

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan utama di dunia karena dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan berbagai komplikasi lainnya. Kondisi hipertensi terjadi ketika tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg secara terus-menerus. Peningkatan tekanan darah yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah dan organ tubuh penting sehingga memerlukan penanganan yang tepat dan berkelanjutan. Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* karena sebagian besar penderita tidak menyadari dirinya mengalami tekanan darah tinggi hingga muncul komplikasi yang berat. Keadaan ini menyebabkan hipertensi menjadi salah satu penyebab kematian tertinggi di berbagai negara (Transyah, 2025).

Menurut data *World Health Organization* (2024), diperkirakan sekitar 1,35 miliar penduduk dunia mengalami hipertensi dan hanya sekitar 54% penderita yang terdiagnosis serta mendapatkan pengobatan secara rutin. Angka kejadian hipertensi mengalami peningkatan sebesar 11% dalam lima tahun terakhir akibat pola hidup tidak sehat, konsumsi garam berlebih, kurang aktivitas fisik, stres, serta kebiasaan merokok. Kawasan Asia Tenggara menjadi salah satu wilayah dengan prevalensi hipertensi tertinggi yaitu mencapai 36% dari jumlah populasi dewasa. Data tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi tantangan besar dalam pelayanan kesehatan global (Pratama, 2025).

Prevalensi hipertensi di Indonesia juga menunjukkan peningkatan setiap tahunnya. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (2023), prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun mencapai 35,8%. Angka tersebut meningkat dibandingkan tahun 2018 yaitu sebesar 34,1%. Sebanyak 63% penderita hipertensi diketahui tidak rutin melakukan pengontrolan tekanan darah sehingga meningkatkan risiko komplikasi. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2024 menunjukkan bahwa hipertensi termasuk dalam

tiga besar penyakit terbanyak yang ditemukan pada pelayanan kesehatan primer di Indonesia dengan jumlah kasus mencapai 79 juta jiwa.

Peningkatan jumlah penderita hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, pola makan tinggi natrium, obesitas, kurang olahraga, konsumsi alkohol, kebiasaan merokok, dan stres psikologis. Kondisi stres yang berkepanjangan dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah dan peningkatan tekanan darah. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi farmakologis dilakukan dengan pemberian obat antihipertensi seperti diuretik, *ACE inhibitor*, *calcium channel blocker*, dan *beta blocker*. Penggunaan obat dalam jangka panjang sering menimbulkan efek samping seperti pusing, lemas, batuk, serta ketergantungan terapi sehingga diperlukan intervensi nonfarmakologis sebagai terapi pendukung untuk membantu mengontrol tekanan darah.

Penatalaksanaan nonfarmakologis yang dapat dilakukan pada pasien hipertensi antara lain pengaturan pola makan, aktivitas fisik, terapi relaksasi, meditasi, yoga, dan teknik pernapasan. Salah satu metode relaksasi yang mudah dilakukan adalah teknik *Slow Deep Breathing*. Teknik *Slow Deep Breathing* merupakan latihan pernapasan dalam dan lambat yang dilakukan secara teratur untuk meningkatkan relaksasi tubuh. Teknik ini bekerja dengan cara meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis, menurunkan aktivitas saraf simpatis, memperlambat denyut jantung, serta meningkatkan elastisitas pembuluh darah sehingga tekanan darah dapat menurun secara bertahap. Teknik ini juga membantu meningkatkan suplai oksigen ke jaringan tubuh dan memberikan efek nyaman pada pasien.

Studi kasus yang dilakukan oleh Suryani dan Rahmawati (2022) menunjukkan bahwa penerapan teknik *Slow Deep Breathing* selama 15 menit selama tujuh hari berturut-turut mampu menurunkan tekanan darah sistolik rata-rata sebesar 12 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 8 mmHg pada pasien hipertensi.

Studi kasus lain oleh Wulandari (2023) menyatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan teknik *Slow Deep Breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi lansia dengan nilai *p value* 0,001. Hasil studi kasus tersebut menunjukkan bahwa teknik relaksasi pernapasan dapat menjadi terapi pendamping yang efektif dalam membantu mengontrol tekanan darah pasien hipertensi.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di salah satu puskesmas di Kota Makassar pada bulan April 2026 menunjukkan bahwa terdapat 78 pasien hipertensi yang menjalani pengobatan rutin. Sebanyak 60% pasien mengeluhkan tekanan darah yang sering meningkat saat mengalami kelelahan dan stres. Sebagian besar pasien hanya mengandalkan terapi obat dan belum mengetahui metode nonfarmakologis seperti teknik *Slow Deep Breathing*. Hasil wawancara terhadap 10 pasien hipertensi menunjukkan bahwa 7 pasien belum pernah mendapatkan edukasi mengenai latihan relaksasi pernapasan untuk membantu menurunkan tekanan darah. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa penerapan terapi nonfarmakologis masih belum optimal dilakukan dalam pelayanan kesehatan.

Teknik *Slow Deep Breathing* memiliki beberapa kelebihan yaitu mudah dilakukan, tidak membutuhkan biaya besar, dapat diterapkan secara mandiri, aman, dan minim efek samping. Intervensi ini juga dapat menjadi tindakan keperawatan mandiri yang efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. Perawat memiliki peran penting dalam memberikan edukasi dan pendampingan kepada pasien terkait penerapan teknik relaksasi pernapasan sebagai upaya pengendalian hipertensi secara nonfarmakologis. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan studi kasus dengan judul “Penerapan Teknik *Slow Deep Breathing* terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam laporan ini adalah apakah penerapan teknik *Slow Deep Breathing* berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mampu melakukan asuhan keperawatan komprehensif pada pasien hipertensi dengan penerapan teknik *Slow Deep Breathing* dalam menurunkan tekanan darah pasien hipertensi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mampu mengidentifikasi tekanan darah pasien hipertensi sebelum diberikan teknik *Slow Deep Breathing*.
2. Mampu mengidentifikasi tekanan darah pasien hipertensi setelah diberikan teknik *Slow Deep Breathing*.
3. Mampu menganalisis perbedaan tekanan darah pasien hipertensi sebelum dan sesudah penerapan teknik *Slow Deep Breathing*.
4. Mampu mengevaluasi efektivitas teknik *Slow Deep Breathing* sebagai intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

1.4 Manfaat Study Kasus

Study kasus ini bermanfaat untuk melakukan inovasi atau pembaharuan terhadap tindakan terapeutik keperawatan melalui penerapan teknik *Slow Deep Breathing* sebagai intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

1.4.1 Manfaat Praktis

Sebagai bahan bacaan dan referensi dalam kajian Keperawatan Medikal Bedah khususnya mengenai penerapan teknik *Slow Deep Breathing* pada pasien hipertensi.

1.4.2 Manfaat Akademik

Merupakan bentuk inovasi pengembangan praktik atau pelayanan keperawatan/kesehatan terapi komplementer atau nonfarmakologis, yaitu

teknik *Slow Deep Breathing* sebagai tindakan mandiri perawat dalam membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.