

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi ialah kondisi yang ditandai oleh peningkatan tekanan darah pada arteri yang berlangsung secara kronis, menunjukkan adanya gangguan jangka panjang pada mekanisme regulasi tekanan darah tubuh. Tekanan darah sistolik dikatakan tinggi jika melebihi 140 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik dianggap meningkat apabila lebih dari 90 mmHg. Kondisi ini kerap dijuluki sebagai “*silent killer*” atau pembunuh secara diam-diam karena sering berkembang tanpa gejala yang jelas. Akibatnya, banyak individu tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi, sehingga langkah-langkah pencegahan maupun pengendalian tekanan darah sering terlambat dilakukan atau bahkan tidak diterapkan sama sekali (Sriyanti & Fajriyah, 2023).

Berdasarkan data dari *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2025, diperkirakan sekitar 1,4 miliar orang dewasa berusia 30 hingga 79 tahun di seluruh dunia mengalami hipertensi, ini mewakili 33% dari populasi dalam rentang usia ini. Diperkirakan bahwa 44% dari total penderita hipertensi dewasa, atau sekitar 600 juta orang, tidak mengetahui bahwa mereka menderita kondisi ini. Kurang lebih 630 juta orang dewasa yang mengidap hipertensi, setara dengan 44% dari populasi penderita, telah berhasil didiagnosis dan diikutsertakan dalam program pengobatan. Prevalensi hipertensi menunjukkan variasi yang signifikan antar wilayah dan berdasarkan kelompok pendapatan negara. Tingkat kejadian hipertensi di

Indonesia tergolong cukup tinggi, dengan angka mencapai sekitar 36%. Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di masyarakat mencapai 34,1%. Data tersebut menggambarkan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan yang cukup serius di Indonesia, sehingga menuntut adanya upaya pencegahan, deteksi dini, serta pengelolaan yang lebih efektif (Kemenkes RI, 2023). Data per kuartal dari dinas kesehatan kota Yogyakarta untuk tahun 2025 menunjukkan prevalensi yang berkisar antara **45,48%**. Terdapat 957 total pasien penderita hipertensi di RSUD Panembahan Senopati Bantul.

Hipertensi dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis dan sosial, seperti frustrasi, konflik, dan krisis, terutama karena penyakit ini tidak dapat sembuh secara cepat. Dampak jika hipertensi tidak ditangani yaitu dapat menyebabkan komplikasi seperti jantung, ginjal, otak, hingga gangguan penglihatan. Untuk mencegah timbulnya komplikasi lebih lanjut, diperlukan penanganan yang tepat, cepat, dan efisien. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi adalah penerapan teknik relaksasi napas dalam. Teknik ini bertujuan menciptakan kondisi di mana individu dapat melepaskan tekanan dan kecemasan, serta membantu tubuh kembali mencapai keseimbangan setelah mengalami gangguan fisiologis maupun psikologis (Vebriana & Hermawati, 2023).

Hasil dari penerapan teknik relaksasi napas dalam umumnya terlihat pada penurunan tekanan darah. Perubahan tersebut mencerminkan respons

fisiologis tubuh terhadap relaksasi, yang menunjukkan bahwa teknik ini dapat menenangkan sistem saraf, mengurangi stres, serta membantu pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil ini menunjukkan bahwa penerapan terapi relaksasi napas dalam terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada klien dengan hipertensi. Teknik ini tidak hanya berperan dalam mengendalikan tekanan darah, tetapi juga membantu mengurangi stres serta meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraan klien secara keseluruhan (Sriyanti & Fajriyah, 2023).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penulis tertarik untuk melakukan pembahasan yang lebih mendalam mengenai penyakit hipertensi karena hampir sebagian orang tidak menyadari bahwa telah mengidap penyakit hipertensi sejak lama dan sebagian orang juga tidak patuh minum obat secara rutin untuk dapat mengontrol hipertensinya serta hal tersebut akan semakin memperparah keadaan orang tersebut. Maka dari itu, peneliti mengangkat kasus mengenai penerapan teknik relaksasi napas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di RSUD Panembahan Senopati Bantul.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat disusun rumusan masalah. Apakah teknik relaksasi napas dalam dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi?

C. Tujuan Penelitian

1 Tujuan umum:

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana penerapan teknik relaksasi napas dalam dapat memengaruhi penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Tujuan ini diharapkan dapat memberikan gambaran efektivitas metode nonfarmakologis dalam membantu pengendalian tekanan darah, serta menjadi dasar bagi penerapan strategi perawatan yang lebih optimal pada pasien hipertensi.

2 Tujuan khusus:

- a. Dilakukan pengkajian menyeluruh pada pasien dengan hipertensi, menganalisis data yang diperoleh, merumuskan diagnosis keperawatan, menyusun rencana intervensi, melaksanakan implementasi keperawatan, serta mengevaluasi respon pasien terhadap penerapan teknik relaksasi napas dalam. Proses ini bertujuan untuk memastikan intervensi yang diberikan dapat menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kenyamanan serta kesejahteraan pasien.
- b. Diketahui hasil teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, serta dampaknya terhadap kenyamanan dan kesejahteraan pasien.
- c. Diketahui faktor pendukung dan faktor penghambat penerapan intervensi relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

D. Ruang Lingkup

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup keperawatan medikal bedah dan melibatkan dua responden/pasien yang menderita hipertensi di RSUD Panembahan Senopati Bantul. Pemilihan subjek ini bertujuan untuk menilai secara langsung hasil dari penerapan teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di lingkungan rumah sakit.

E. Manfaat Penelitian

1 Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan dan pengetahuan mengenai terapi nonfarmakologis, khususnya teknik relaksasi napas dalam, sebagai salah satu strategi untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hal ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi penerapan intervensi keperawatan yang lebih optimal dalam pengelolaan pasien hipertensi.

2 Manfaat praktis

a. Bagi peneliti

Mampu mengintegrasikan konsep pembelajaran baik secara teoritis maupun praktis dalam pelaksanaan prosedur keperawatan, khususnya implementasi teknik relaksasi napas dalam, untuk menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi. Penerapan ini diharapkan tidak hanya meningkatkan keterampilan praktis perawat, tetapi juga memperkuat pemahaman tentang efektivitas intervensi nonfarmakologis dalam pengelolaan hipertensi.

b. Bagi akademik

Memberikan tambahan wawasan bagi mahasiswa keperawatan sebagai referensi dan bahan masukan dalam proses pembelajaran, khususnya terkait implementasi teknik relaksasi napas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Informasi ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman mahasiswa mengenai intervensi nonfarmakologis dan mendukung keterampilan praktis dalam perawatan pasien hipertensi.

c. Bagi keluarga dan pasien

Meningkatkan pemahaman dan keterampilan pasien serta keluarga dalam upaya menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hal ini bertujuan agar pasien dan keluarga mampu menerapkan strategi pengelolaan hipertensi secara mandiri, termasuk memahami pentingnya intervensi nonfarmakologis seperti teknik relaksasi napas dalam, sehingga mendukung pencegahan komplikasi dan peningkatan kualitas hidup.

F. Keaslian Penelitian

Penelitian serupa pernah dilakukan oleh:

- a. Sriyanti, Fajriyah (2022). Melaksanakan penelitian dengan judul **penerapan terapi nonfarmakologis teknik relaksasi napas dalam sebagai upaya pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi**. Penelitian ini bertujuan untuk menilai efektivitas teknik relaksasi napas dalam sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kenyamanan serta

kesejahteraan pasien hipertensi. Dilakukan selama 3 hari berturut turut, sehari satu kali dengan durasi 7 menit. Perbedaan penelitian ini yaitu lokasi, waktu. Persamaan penelitian yaitu melakukan penelitian terhadap penderita hipertensi.

- b. Vebriana, Hermawati (2023). Melaksanakan penelitian dengan judul **penerapan teknik relaksasi napas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Jaten**. Penelitian ini bertujuan untuk menilai efektivitas teknik relaksasi napas dalam sebagai salah satu metode nonfarmakologis dalam menurunkan tekanan darah pada lansia, sekaligus memberikan panduan praktis bagi penerapan intervensi keperawatan di komunitas. Dilakukan selama 4 hari berturut turut, sehari dua kali dengan durasi 15 menit. Perbedaan penelitian ini yaitu lokasi, waktu penelitian. Persamaan penelitian yaitu melakukan penelitian terhadap penderita hipertensi. Setiawan *et al.*, (2025). Melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Terapi Relaksasi *Slow Deep Breathing* terhadap Penurunan Tekanan Darah. Penelitian ini bertujuan untuk menilai efektivitas teknik relaksasi napas dalam sebagai salah satu metode nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Dilakukan selama 3 hari berturut turut, sehari dua kali dengan durasi 10 menit. Perbedaan penelitian ini yaitu lokasi, waktu penelitian. Persamaan penelitian yaitu melakukan penelitian terhadap penderita hipertensi