

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan kronik di masyarakat (Kurnia, 2020). Hipertensi atau tekanan darah tinggi dijuluki sebagai penyakit penyebab Silent Killer atau sesuatu yang secara diam-diam dapat menyebabkan kematian mendadak para penderitanya (Septianingsih, 2018). Hipertensi sering mengakibatkan keadaan yang berbahaya karena keberadaannya yang sering kali tidak disadari dan kerap tidak menimbulkan keluhan yang berarti, sampai suatu waktu terjadi komplikasi jantung, otak, ginjal, mata, pembuluh darah, atau organ-organ vital lainnya (Badjo, Rumagit, & Anthonie, 2020). Hipertensi adalah tekanan darah sistemik dengan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (Muzakkir et al., 2023).

Data dari World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa lebih dari 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, namun hanya sebagian kecil yang mendapatkan diagnosis dan pengobatan yang memadai (World Health Organization, 2021). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% penduduk dunia saat ini menderita tekanan darah tinggi, diperkirakan 1,28 miliar orang yang menderita hipertensi, sepertiganya berasal dari negara berpenghasilan rendah dan menengah. Kurang dari seperlima dari pasien ini mencoba untuk mengontrol tekanan darah mereka. Prevalensi tertinggi sebesar 27% terdapat di wilayah Afrika dan Asia Tenggara, berada di posisi ke-3 dengan prevalensi sebesar 25% terhadap keseluruhan total penduduk (Andriani et al, 2023). Salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2023).

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah

adalah 30,8%, sedangkan berdasarkan diagnosis dokter adalah 8,6% . Meskipun terdapat penurunan dibandingkan dengan data Riskesdas 2018 yang mencatatkan prevalensi hipertensi sebesar 34,1%, angka tersebut masih tergolong tinggi dan menunjukkan adanya kesenjangan antara prevalensi yang terdiagnosis dan yang belum terdeteksi. Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang signifikan, dengan prevalensi yang terus meningkat di Indonesia.

Data Dinas Kesehatan Kota Makassar menyatakan hipertensi merupakan urutan ke 2 dari 10 penyakit terbanyak. Prevalensi hipertensi di Kota Makassar pada tahun 2016 mencapai 27,61% sedangkan angka mortalitasnya mencapai 18,6% (Sakinah et al., 2020). Menurut data Kabupaten/Kota Makassar prevalensi tertinggi terdapat di Kota Makassar sebanyak 290.247 kasus, kemudian Kabupaten Bone tertinggi kedua sebanyak 158.516 kasus, dan tertinggi ketiga Kabupaten Gowa sebanyak 157.221 kasus dan prevalensi terendah di Kabupaten Barru sebanyak 1.500 kasus (Susanti et al., 2022). Di Kota Makassar, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Karuwisi, hipertensi menjadi salah satu penyebab utama kunjungan pasien rawat jalan. Peningkatan tekanan darah yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif dan terapeutik untuk mengendalikan hipertensi secara efektif.

Seiring dengan tingginya prevalensi hipertensi dan risiko komplikasi yang ditimbulkannya, intervensi non-farmakologis menjadi semakin penting untuk diterapkan dalam praktik pelayanan kesehatan, terutama di tingkat primer. Pendekatan ini tidak hanya bertujuan untuk menurunkan tekanan darah, tetapi juga untuk meningkatkan kualitas hidup pasien melalui pengelolaan stres dan keseimbangan sistem otonom tubuh. Dalam beberapa tahun terakhir, berbagai studi telah mendukung efektivitas intervensi gaya hidup dan teknik relaksasi dalam pengendalian hipertensi, termasuk relaksasi napas dalam yang dinilai mudah dilakukan dan minim efek samping (Fatmawati et al., 2021; Rahmawati & Handayani, 2020). Oleh karena itu, integrasi teknik ini dalam

upaya promotif dan preventif di fasilitas layanan kesehatan seperti puskesmas dapat menjadi strategi yang relevan dan berkelanjutan.

Salah satu pendekatan non-farmakologis yang dapat diterapkan adalah teknik relaksasi napas dalam. Teknik ini bertujuan untuk menurunkan stres dan meningkatkan fungsi sistem saraf parasimpatis, yang berkontribusi pada penurunan tekanan darah. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan (Tawaang et al., 2013; Suadnah et al., 2022). Misalnya, sebuah studi di Kabupaten Mimika menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang bermakna setelah intervensi teknik ini. Hal ini menunjukkan potensi teknik ini sebagai terapi pendukung dalam pengelolaan hipertensi.

Penerapan teknik relaksasi napas dalam di fasilitas kesehatan primer seperti Puskesmas Karuwisi dapat menjadi solusi yang efektif dan efisien. Dengan pelatihan yang tepat, pasien dapat melakukan teknik ini secara mandiri di rumah, sehingga mengurangi ketergantungan pada obat-obatan. Selain itu, teknik ini memiliki biaya rendah dan dapat diintegrasikan dalam program promosi kesehatan. Penting untuk mengevaluasi efektivitas teknik ini dalam konteks lokal guna memastikan keberhasilannya. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan hasil yang positif terkait penerapan teknik relaksasi napas dalam pada pasien hipertensi. Sebuah studi di RSUD Jend. Ahmad Yani Metro melaporkan penurunan tekanan darah setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam (Ngongo et al., 2023). Demikian pula, penelitian di Desa Ranca Gede juga menunjukkan hasil yang serupa dengan penurunan tekanan darah yang signifikan (Suadnah et al., 2022). Namun, penelitian serupa di wilayah Makassar masih terbatas. Oleh karena itu, diperlukan studi lokal untuk mengetahui efektivitas teknik ini dalam konteks masyarakat Makassar.

Penting untuk mempertimbangkan faktor-faktor lokal yang dapat memengaruhi keberhasilan penerapan teknik relaksasi napas dalam. Ketersediaan fasilitas, tingkat pengetahuan masyarakat, dan dukungan tenaga kesehatan merupakan aspek yang perlu diperhatikan. Selain itu, budaya dan

kebiasaan masyarakat juga memengaruhi penerimaan terhadap intervensi kesehatan. Oleh karena itu, pendekatan yang sensitif terhadap konteks lokal sangat diperlukan agar implementasi teknik ini berhasil. Penelitian ini akan mengeksplorasi faktor-faktor tersebut sebagai bagian dari strategi implementasi.

Evaluasi terhadap hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi bagi pengembangan program kesehatan di Puskesmas Karuwisi. Jika terbukti efektif, teknik relaksasi napas dalam dapat diintegrasikan dalam layanan kesehatan primer sebagai bagian dari pendekatan holistik pengelolaan hipertensi. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk studi lebih lanjut mengenai intervensi non-farmakologis lain yang relevan. Dengan demikian, penelitian ini memiliki kontribusi penting dalam upaya meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi di Kota Makassar.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka perlu dilakukan penelitian mengenai “Penerapan Teknik relaksasi napas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karuwisi Kota Makassar”. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah dalam upaya pengolahan tekanan darah pasien hipertensi.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Setelah dilakukan Asuhan Keperawatan diharapkan mahasiswa mampu melakukan Teknik relaksasi napas dalam terhadap pada Pasien hipertensi

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan pengkajian pada pasien dengan hipertensi
- b. Menetapkan diagnosa keperawatan pada pasien dengan hipertensi
- c. Merencanakan intervensi keperawatan dengan Teknik relaksasi napas dalam pada pasien hipertensi
- d. Melakukan implementasi keperawatan dan Teknik relaksasi napas dalam terhadap pasien hipertensi

- e. Melakukan evaluasi hasil implementasi keperawatan dan Teknik relaksasi napas dalam terhadap pasien hipertensi

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini memberikan kontribusi keilmuan dalam bidang keperawatan dan kesehatan masyarakat dengan memperkaya bukti ilmiah mengenai efektivitas terapi teknik relaksasi napas dalam sebagai terapi nonfarmakologis dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan tenaga kesehatan, khususnya perawat, dalam memberikan intervensi berbasis herbal yang aman, terjangkau, dan sesuai dengan potensi lokal. Selain itu, temuan ini dapat menjadi referensi awal bagi pengembangan penelitian lanjutan mengenai pemanfaatan tanaman obat sebagai upaya promotif dan preventif dalam pengendalian penyakit hipertensi.

2. Manfaat Praktis

a. Penulis

Penelitian ini memberikan manfaat yang signifikan bagi penulis dalam mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan analitis terhadap fenomena keperawatan di lapangan, khususnya dalam hal penerapan teknik relaksasi napas dalam pada pasien hipertensi. Melalui proses penelitian, penulis memperoleh pengalaman langsung dalam merancang, melaksanakan, serta mengevaluasi intervensi berbasis terapi komplementer, yaitu teknik relaksasi napas dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, yang belum banyak diaplikasikan dalam praktik klinis modern.

b. Instansi Pendidikan

Sebagai saran dan sumber informasi untuk kemajuan pengetahuan ilmiah mengenai penerapan teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi

c. Puskesmas Karuwisi Makassar

Sebagai sumber data tentang prevelensi dan manajemen penerapan Teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

d. Masyarakat /pasien

Untuk meningkatkan kualitas layanan terapi secara efektif dan efisien serta dapat memperluas pemahaman tentang manajemen penerapan Teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.