

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keluarga adalah sekelompok orang yang dihubungkan melalui perkawinan, kelahiran, dan pengangkatan anak yang bertujuan untuk menciptakan, memelihara kebudayaan, dan meningkatkan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial setiap anggota keluarga. Keluarga berinteraksi satu sama lain dan setiap keluarga mempunyai peran masing-masing dalam menciptakan dan memelihara budaya (Widagdo dan Resnayati, 2019) Keluarga menjadi tempat utama dalam upaya untuk mencapai kesehatan masyarakat yang optimal. Jika program keluarga tercapai, kesehatan masyarakat tentu juga akan tercapai. Artinya kunci kesehatan masyarakat ada pada kesehatan keluarga (Bakri, 2017). Keluarga adalah salah satu aspek penting dalam keperawatan. Keluarga dapat dianggap sebagai suatu kelompok yang bisa menyebabkan, mencegah, mengabaikan atau memperbaiki masalah-masalah kesehatan yang ada (Agrina, 2019). Salah satu masalah yang terkaji pada keluarga yaitu salah satunya adalah Penyakit tidak menular atau kondisi kronis yang biasa disebut PTM sangat berbahaya karena merupakan silent disease atau tidak menunjukkan gejala hingga kondisinya parah sehingga banyak orang yang tidak menyadari bahwa dirinya mengidap PTM. Meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular memberikan tekanan pada sistem kesehatan dan menjadi hambatan bagi pembangunan kesehatan. PTM dalam jumlah besar dapat menyebabkan kematian. Hal ini menunjukkan adanya tren peningkatan jumlah penyakit tidak menular, salah satunya hipertensi (Kemenkes RI, 2019).

Hipertensi merupakan faktor risiko utama penyakit

kardiovaskular aterosklerotik, gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Hipertensi membawa risiko kematian dini yang meningkat seiring dengan peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik. Tekanan darah tinggi yang kronis dapat merusak pembuluh darah di jantung, ginjal, otak, dan mata (Suddarth, 2020). Hipertensi sering disebut sebagai “silent killer” karena sering kali tidak menunjukkan gejala, sehingga pasien tidak mengetahui bahwa dirinya mengidap penyakit tersebut, hanya untuk mengetahui bahwa dirinya sudah mengidap penyakit hipertensi atau komplikasinya (Mutmainnah B, 2021). Hal ini menjadikan hipertensi sebagai penyakit yang paling umum dan mempunyai dampak paling besar bagi masyarakat.

Menurut World Health Organization (WHO) Data menunjukkan bahwa sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita tekanan darah tinggi, yang berarti satu dari tiga orang di seluruh dunia telah didiagnosis menderita tekanan darah tinggi. Jumlah penderita hipertensi terus meningkat dari tahun ke tahun. Diperkirakan pada tahun 2025, 1,5 miliar orang akan menderita hipertensi, dan 10,44 juta orang diperkirakan meninggal karena hipertensi dan komplikasinya setiap tahun (EHO, 2019). Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) menempati urutan keempat dengan prevalensi kasus sebesar 11,01% dan urutan kelima di tempat oleh provinsi Kalimantan Selatan dengan prevalensi kasus sebesar 10,81%. Tingginya prevalensi kasus hipertensi di provinsi DIY disebabkan karena semakin bertambahnya jumlah penduduk usia tua, peningkatan status ekonomi, perubahan gaya hidup dan efek modernisasi masyarakat. Menurut data Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman Tahun 2021 angka kejadian kasus hipertensi sepanjang tahun 2020 sebesar 80.711 kasus, sedangkan di Berbah angka kasus pada hipertensi 4.077 kasus. Dimana kasus tersebut tersebar di 17 Kecamatan dan 25 Puskesmas di Kabupaten Sleman

(Siti Uswatun Chasanah, 2024).

Gaya hidup adalah salah satu sebagai penyebab besar terjadinya hipertensi, karena angka prevalensi hipertensi di Indonesia yang semakin tinggi maka penanganan hipertensi seharusnya dilakukan secara komprehensif mencakup promotive, preventif, kuratif dan sehabilitatif. Penanganan hipertensi bertujuan untuk menurunkan tekanan darah yang meliputi terapi farmakologi dan non farmakologi merupakan pengelolaan hipertensi dengan pemberian obat-obatan antihipertensi (Aprillia, 2020).

Menurut penelitian Sumartini & Miranti (2019) pernapasan dalam lambat merupakan salah satu teknik relaksasi yang mempengaruhi sistem saraf dan mempengaruhi pengaturan tekanan darah, selain itu dapat digunakan sebagai terapi alternatif nonfarmakologis, olahraga atau pengobatan untuk pasien hipertensi. Relaksasi adalah salah satu bentuk terapi yang berupa pemberian intruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakan-gerakan tersusun secara sistematis untuk merilekskan pikiran dan anggota tubuh. *Slow deep breathing* merupakan salah satu jenis relaksasi yang dapat dilakukan pada penderita hipertensi. Diketahui bahwa Teknik *Slow deep breathing* merupakan teknik relaksasi yang disadari berfungsi untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat (Wafiq Azizah, 2022). Selain itu *slow deep breathing* dapat meningkatkan stimulasi baroreseptor yang dipengaruhi oleh dari variasi tekanan darah berdasarkan respon dari latihan pernapasan yang dilakukan berdasarkan mekanisme tertentu, serta memodulasi otonom dan emosional yang bermanfaat untuk kondisi nyeri dan hipertensi (Juli Andri1, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Wisnatul Izzati, 2021) Sebelum diberikan terapi *Slow Deep Breathing* dilakukan pemeriksaan tekanan darah pada 14 responden dan didapatkan rata-rata tekanan darah pada pre test yaitu 157,93/95,29

mmHg, tekanan darah ini termasuk kategori hipertensi derajat I, Setelah pemberian Teknik *Slow Deep Breathing* dengan hipertensi didapatkan posttest tekanan darah responden dengan hasil rata-rata 140,88/88,86 mmHg. Hasil tersebut termasuk pada kategori hipertensi derajat I, terjadi penurunan tekanan darah pada 14 responden lansia setelah 6 kali diberikan intervensi. Terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah lansia dengan hipertensi antara sebelum dan sesudah pemberian terapi *slow deep breathing* dengan perbedaan rata-rata sistolik sebesar 17, 92 mmHg dan diastolik mmHg. Perbedaan hasil ini dapat dipengaruhi oleh variabel lain seperti, diet, obesitas, olahraga, kebiasaan merokok dan stress. Hal ini sejalan dengan penelitian (Titalia Aurelie Nur Cahyani, 2022) yang menyatakan bahwa pemberian terapi Slow Deep Breathing memiliki efek yang lebih besar dalam menurunkan tekanan darah pada hipertensi

Merujuk pada kondisi tersebut, penulis tertarik mengambil Karya Ilmiah Kahir Ners (KIAN) pada saat melakukan praktek komunitas keluarga di sendangtirto, berbah pada tanggal 20 Mei sampai dengan 22 Juni 2024, dengan penerapan Sloe Deep Breathing terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Penulis melakukan tahap proses keperawatan mulai dari pengakajian keluarga dan individu didalam keluarga, perumusan diagnose keperawatan, perencanaan keperawatan pelaksanaan asuhan keperawatan dan evaluasi kepada keluarga binaan terhadap keluarga Ny. W.

B. Tujuan Penulisan

Berdasarkan uraian diatas penulis membuat beberapa tujuan diantaranya :

1. Tujuan Umum

Mengetahui Penerapan intervensi “*Slow Deep Breathing* : Teknik relaksasi” Pada tekanan darah tinggi

dengan diagnosa medis hipertensi pada lansia di puskesmas Berbah.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran hasil pengkajian pasien Hipertensi
- b. Mengetahui diagnosa keperawatan pada pasien dengan Hipertensi
- c. Melakukan tindakan keperawatan pada pasien dengan Hipertensi
- d. Mengimplementasikan *Slow Deep Breathing* : Teknik relaksasi untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita Hipertensi
- e. Mengevaluasi penerapan *Slow Deep Breathing* : Teknik Relaksasi pada pasien dengan Hipertensi

C. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Karya tulis ini diharapkan mampu menjadi salah satu pengetahuan baru mengenai keperawatan keluarga, khususnya perawatan pada klien dengan hipertensi bagi pembaca baik bagi kalangan mahasiswa keperawatan maupun umum.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi bagi bidang keperawatan dan penerapan hasil pendidikan informasi serta pengetahuan khusus dalam keperawatan komunitas keluarga.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan dapat menggunakan hasil karya tulis ini sebagai salah satu referensi dalam mengajarkan keperawatan keluarga khususnya bagi klien dengan hipertensi.

c. Bagi intitusi Kesehatan

Intitusi Kesehatan terutama puskesmas dapat menggunkan hasil karya ilmiah ini sebagai salah satu referensi dalam pemberian asuhan keperawatan pada hipertensi dengan tensi tinggi dan keluhan pusing.

d. Bagi Klien

Klien sebagai subjek dalam penelitian ini dapat menerapkan terapi *slow deep breathing*: Teknik relaksasi untuk penanganan penyakit hipertensi.

D. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data Karya Ilmiah Akhir Ners ini dengan melakukan 3 tahap yaitu :

1. Observasi

Penulis melakukan pengamatan secara langsung kepada pasien dan kasus yang dikelola secara sistematis dan dimana penulis juga berperan serta dalam melakukan tindakan keperawatan kepada pasien.

2. Intervensi

Penulis melakukan wawancara atau pengkajian kepada pasien dan orang tua pasien untuk mendapatkan data yang akurat dari pasien untuk dapat dikelola menjadi asuhan keperawatan.

3. Literatur dan Dokumentasi

Penulis melakukan pencarian referensi relevan dari berbagai sumber untuk mendukung temuan kasus serta membandingkan teori dengan tindakan keperawatan yang signifikan.