

BAB I

PENDAHULUAN

A. Judul

Penerapan Intervensi Alternate Nostril Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan II.

B. Latar Belakang

Proses penuaan melibatkan penurunan bertahap dalam kapasitas tubuh untuk memperbaiki sel-sel yang rusak dan mempertahankan struktur alaminya, sehingga kurang mampu melawan penyakit dan hidup lebih lama (Siregar et al, 2022). Usia tua merupakan tahap perkembangan terakhir kehidupan manusia, dimana terjadi penuaan dan menurunnya kapasitas fisiologis dan biologis. Penuaan tentunya dapat melemahkan tubuh dan kinerja, serta kemampuan bereaksi terhadap rangsangan juga melemah. Meningkatnya penyakit pada lansia juga menarik perhatian pada perubahan khusus pada sistem kardiovaskular, terutama pada kasus tekanan darah tinggi yang umum terjadi pada lansia (Nurhidayati, 2022).

Penuaan adalah proses pertumbuhan terakhir dan semua orang mengalaminya. Batasan lanjut usia adalah di atas 60 tahun. UU Kepedulian Lanjut Usia Nomor 13 Tahun 1998 mendefinisikan lansia sebagai seseorang yang berusia enam puluh tahun atau lebih. Penuaan degeneratif adalah bagian alami dari bertambahnya usia, yang membawa serta perubahan dalam aspek kognitif, emosional, sosial, dan seksual dalam kehidupan seseorang serta penampilan fisiknya (Wibowo et al., 2023). Lansia juga mengalami kondisi fisiologis yang mempengaruhi pembuluh darah dan menyebabkan hipertensi (Ramadhan et al, 2023).

Hipertensi merupakan suatu jenis penyakit kardiovaskular yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara tidak normal di atas 140/90 mmHg. Hipertensi dikenal sebagai “*Silent Killer*”; penyakit ini,

karena penderita biasanya tidak menunjukkan tanda dan gejala klinis apa pun, seperti sakit kepala dan ketegangan pada leher, meskipun tekanan darahnya lebih tinggi dari biasanya. Hipertensi seringkali menimbulkan berbagai komplikasi yang berakhir dengan kematian (Samsu et al., 2019). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (2019), Prevalensi hipertensi di seluruh dunia telah mencapai 26,4% atau setara dengan lebih dari 972 juta orang di seluruh dunia. Angka tersebut diperkirakan akan meningkat menjadi 29% pada tahun 2025. Penelitian yang dilakukan Riskesdas pada tahun 2018 menemukan bahwa prevalensi hipertensi di wilayah DIY sebesar 11,01% atau lebih, jauh lebih tinggi dibandingkan angka nasional sebesar 8,8%. Daerah DIY merupakan salah satu provinsi di Indonesia yang mempunyai angka kejadian hipertensi terbesar, dan prevalensinya menempati urutan keempat provinsi tersebut. Selama beberapa tahun terakhir, hipertensi secara konsisten masuk dalam 10 besar penyakit dan 10 besar penyebab kematian di provinsi DIY. Pada tahun 2021, menurut Laporan Pengawasan Penyakit Rumah Sakit Terpadu, tercatat 8.446 kasus baru hipertensi pada rawat inap dan 45.115 pada rawat jalan. Perkiraan jumlah penderita hipertensi di atas 15 tahun sebanyak 251.100 kasus, sebagian diantaranya mendapat pelayanan kesehatan (DINKES, 2021). Berdasarkan rasio jumlah orang terduga hipertensi di Kabupaten Bantul tahun 2022, Jumlah penderita hipertensi terbanyak ada pada jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 67,8% atau 26.479 orang dan laki-laki sebanyak 32,2% atau 12.574% (DINKES Bantul, 2022).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit atau masalah kesehatan yang cukup serius. Beberapa faktor dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi, seperti obesitas, stres, kebiasaan merokok, kebiasaan konsumsi alkohol, konsumsi makanan tinggi natrium dan gaya hidup (Nursofiati et al., 2023). Hipertensi dapat diobati dengan terapi obat dan non obat. Perawatan medis didasarkan pada obat antihipertensi seperti kaptopril dan amlodipine. Perawatan obat ini kurang efektif karena masyarakat sering kali tidak patuh dan memiliki sedikit pengetahuan tentang efek samping

dari ketidakpatuhan. Pasien hipertensi harus mematuhi pengobatan non-obat seperti pembatasan natrium dan makanan, penurunan berat badan, pantang minum dan berhenti minum alkohol, serta olahraga dan relaksasi (Wulandari et al., 2020). Teknik relaksasi yang dapat digunakan antara lain pernapasan lubang hidung secara bergantian (Permata et al, 2023). Untuk menurunkan tekanan darah, ganti lubang hidung bernafas adalah olahraga yang sangat baik (Kalaivani et al., 2019).

Hasil penelitian Muliani et al., (2021) menunjukkan sebelum intervensi alternate nostril breathing tekanan darah sistolik rata-rata 162,727 mm Hg dan diastolik adalah 97,272mm Hg, setelah intervensi tekanan darah sistolik adalah 151,818 mm Hg dan diastolik 86,363 mm Hg. Hasil *wilcoxon signed rank test* didapatkan p value tekanan darah sistolik 0,036 dan p value tekanan darah diastolik adalah 0,03 ($\alpha = 0,05$). Kami menemukan bahwa ada efek pernapasan lubang hidung alternatif pada darah nilai tekanan pada lansia dengan hipertensi. Kesimpulan bahwa alternatif pernapasan lubang hidung dapat digunakan sebagai salah satu alternatif penanganan untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Menurut peneliti lain alternate nostril breathing ini juga memiliki dampak positif dalam mencegah penyakit kardiovaskular (Jahan et al., 2020).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Kasihan II menunjukkan data hipertensi di Puskesmas Kasihan II, kunjungan Kasus di Puskesmas hipertensi esensial primer 4268. Persentase penderita Hipertensi yang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar 14,39%, Pelayanan Kesehatan Pada Penderita Hipertensi sebesar 6,12 %, masuk dalam 10 besar penyakit pada sistim DGS Kesehatan dan pcare menempati posisi nomor 1, data ini diambil dari hasil recap tahun 2022. Manajemen Hipertensi yang dilakukan baru secara farmakologi, untuk terapi komplementer *alternate nostril breathing* untuk penderita hipertensi belum pernah diterapkan atau dilakukan kajian di Puskesmas Kasihan II.

Berdasarkan urian yang sudah dipaparkan dilatar belakang dan hasil penelitian sebelumnya maka penulis tertarik membuat Karya Imiah Akhir mengenai “Penerapan Intervensi *Alternate Nostril Breathing* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan II”.

C. Tujuan

1) Tujuan umum

Tujuan umum yang dihasilkan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui keefektifan terapi relaksasi *alternate nostril breathing* untuk menurunkan tekanan darah.

2) Tujuan khusus

- a. Melakukan asuhan keperawatan pada pasien dengan masalah hipertensi
- b. Untuk mengetahui penerapan intervensi *alternate nostril breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

D. Manfaat

1. Bagi mahasiswa

KIAN ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan dan menjadi informasi bagi mahasiswa dalam penerapan intervensi *alternate nostril breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Bagi penderita hipertensi

KIAN ini diharapkan dapat menambah informasi dan pengetahuan bagi penderita hipertensi dalam penerapan intervensi *alternate nostril breathing* yang dilakukan secara mandiri.

3. Bagi pelayanan Kesehatan

Studi kasus ini diharapkan menjadi bahan masukan untuk pelayanan kesehatan agar diterapkan pada pasien penderita hipertensi.

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian, peneliti melakukan Teknik pengambilan data dengan menggunakan observasi - partisipasi yang dimana peneliti melakukan pengamatan dan ikut serta dalam melakukan tindakan asuhan keperawatan kepada pasien.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA