BAB 1
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis serius yang meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung koroner, distritmia, gagal jantung dan stroke (LeMone et al, 2022) . World Health Organization (WHO), 2023. Memperkirakan 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah2 . Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Wahyuni et al., 2022) persentase hipertensi di Indonesia pada tahun 2022 yaitu 67 %. Sedangkan di Provinsi Jawa Timur persentase hipertensi pada tahun 2022 yaitu 67 % . Sedangkan hasil laporan dari Pelayan Kesehatan Dasar Kota Pamekasan, didapatkan sepuluh penyakit terbanyak di Kota Pamekasan tahun 2022 dan hipertensi menempati urutan pertama dari 10 penyakit terbanyak di Kota Pamekasan, yaitu dengan angka kejadian 176.958 penderita hipertensi. (Dinkes Kota Pamekasan, 2022). Berdasarkan data Profil Kesehatan Jawa Timur, persentase hipertensi di Jawa Timur mencapai 13,47% dinyatakan sebagai penderita hipertensi/tekanan darah tinggi.

Data World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di 1 dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (P2PTM Kemenkes, RI, 2017).

Dampak dari hipertensi dapat menyebabkan risiko terjadinya kerusakan pada kardiovaskular, otak, dan ginjal sehingga menyebabkan terjadinya komplikasi beberapa penyakit, seperti stroke, infark miokard, gagal ginjal, dan gagal jantung. Kerusakan pada organ terjadi karena tingginya tekanan darah yang tidak dipantau dalam waktu yang lama dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah di seluruh tubuh dan menyebabkan perubahan pada organ-organ tersebut. Keadaan tingginya peningkatan tekanan darah yang semakin parah akan menyebabkan tingginya kejadian gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal, sehingga akan semakin tinggi pula kejadian kesakitan dan kematian akibat hipertensi.

Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan sebutan penyakit darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang berada diatas batas normal atau optimal yaitu 120 mmHg untuk sistolik dan 80 mmHg untuk diastolik bisa memicu stroke, serangan jantung, gagal jantung dan merupakan penyebab utama gagal ginjal kronik ((Bata Bani, 2023) Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus-menerus lebih dari suatu periode. Menurut World Health Organizations (WHO) batasan normal tekanan darah adalah 140/90 mmhg, sedangkan seseorang dinyatakan mengidap hipertensi bila tekanan darahnya >160/95 mmHg. Tekanan darah di antara normotensi dan hipertensi disebut borderline hypertension (Garis Batas Hipertensi). Batasan WHO tersebut tidak membedakan usia dan jenis kelamin (Yunita, 2022)

Hipertensi adalah tekanan darah sistolik sama dengan atau diatas 140 mmHg atau tekanan darah diastolik sama dengan atau diatas 90 mmHg

Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Hal ini dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Kreteria hipertensi yang digunakan pada penetapan kasus merujuk pada kreteria diagnosis Juoint National Committee (JNC) V11 tahun 2013, yaitu hasil pengukuran tekanan darah sistolik 140 mmHg atau tekanan darah diastolik 90 mmHg (Kemenkes RI, 2013 dalam (Naldi et al., 2022)).

Penatalaksanaan hipertensi secara komprehensif akan menurunkan kejadian kardiovaskuler. Penatalaksanaan secara dini hipertensi meliputi terapi farmakologi dan non farmakologi. Penanganan secara farmakologis dapat dilakukan dengan pemberian antihipertensi yang meliputi Diuretik, Beta Blocker, ACE-I, Angiotensin Receptor Bloker, Direct Renin Inhibitor, Calcium Channel Blocker (CCB), Alpha Blocker, Meskipun obat antihipertensi terbukti sangat efektif dalam menurunkan tekanan darah, penggunaan jangka panjang dapat menyebabkan ketergantungan pada obat dan berpotensi menimbulkan efek samping yang berbahaya bagi pasien ((Bata Bani, 2023)Terapi farmakologis yang digunakan dalam jangka panjang akan menimbulkan efek samping bagi pengguna secara fisik seperti infeksi, komplikasi, kerusakan ginjal, kerusakan ginjal, kerusakan jantung, kerusakan panca indera, gangguan saraf akut, berkurangnya sistem imun dan resistensi bakteri. Untuk mengurangi komplikasi bahkan kerusakan tersebut maka dilakukan pendekatan non farmakologis yang dapat membantu pengurangan dosis pada sebagian penderita hipertensi (Fitri Shinta Muliya et al., 2023)

Penyakit hipertensi pada lansia memerlukan penanganan tanpa menimbulkan efek samping yang bertujuan untuk mencegah terjadinya mordibitas dan mortalitas serta mempertahankan tekanan darah normal. sehingga dilakukan penanganan secara non farmakologis. Salah satu terapi non farmokologis yang dapat dilakukan adalah dengan pemberian nada isme (nafas dalam dan *Isometric*) terhadap dalam penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Terapi relaksasi nafas dalam dipilih karena pada terapi *Isometric* dapat mengaktifkan impuls segera karena meningkatnya ketegangan otot sehingga terjadi respon tekanan darah, sedangkan terapi relaksasi napas dalam dapat mengendalikan respon tubuh terhadap ketegangan dan kecemasan serta teknik relaksasi napas dalam juga mudah untuk dilakukan dari terapi non farmakologis lain, waktu yang dibutuhkan tidak lama, dan bagi penderita hipertensi dapat mengurangi dampak buruk dari terapi farmakologis(Sari et al., 2023). latihan isometrik dikembangkan sebagai intervensi untuk menurunkan tekanan darah. Hasil penelitian tersebut membuktikan setelah diberikan intervensi hanya ada penurunan tekanan darah sistolik saja.

Terdapat satu lagi pengobatan yang bisa dilakukan untuk mengurangi tekanan darah, yakni dengan melakukan terapi nafas dalam. Terapi ini dapat memperkuat saraf parasimpatis saat menarik napas penuh sehingga vasodilatasi terjadi di seluruh tubuh termasuk jantung kemudian membuat tekanan darah sistolik dan diastolik turun secara signifikan (Zega, 2024). Berlandaskan latar belakang di atas peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut dengan mengkombinasikan *Isometric*, dan terapi terapi nafas dalam sebagai tindakan keperawatan yang dapat digunakan sebagai pilihan dalam menurunkan dan

mengontrol tekanan darah sistolik maupun diastolik pada lansia pengidap hipertensi dan mengurangi risiko terjadinya komplikasi.

Berdasarakan latar belakang diatas peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul "Penerapan Nada Isme (Nafas Dalam Dan *Isometric*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi"

1.2 Pertanyaan Penelitian

Bagaimana pengaruh pemberian penerapan Nada Isme (nafas dalam dan *Isometric*) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita lansia dengan hipertensi ?

1.3 Tujuan Peneliti

1.3.1 Tujuan Umum

Mampu melaksakan penerapan Nada Isme (nafas dalam dan *Isometric*) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita lansia dengan hipertensi

1.3.2 Tujuan Khusus

a. Mengidetifikasi nilai tekanan darah pada pasien lansia dengan hipertensi sebelum dilakukan Nada Isme (nafas dalam dan *Isometric*)
b. Menjelaskan mekanisme dan respon pasien lansia dengan hipertensi selama melakukan Nada Isme (nafas dalam dan *Isometric*)
c. Mengidentifikasi nilai tekanan darah pada pasien lansia dengan hipertensi setelah dilakukan Nada Isme (nafas dalam dan *Isometric*)

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Hasil penelitian tentang penerapan Nada Isme (nafas dalam dan *Isometric*) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi diharapkan dapat meningkatkan perawatan

1.4.2 Manfaat praktik

a. Perawat

Hasil penelitian tentang penatalaksanakan penerapan Nada Isme (nafas dalam dan *Isometric*) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi diharapkan akan menambahkan pengetahuan dan kompetensi bagi perawat.

b. Pasien

Hasil penelitian tentang penerapan Nada Isme (nafas dalam dan *Isometric*) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi diharapkan dapat bermanfaan bagi responden sehingga dapat meningkatkan kualitas dan harapan hidup responden .

c. Masyarakat

Hasil penelitian tentang penerapan Nada Isme (nafas dalam dan *Isometric*) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya keluarga dan pendamping lansia mengenai pentingnya pengelolaan tekanan darah secara nonfarmakologis.