

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Definisi Hipertensi adalah apabila tekanan sistoliknya diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg. Hipertensi merupakan penyebab utama gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Disebut sebagai “ pembunuh diam – diam “ karena penderita hipertensi sering tidak menampilkan gejala (Brunner dan Suddarth, 2002).

Penyakit ini menjadi salah satu masalah kesehatan utama di Indonesia maupun dunia sebab diperkirakan sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi terutama terjadi di Negara berkembang. pada tahun 2000 terdapat 639 kasus hipertensi diperkirakan meningkat menjadi 1,15 miliar kasus di tahun 2025. Sedangkan hipertensi di Indonesia menunjukkan bahwa di daerah pedesaan masih banyak penderita hipertensi yang belum terjangkau oleh layanan kesehatan dikarenakan tidak adanya keluhan dari sebagian besar penderita hipertensi (Ardiansyah, 2012).

Ironinya, diperkirakan ada 76% kasus hipertensi di masyarakat yang belum terdiagnosis, artinya penderitanya tidak mengetahui bahwa dirinya mengidap penyakit ini. Dari 31,7% prevalensi hipertensi, diketahui yang sudah memiliki tekanan darah tinggi berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan adalah 7,2% dan kasus yang minum obat hipertensi 0,4%. Hal ini menunjukkan bahwa 76% masyarakat belum mengetahui telah menderita hipertensi Artinya

banyak sekali kasus hipertensi tetapi sedikit sekali yang terkontrol (Gustia, 2012). Hasil Riset Kesehatan Dasar menunjukkan prevalensi hipertensi sebanyak 31,7%. Hipertensi menjadi salah satu penyebab kematian utama di perkotaan maupun perdesaan pada usia 55-64 tahun (Rosid, 2012).

Hipertensi terkadang tidak disadari oleh penderita, sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Faktor penyebab dari hipertensi itu seperti perubahan gaya hidup sebagai contohnya merokok, obesitas, inaktivitas fisik dan stres psikososial. Karena angka prevalensi hipertensi di Indonesia yang semakin tinggi maka perlu adanya penanggulangan, diantaranya terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Latihan nafas dalam merupakan suatu bentuk terapi nonfarmakologi, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam (nafas lambat dan menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan, Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, latihan relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah (Niken, 2010).

Pada tahun 2011 pernah dilakukan penelitian oleh Nurhayati tentang Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Pemberian Latihan Relaksasi Imajinasi Terbimbing Pada pasien Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Kerobokan Semarang. Desain penelitian ini adalah *pre-experiment design dengan jenis one group pretest – posttest design*. Jumlah sampel 18 responden dengan teknik *simple random sampling*. Penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan nilai $p < 0,05$ yang berarti ada perbedaan

yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian latihan relaksasi imajinasi terbimbing pada pasien hipertensi di wilayah Puskesmas Krobokan Semarang.

Peneliti telah melakukan survei data yang bersumber dari hasil registrasi penduduk di kabupaten magetan, dimana penderita hipertensi berjumlah 42.917 penderita. Hasil survey pendahuluan di Puskesmas Karas Kabupaten Magetan pada tahun 2010 sebesar 454 orang (44%), pada tahun 2011 sebesar 532 orang (49%), dan pada tahun 2012 sebesar 615 orang (52%). Dari hasil survey diatas menunjukkan peningkatan jumlah penderita hipertensi dikarenakan banyak dari penderita yang tidak rutin dalam pengobatan hipertensi.

Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti Pengaruh Latihan Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kecamatan Karas Kabupaten Magetan.

B. Rumusan Masalah

Hipertensi terkadang tidak disadari oleh penderita, sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Karena angka prevalensi hipertensi di Indonesia yang semakin tinggi maka perlu adanya penanggulan, diantaranya terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Pada terapi nonfarmakologi di tawarkan beberapa strategi untuk menurunkan tekanan darah seperti latihan nafas dalam. Bahwa latihan nafas dalam bukanlah suatu bentuk dari aktifitas fisik, ini merupakan relaksasi jiwa dan tubuh yang bisa ditambahkan dalam

berbagai rutinitas guna mendapatkan efek relaks, maka secara spesifik penelitian ini membuktikan “Apakah ada pengaruh latihan nafas dalam terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kecamatan Karas Kabupaten Magetan.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mendapatkan informasi mengenai Pengaruh Latihan Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kecamatan Karas Kabupaten Magetan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui mengenai perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian latihan nafas dalam pada penderita hipertensi di Wilayah Kecamatan Karas Kabupaten Magetan.
- b. Mengetahui mengenai gambaran umum responden meliputi riwayat penyakit hipertensi dalam keluarga, pendidikan, jenis kelamin dan pekerjaan responden yang menderita hipertensi di Wilayah Kecamatan Karas Kabupaten Magetan.
- c. Mengetahui mengenai perbedaan tekanan darah setelah latihan nafas dalam pada penderita hipertensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di Wilayah Kecamatan Karas Kabupaten Magetan.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis

Secara teoritis diharapkan dapat dijadikan bahan tambahan untuk referensi dibidang keperawatan dan dapat mengembangkan terapi non farmakologi khususnya latihan nafas dalam pada penderita hipertensi sebagai terapi selain pemberian obat anti hipertensi.

2. Masyarakat

Penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat bagi siapa saja yang membacanya untuk dijadikan sebagai tambahan pengetahuan, agar dapat di upayakan sebagai terapi non farmakologi selain pemberian obat antihipertensi.

3. Pendidikan dan ilmu Keperawatan

Menambah pengetahuan dan wawasan tentang pengaruh latihan nafas dalam sebagai terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Latihan nafas dalam dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan dalam pemberian asuhan keperawatan pada penderita hipertensi dan menurunkan faktor resiko penyakit jantung.

E. Penelitian Sejenis

1. Penelitian oleh Nurhayati (2011) tentang Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Pemberian Latihan Relaksasi Imajinasi Terbimbing Pada pasien Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Kerobokan Semarang. Desain penelitian ini adalah *pre-experiment design dengan jenis one*

group pretest – posttest design. Jumlah sampel 18 responden dengan latihan simple random sampling. Penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan nilai $p < 0,05$ yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian latihan relaksasi imajinasi terbimbing pada pasien hipertensi di Wilayah Puskesmas Krobokan Semarang.

2. Penelitian oleh Tarwoto, (2011) tentang Pengaruh Latihan Slow Deeb Breathing Terhadap intensitas Nyeri Kepala Akut Pada Pasien Cedera Kepala Ringan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *Slow deep breathing* terhadap nyeri kepala akut pada pasien cedera kepala ringan. Desain penelitian adalah kuasi eksperimen pre post test dengan kelompok kontrol terhadap 21 responden kelompok intervensi dan 21 responden kelompok kontrol. Kelompok intervensi diberikan tindakan SDB pada hari pertama 3 kali dan pada hari kedua 1 kali masing-masing selama 15 menit. Hasil penelitian diperoleh ada perbedaan yang bermakna rerata intensitas nyeri kepala akut pada pasien cedera kepala ringan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah dilakukan latihan SDB ($p=0,000$, $\alpha = 0,05$).
3. Penelitian oleh Sasmita. A (2007) tentang Pengaruh Latihan Yoga Selama 12 Minggu Terhadap Tekanan Darah Diastol dan Sistol Wanita Berusia 50 Tahun Keatas. Penelitian ini adalah penelitian eksperimental semu dengan *One Group Pre dan Post Test Design*. Sampel diambil secara *purposive sampling* memenuhi kriteria inklusi. Hasil dari data yang terkumpul

didapatkan 37 subyek penelitian, didapatkan penurunan tekanan darah diastol yang signifikan ($p < 0,05$) dan Sistol tidak signifikan ($p > 0,05$). Kesimpulannya latihan yoga terprogram selama 12 minggu dapat menurunkan tekanan darah diastol tetapi tidak pada tekanan darah sistol wanita yang berusia 50 tahun ke atas.

4. Penelitian oleh Sudiarto (2007) tentang Pengaruh Terapi Relaksasi Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Binaan Rumah Sakit Emanuel Klampok Banjarnegara. Penelitian ini adalah penelitian pra eksperimen tanpa kelompok pembandingan. Sampel penelitian berjumlah 30. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik yang signifikan ($p < 0,05$) dan diastolik tidak signifikan ($p > 0,05$). Kesimpulannya terdapat pengaruh terapi relaksasi meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.