

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi pada lansia merupakan suatu kondisi adalah kondisi di mana tekanan darah pada orang yang berusia 60 tahun ke atas berada di atas nilai normal. Kasus hipertensi pada lansia sering kali terjadi akibat penurunan elastisitas pembuluh darah, peningkatan resistensi vaskular, dan perubahan hormon. Hipertensi pada lansia dapat menyebabkan beberapa komplikasi serius, seperti stroke, penyakit jantung, gagal ginjal, dan gangguan penglihatan. Hipertensi sendiri dapat diartikan dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri sehingga mengakibatkan kerja jantung lebih keras dalam mengedarkan darah keseluruh tubuh melalui darah (Aronow, 2020). Masalah tersebut dapat mengganggu aliran darah, merusak pembuluh darah bahkan dapat menyebabkan penyakit degenerative yang menyebabkan kematian bila tidak ditangani dengan tepat. Pengelolaan hipertensi dapat melibatkan modifikasi gaya hidup dan terapi obat yang terarah serta pemantauan kesehatan yang rutin. (Solikin & Muradi, 2020).

Menurut Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas Tahun 2013 sebesar 25,8%. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah melewati batas normal sistolik 140 mmHg atau lebih dan diastolik 90 mmHg atau lebih pada 2 kali pengukuran dalam waktu selang 2 menit (Erdwin Wicaksana et al., 2020). Hipertensi adalah penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah untuk mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 25% pada tahun 2025 (WHO, 2019). Pada wilayah puskesmas Pakis Kabupaten Malang di dapatkan data kasus hipertensi tahun 2021 sebanyak 11.547, kebanyakan mereka yang mengalami hipertensi jarang kontrol ke puskesmas kecuali mengalami keluhan atau ketika merasa sakit (Diah Retnoningtyastuti et al., 2022).

Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya hipertensi yaitu seperti perubahan gaya hidup sebagai contohnya merokok, obesitas, inaktivitas fisik dan stres psikososial usia menjadi salah satu penyebab utama meningkatnya risiko hipertensi. Lansia mengalami berbagai perubahan fisiologis, seperti penurunan elastisitas pembuluh darah akibat proses aterosklerosis, penurunan fungsi ginjal, serta gangguan pada regulasi tekanan darah. Selain itu, gaya hidup yang tidak sehat, seperti kurangnya aktivitas fisik, pola makan tinggi garam, dan tingkat stres yang tinggi, turut memperburuk kondisi ini. Hipertensi yang tidak terkontrol pada lansia dapat menyebabkan komplikasi serius, termasuk stroke, penyakit jantung koroner, gagal ginjal, dan gangguan kognitif. Oleh karena itu, pengelolaan hipertensi pada lansia sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup mereka dan mengurangi risiko komplikasi (Rio & Sunarno, 2022)

Saat ini, penanganan hipertensi pada lansia umumnya dilakukan melalui terapi farmakologis menggunakan obat anti hipertensi. Namun, penggunaan obat sering kali menghadapi tantangan seperti efek samping dan ketidakpatuhan minum obat pada lansia. Oleh karena itu, pendekatan non-farmakologis menjadi alternatif yang penting untuk diterapkan sebagai terapi tambahan. Salah satu metode non-farmakologis yang sederhana, aman, dan efektif adalah *slow deep breathing* atau pernapasan lambat dan dalam. *Slow deep breathing* merupakan teknik relaksasi yang melibatkan pengaturan pernapasan dengan pola lambat, dalam, dan terkontrol (Azhari, 2020).

Penelitian menunjukkan bahwa teknik ini dapat menurunkan tekanan darah melalui beberapa mekanisme. Pertama, *slow deep breathing* mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang sering menyebabkan vasokonstriksi dan meningkatkan tekanan darah. Kedua, teknik ini meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis, yang membantu tubuh lebih rileks dan mengurangi stres. Ketiga, pernapasan dalam membantu meningkatkan oksigenasi tubuh dan menurunkan resistensi pembuluh darah perifer. Pada lansia, teknik ini juga terbukti efektif mengurangi stres psikologis yang sering menjadi pemicu hipertensi (Septiawan et al., 2022).

Beberapa penelitian menunjukkan efektivitas *slow deep breathing* dalam

pengelolaan hipertensi. Sebuah studi pada tahun 2020 melaporkan bahwa lansia yang melakukan slow deep breathing selama 15 menit per hari selama 8 minggu mengalami penurunan tekanan darah sistolik rata-rata sebesar 10 mmHg dan diastolik sebesar 5 mmHg. Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa terapi ini tidak hanya membantu mengontrol tekanan darah tetapi juga meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kecemasan pada lansia (Hulu et al., 2024).

Dengan latar belakang tersebut, slow deep breathing dapat menjadi bagian dari strategi pengelolaan hipertensi yang holistik pada lansia. Selain efektif dalam menurunkan tekanan darah, teknik ini juga mudah dilakukan, tidak memerlukan peralatan khusus, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia di rumah. Penerapan terapi ini secara rutin, baik sebagai tambahan maupun pelengkap terapi farmakologis, diharapkan dapat membantu meningkatkan kontrol tekanan darah, mengurangi risiko komplikasi, serta meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental lansia.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah Implementasi *Slow Deep Breathing* Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisa Implementasi *Slow Deep Breathing* Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Desa Ngamprong Banjarejo.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penulisan laporan ini adalah teridentifikasi :

1. Menganalisa pengkajian pada 3 lansia dengan masalah Hipertensi di Desa Ngamprong Banjarejo Kecamatan Pakis Kabupaten Malang.
2. Menganalisa diagnosa keperawatan pada 3 lansia dengan masalah Hipertensi di Desa Ngamprong Banjarejo Kecamatan Pakis Kabupaten Malang.
3. Menganalisa rencana asuhan keperawatan pada 3 lansia dengan

masalah Hipertensi di Desa Ngamprong Banjarejo Kecamatan Pakis Kabupaten Malang.

4. Menganalisa implementasi pada 3 lansia dengan masalah hipertensi di Desa Ngamprong Banjarejo Kecamatan Pakis Kabupaten Malang.
5. Menganalisa evaluasi pada 3 lansia dengan dengan masalah hipertensi di Desa Ngamprong Banjarejo Kecamatan Pakis Kabupaten Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

Penulisan laporan ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk mengatasi permasalahan tekanan darah terhadap pasien hipertensi menggunakan *slow deep breathing*.

1.4.1 Manfaat Keilmuan

Hasil dari penulisan laporan KIAN ini diharapkan dapat bermanfaat bagi bidang keilmuan khususnya bagi keperawatan komunitas. Laporan ini diharapkan memberikan kebermanfaatn untuk dasar keilmuan dan pengembangan mengenai Implementasi *slow deep breathing* terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi sumber informasi terbaru bagi pendidikan keperawatan agar menjadi rujukan penerapan yang dimana dapat dilakukan sebagai salah satu metode pemecahan masalah keperawatan. Bagi peneliti dan penulis selanjutnya diharapkan dapat menjadi sumber literatur untuk menganalisis lebih lanjut mengenai implementasi *slow deep breathing* terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.

1.4.2 Manfaat Pelayanan Keperawatan dan Kesehatan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan informasi bagi bidang keperawatan khususnya dalam pelayanan keperawatan keluarga serta komunitas mengenai

1.4.3 Manfaat Bagi Pasien dan Keluarga

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu pasien dan keluarga

dalam mendukung klien dengan masalah hipertensi serta dapat menerapkan hidup sehat serta kepatuhan dalam pengobatan, serta bisa rutin untuk control ke pelayanan kesehatan agar dapat tercapai tujuan kesehatan.



