

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tekanan darah tinggi (hipertensi) merupakan kondisi serius dan yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal dan penyakit lainnya. Hipertensi adalah salah satu jenis penyakit kardiovaskular kronis dan merupakan penyakit tidak menular, tetapi merupakan pembunuh tersembunyi, juga dikenal sebagai “*silent killer*”. Hipertensi didiagnosis jika nilai tekanan darah sistolik 140 mmHg atau lebih tinggi pada kedua hari dan yang berbeda dan nilai tekanan darah diastolik 90 mmHg atau lebih tinggi pada kedua hari pada hari yang berbeda (WHO, 2020)

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi. Selain itu, diperkirakan 46% orang dewasa penderita hipertensi tidak mengetahui dirinya mengidap penyakit tersebut. Sekitar 42% pasien hipertensi didiagnosis dan diobati. Sementara itu, hanya 1 dari 5 (21%) orang dewasa penderita hipertensi yang mampu mengontrol gaya hidupnya. Salah satu target global penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2021)

Pada tahun 2019, prevalensi hipertensi terstandar usia (*age-standardized*) pada kelompok usia 30-79 tahun di dunia dan di Kawasan Asia Tenggara berturut-turut adalah 33,1% dan 32,4%. Di Indonesia, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi adalah 34,1%. Hasil Survei Kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa masih tingginya prevalensi hipertensi di Indonesia (30,8%) berdasarkan hasil

pengukuran tekanan darah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023)

Permasalahan penyakit hipertensi yang tidak ditangani akan menimbulkan berbagai komplikasi penyakit yang dapat menyebabkan peningkatan jumlah kematian, serta penurunan kualitas hidup penderitanya. Fenomena ini sudah mulai terjadi, dimana hipertensi telah menyebabkan 9,4 juta kematian di seluruh dunia setiap tahunnya, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian (P2PTM, 2019)

Tingginya angka kematian akibat hipertensi menjadikan beban tersendiri untuk Indonesia. Maka, diperlukan keterlibatan seluruh pihak termasuk tenaga profesional kesehatan dan masyarakat sendiri untuk melakukan penatalaksanaan hipertensi termasuk deteksi, pengobatan dan pengendalian hipertensi sedini mungkin. Penatalaksanaan hipertensi ini bertujuan untuk untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas hidup, mengurangi risiko terjadinya komplikasi akut, mencegah dan menghambat progresivitas penyakit, yang akhirnya bertujuan untuk menurunkan morbiditas serta mortalitas penyakit hipertensi, agar dapat menekan angka prevalensi kecacatan akibat komplikasi, dan kematian dari hipertensi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023)

Penatalaksanaan hipertensi merupakan penatalaksanaan yang harus dijalani oleh penderitanya seumur hidup. Hingga saat ini, penatalaksanaan pada hipertensi meliputi terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis umumnya dilakukan dalam jangka waktu yang lama, dan dapat berisiko menimbulkan efek samping tubuh, atau bahkan dapat menimbulkan kebosanan yang berujung pada ketidakpatuhan terapi. Oleh karenanya, penting untuk melakukan pendekatan terapi non-farmakologis untuk membuat penderita hipertensi mengetahui bahwa banyak ragam hal yang bisa dilakukan dalam mengendalikan kondisi penyakitnya. Hal ini

didukung oleh (Kodela et al., 2023) dalam penelitiannya, bahwa penting untuk melakukan manajemen non-farmakologis karena merupakan pendekatan yang menarik untuk menangani hipertensi, dan memiliki manfaat tambahan dengan efek samping yang minim atau bahkan tidak ada. Selain itu, penanganan non-farmakologis dapat membantu mengurangi dosis harian obat antihipertensi dan untuk menunda perkembangan keparahan kondisi hipertensi itu sendiri, dengan mengurangi tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderitanya. Oleh karena itu, penting untuk tidak hanya menekankan pada kepatuhan terapi farmakologis, namun juga menekankan pada pendekatan pelaksanaan terapi non-farmakologis agar keduanya saling berkesinambungan dalam memaksimalkan *outcome* penderita yang positif.

Terapi non-farmakologis bagi penderita hipertensi meliputi modifikasi gaya hidup, seperti penurunan berat badan, membatasi asupan natrium, memiliki pola makan yang sehat, menghindari penggunaan alkohol yang berlebih, melakukan kegiatan fisik, menghentikan penggunaan tembakau, serta mengelola stress dengan cara yang sehat. Cara yang sehat dalam mengelola stress dapat dilakukan melalui olahraga yang sesuai, kontak sosial yang positif, serta melalui teknik relaksasi (*World Health Organization, 2023*). Salah satu terapi dengan menggunakan teknik relaksasi adalah terapi *Alternate Nostril Breathing Exercise*.

Alternate Nostril Breathing Exercise (ANBE) adalah latihan pernapasan dengan cara inhalasi dari salah satu nostril dan ekshalasi dilakukan melalui nostril yang berbeda. Terapi ini bersifat terapeutik dan mempengaruhi sistem peredaran darah dan pernapasan, serta membantu menormalkan dan menyeimbangkan denyut nadi (Novitasari, 2023). *Alternate Nostril Breathing Exercise* memiliki banyak manfaat terhadap komponen fisiologi, behavioural, dan psikologikal. *Alternate Nostril Breathing Exercise* ini lebih mudah dipelajari, hemat biaya dan tidak memerlukan peralatan atau

investasi waktu yang besar (Jahan et al., 2021). Selain itu, latihan pernapasan ini tidak memiliki efek samping tetapi masih menawarkan potensi untuk mengurangi penyakit kardiovaskular, sehingga meningkatkan hasil jangka panjang dan mengurangi biaya perawatan kesehatan secara keseluruhan (Novitasari dkk., 2023)

Studi terdahulu yang dilakukan oleh Ramadhan & Prajayanti (2023) menyatakan bahwa terapi *Alternate Nostril Breathing Exercise* berpengaruh pada tekanan darah lansia dengan hipertensi. Teknik *alternate nostril breathing* dapat memberikan pengaruh terhadap tekanan darah yaitu karena adanya hubungan bermakna antara siklus nasal, dominasi serebral dan aktivitas otonom dimana siklus nasal ini berhubungan dengan dominasi serebral. peningkatan stimulasi sistem saraf simpatik untuk dapat menurunkan fungsinya dimana saraf simpatik dapat membuat vena dan arteriol mengalami vasokonstriksi. peningkatan rangsangan sistem saraf simpatik untuk mengurangi aktivitasnya, memungkinkan saraf simpatik menyebabkan vasokonstriksi pada vena dan arteri. Vasodilatasi vena dan arteri juga terjadi di seluruh sistem jantung perifer, meningkatkan keluaran saraf parasimpatis. sehingga membuat frekuensi jantung berkurang dan merangsang ventrikel untuk menurunkan kontraksi yang menimbulkan efek curah jantung menurun sehingga tekanan darah menurun (Suranata et al., 2019).

Perawat memiliki peran yang sangat penting dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah nyeri akut, salah satunya melalui implementasi *Alternate Nostril Breathing Exercise* (ANBE). Pada tahap pengkajian, perawat berperan dalam mengumpulkan data subjektif dan objektif terkait kondisi pasien, seperti keluhan nyeri kepala, tegang pada leher akibat tekanan darah tinggi. Tahap implementasi, perawat memberikan edukasi kepada pasien mengenai manfaat dan cara melakukan ANBE dengan benar. Perawat membimbing pasien untuk duduk

dengan posisi nyaman, menutup satu lubang hidung menggunakan ibu jari, kemudian menarik napas perlahan melalui lubang hidung lainnya, dan menghembuskan napas dengan cara bergantian. Latihan ini dilakukan selama 5–10 menit dalam suasana yang tenang untuk memaksimalkan efek relaksasi. Selain itu, perawat juga memantau perubahan tekanan darah dan tingkat nyeri sebelum dan sesudah latihan untuk menilai efektivitas tindakan. Implementasi ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kalaivani (2019) yang menyatakan bahwa ANBE yang dilakukan secara teratur efektif menurunkan tekanan darah tinggi (hipertensi). Penelitian lain menyatakan bahwa pemberian terapi nostril breathing diberikan durasi latihan 10 menit selama 5 hari dan dilakukan 2 kali dalam sehari. Hasil studi kasus yang diberikan melalui asuhan keperawatan dengan memberikan terapi non farmakologi *alternative nostril breathing* menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada subjek yaitu pada sistol 23 mmHg dan diastole 20 mmHg(Widiya & Rahayu, 2025).

Berlandaskan studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis diperoleh temuan bahwa kasus hipertensi di Ruang Cendana 2 RS Bhayangkara TK I Pusdokes Polri selama 1 bulan terakhir mencapai 30 orang. Keluhan yang ditemukan tekanan darahnya tinggi, kepala terasa nyeri, tengkuk terasa berat serta sesak nafas. Upaya yang telah dilakukan oleh pihak rumah sakit adalah pemberian obat – obatan yang tergolong terapi farmakologis untuk menurunkan tekanan darah. Namun belum ada edukasi terkait terapi non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik mengaplikasikan hasil riset tentang Terapi *Alternate Nostril Breathing Exercise* untuk diterapkan pada pasien dengan hipertensi dalam bentuk karya ilmiah akhir ners dengan judul “Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Hipertensi dalam Implementasi *Alternate Nostril Breathing Exercise* untuk Penurunan

Tekanan Darah di Ruang Cendana 2 RS Bhayangkara Tk I. Puskorkes Polri”

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan penulisan karya ilmiah akhir ners ini adalah mampu memberikan asuhan keperawatan secara komprehensif melalui implementasi *Alternate Nostril Breathing Exercise* kepada pasien dengan hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis pengkajian masalah kesehatan pada pasien Hipertensi di Rumah Sakit Bhayangkara Tk.I Puskorkes Polri.
- b. Menegakkan diagnosis keperawatan pasien Hipertensi di Rumah Sakit Bhayangkara Tk.I Puskorkes Polri.
- c. Menyusun intervensi asuhan keperawatan pasien Hipertensi di Rumah Sakit Bhayangkara Tk.I Puskorkes Polri.
- d. Melakukan implementasi asuhan keperawatan pada pasien Hipertensi di Rumah Sakit Bhayangkara Tk.I Puskorkes Polri.
- e. Melakukan evaluasi terhadap implementasi *Alternate Nostril Breathing Exercise* terhadap pasien Hipertensi di Rumah Sakit Bhayangkara Tk.I Puskorkes Polri.
- f. Menganalisa implementasi *Alternate Nostril Breathing Exercise* pada pasien Hipertensi di Rumah Sakit Bhayangkara Tk.I Puskorkes Polri.

C. Manfaat

1. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi dalam menangani hipertensi dengan menggunakan terapi non farmakologi yang

membantu menurunkan tekanan darah dengan penerapan *evidence-based nursing* ini yaitu *Alternate Nostril Breathing Exercise*.

2. Bagi Pengembangan Ilmu Kesehatan

Karya ilmiah ini bertujuan untuk berkontribusi pada kemajuan pengetahuan keperawatan dengan mengeksplorasi manfaat potensial menggabungkan *Alternate Nostril Breathing Exercise* sebagai sarana untuk mengurangi tekanan darah pada pasien dengan hipertensi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penerapan *evidence-based nursing* diharapkan dapat digunakan sebagai referensi ilmiah dan sumber tambahan data informatif bagi para peneliti selanjutnya terkait hipertensi dan pilihan pengobatan yang ditujukan untuk mengelola dan mengurangi tekanan darah tinggi.