

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi menjadi salah satu penyakit umum dan disebut sebagai penyakit *silent killer* karena sebagian kasus tidak menunjukkan gejala apapun. Hipertensi sering ditemukan pada pasien dewasa sampai dengan lanjut usia dimana tekanan darah arteri yang terus meningkat dan (Andika et al., 2023). Peningkatan tekanan darah menimbulkan gangguan pada organ tertentu pada tubuh sehingga dapat menyebabkan efek samping yang lebih parah seperti stroke, gagal ginjal sampai dengan jantung koroner (Dewi Fitriani et al., 2025)

Prevalensi hipertensi di Indonesia cenderung meningkat setiap tahunnya. Pada golongan umur 50 tahun masih 10%, tetapi diatas 60 tahun angka tersebut terus meningkat mencapai 20-30% (Sumartini & Miranti, 2019). Prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 13.21 ditemukan di Sulawesi Utara sedangkan urutan kedua ditempati oleh Daerah Istimewa Yogyakarta dengan prevalensi sebesar 10.68. Sedangkan prevalensi hipertensi terendah didapatkan di Papua sebesar 4.39, kemudian diikuti dengan Maluku dengan prevalensi hipertensi sebesar 5.01 (Balgis et al., 2022). Oleh karena itu, penanganan hipertensi tidak hanya dilakukan melalui pengobatan farmakologis saja, tetapi dapat dilakukan dengan pemantauan tekanan darah secara bertahap serta penerapan terapi non farmakologis untuk mempertahankan tekanan darah dalam batas normal. Disini perawat memiliki peran penting untuk memberikan edukasi dan menerapkan intervensi sebagai bagian dari asuhan keperawatan pasien hipertensi.

Salah satu tindakan non farmakologis yang dapat dilakukan untuk memberikan efek relaksasi serta dapat membantu menurunkan tekanan darah pasien hipertensi adalah dengan *slow deep breathing*. Menurut Martini, (2006) dalam Sumartini & Miranti, (2019), *slow deep breathing* adalah teknik relaksasi yang disadari untuk mengatur pernafasan secara dalam dengan lambat. Menurut

Tarwoto, (2011) dalam Septiawan et al., (2021) *slow deep breathing* adalah suatu aktivitas untuk mengatur pernapasan secara lambat dan dalam yang aktivitasnya disadari oleh pelakunya, korteks serebri mengatur pengendalian pernafasan secara sadar dan medulla oblongata mengatur pernapasan secara spontan atau automatic. *Slow deep breathing* merangsang sekresi neurotransmitter endorphen pada sistem syaraf otonom yang berefek pada penurunan kerja syaraf simpatis dan meningkatkan kerja syaraf parasimpatis yang efeknya dapat mempengaruhi denyut jantung menjadi lebih lambat dan terjadinya vasodilatasi pada pembuluh darah.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi, (2020) menunjukkan bahwa tindakan *slow deep breathing* dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi dengan rata-rata tekanan darah sistolik dari 156 mmHg turun menjadi 140 mmHg dan tekanan darah diastolik dari 97 mmHg turun menjadi 89 mmHg. Penelitian lain yang mendukung temuan tersebut dilakukan oleh Nafi'ah et al., (2020), menyatakan bahwa ada perbedaan tekanan darah yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi, dimana pada kelompok intervensi yang diberikan *slow deep breathing* mengalami penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian lain yang menyatakan adanya penurunan tekanan darah setelah dilakukan tindakan *slow deep breathing* pada pasien hipertensi (Fadilah & Rakhmawati, 2023).

Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti selama tujuh hari, terdapat enam pasien diruang Elisabeth 4 yang menderita hipertensi. Dua sampai tiga pasien tidak menyadari bahwa pasien menderita hipertensi sehingga tekanan darah menjadi tidak terkontrol. Kondisi ini berpotensi besar menimbulkan komplikasi bila tidak dilakukan tindakan yang tepat. Intervensi *slow deep breathing* ini adalah intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman dan mudah untuk diterapkan oleh pasien. Di ruang Elisabbeth 4 terdapat prosedur *Standar Operasional Prosedur* (SOP) tentang teknik relaksasi nafas dalam, tetapi belum dilakukan secara optimal terkhusus untuk pasien dengan

hipertensi. Berdasarkan masalah tersebut, penulis tertarik untuk menerapkan *evidence based nursing* tentang *slow deep breathing* pada pasien hipertensi di ruang Elisabeth 4 Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana penerapan *Slow deep breathing* terhadap resiko penurunan curah jantung pada pasien hipertensi di ruang perawatan Elisabeth 4 Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta?

1.3 Tujuan Study Kasus

2.1.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang penerapan *slow deep breathing* terhadap resiko penurunan curah jantung pada pasien hipertensi.

2.1.2 Tujuan Khusus

- 1.3.2.1 Untuk mengetahui nilai tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi sebelum diberikan intervensi *slow deep breathing*
- 1.3.2.2 Untuk mengetahui nilai tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi sesudah diberikan intervensi *slow deep breathing*
- 1.3.2.3 Untuk mengetahui perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan *slow deep breathing*.

1.4 Manfaat Study Kasus

4.1.1 Manfaat akademis

1.4.1.1 Insitusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam bidang keperawatan tentang cara menurunkan tekanan darah dengan melakukan tindakan non farmakologis *slow deep breathing* pada pasien hipertensi.

1.4.1.2 Peneliti lainnya

Penelitian ini diharapkan menjadi dasar bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian terkait *slow deep breathing* serta menjadi tambahan referensi dalam melakukan penelitian serupa.

4.1.2 Manfaat praktik

1.4.2.1 Rumah sakit

Diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan rumah sakit dalam pengelolaan pasien hipertensi serta dapat menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan SOP *slow deep breathing* sebagai intervensi non farmakologis untuk pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi.