tidak terkendali. Pengetahuan penderita Hipertensi yang baik dapat diperoleh dari media elektronik seperti televisi, radio, internet, membaca majalah

atau pernah mengikuti penyuluhan kesehatan (Sofiana, dkk, 2018). Berdasarkan penelitian yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam sebesar 153,80 mmHg dan 142,56 mmHg. Sedangkan pada tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah sebesar 94,40 mmHg dan 84,80 mmHg (Wijayanti & Wulan, 2017).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui wawancara terhadap lima orang yang mengalami Hipertensi di Banjar Petak Kaja Kecamatan Gianyar Kabupaten Gianyar terdapat tiga orang yang pengetahuannya masih kurang mengenai terapi relaksasi nafas dalam.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk mengambil judul “Gambaran Pengetahuan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Hipertensi Di Banjar Petak Kaja Kecamatan Gianyar Kabupaten Gianyar Tahun 2021”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka didapatkan rumusan masalah sebagai berikut “Gambaran Pengetahuan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Hipertensi Di Banjar Petak Kaja Kecamatan Gianyar Kabupaten Gianyar Tahun 2021?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui Gambaran Pengetahuan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Hipertensi Di Banjar Petak Kaja Kecamatan Gianyar Kabupaten Gianyar Tahun 2021.

2. Tujuan Khusus

Secara lebih khusus penelitian ini, bertujuan untuk :

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, pekerjaan dan pendidikan pasien hipertensi Di Banjar Petak Kaja Kecamatan Gianyar Kabupaten Gianyar Tahun 2021.
- b. Mengidentifikasi Pengetahuan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Hipertensi Di Banjar Petak Kaja Kecamatan Gianyar Kabupaten Gianyar Tahun 2021.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai sumber acuan dan referensi khususnya mahasiswa keperawatan dalam penyusunan serta perkembangan penelitian selanjutnya mengenai pengetahuan terapi relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi.

2. Manfaat praktis

a. Manfaat bagi perkembangan IPTEK keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi tenaga kesehatan khususnya perawat, untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan mengenai pengetahuan terapi relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi.

b. Bagi pasien Hipertensi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan terapi relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi .

c. Bagi peneliti

Manfaat bagi peneliti adalah peneliti mempunyai pengetahuan serta wawasan yang baru mengenai terapi relaksasi nafas dalam bagi pasien Hipertensi.