

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyakit hipertensi sering dijumpai pada orang dewasa dan merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum terjadi di masyarakat. Penyakit hipertensi pada umumnya tidak memiliki keluhan atau gejala khusus seperti penyakit yang lainnya sehingga para penderita penyakit ini tidak mengetahui bahwa mereka menderita hipertensi. Penyakit ini akan terus menerus berjalan seumur hidup tanpa adanya keluhan yang khas selama belum adanya komplikasi pada organ tubuh lainnya. Sehingga tak mengherankan bila penyakit hipertensi dijuluki sebagai pembunuh secara diam-diam atau *the silent killer* (Ainah & Wibowo, 2018). Julukan *Silent killer* atau pembunuh siluman pada penyakit hipertensi diberikan karena sering kali para penderita penyakit ini tidak merasakan gangguan atau gejala saat menderita hipertensi. Penyakit ini akan disadari oleh penderita jika mereka telah mengalami komplikasi pada organ vital. Beberapa komplikasi yang dapat dialami oleh penderita hipertensi yaitu penyakit pada kardiovaskuler, aterosklerotik, gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal (Brunner & Suddarth, n.d.).

Menurut WHO (*World Health Organization*) diperkirakan bahwa 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara yang memiliki penghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut. Kurang dari setengah orang dewasa (42%) dengan hipertensi didiagnosis dan diobati. Dan sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengontrol penyakit yang

diderita. Selain itu penyakit hipertensi juga menyebabkan 1,5 juta kematian per tahunnya di wilayah Asia Tenggara. Diperkirakan prevalensi kasus hipertensi pada penduduk di usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, pada usia 31-34 tahun sebesar 31,6%, pada usia 45-54 tahun sebesar 45,3%, sedangkan pada umur 55-64 tahun sebesar 55,2%. Salah satu target global penyakit tidak menular yaitu menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, n.d.).

Secara nasional, hasil dari Riskesdas (2018), menunjukkan bahwa prevalensi penderita hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, data tertinggi yaitu di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%) dengan estimasi jumlah kasus penderita Hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.630 orang, sedangkan dengan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian (Kemenkes RI, 2018). Penyakit hipertensi dapat terjadi pada beberapa kelompok usia Seperti data dari Riskesdas 2018, hipertensi dapat terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (32,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 43,3% tidak rutin minum obat, hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya menderita hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan hasil data dari Riskesdas (2018), prevalensi penduduk yang menderita hipertensi di Provinsi Jawa Timur sebesar 36,3%. prevalensi tersebut

mengalami kenaikan yang signifikan dibandingkan dengan data Riskesdas pada tahun 2013 (26,4%). Dari data Profil Kesehatan Jawa Timur pada tahun 2019, didapatkan bahwa jumlah estimasi penderita hipertensi yang berusia ≥ 15 tahun di Provinsi Jawa Timur sekitar 11.952.694 penduduk, dengan proporsi laki-laki 48,83% dan perempuan sebanyak 51,17%. Dari jumlah tersebut, yang mendapatkan layanan kesehatan penderita hipertensi sebesar 40,1% atau 4.792.862 penduduk (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti tanggal 27 November 2021 di Puskesmas Gribig Kota Malang, didapatkan data bahwa pada tahun 2021 prevalensi jumlah penderita hipertensi sebanyak 31,9%, dengan penduduk yang menderita hipertensi berusia diatas 17 tahun sebanyak 65,435 orang. Setelah dijumlahkan didapatkan hasil sebanyak 20,874 orang menderita hipertensi. Menurut petugas kesehatan yang diwawancarai, penanganan yang dilakukan pada penderita hipertensi hanya menggunakan teknik farmakologis berupa pemberian obat yang telah diresepkan oleh dokter. Selain itu, petugas juga mengatakan dari keseluruhan jumlah penderita hipertensi sebagian kecil penderita yang tidak datang berobat dan mengontrol tekanan darahnya sehingga kmenyebabkan terjadinya komplikasi pada penderita hipertensi.

Selain usia dan pola hidup yang tidak sehat, stress yang dialami juga dapat menstimulasi pelepasan hormon epineprin dari kelenjar adrenal yang dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah pada jantung sehingga menyebabkan tingginya tekanan darah. Oleh karena itu, diperlukan

penatalaksanaan pada penyakit hipertensi agar tidak terjadi perburukan kondisi penderita.

Penatalaksanaan penyakit ini memiliki tujuan untuk mengembalikan tekanan darah menjadi batas normal, mencegah terjadinya komplikasi dan meningkatkan harapan dan kualitas hidup penderita. Penatalaksanaan hipertensi terbagi menjadi dua yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Penatalaksanaan dengan teknik farmakologis yaitu contohnya dengan cara mempertahankan berat badan ideal, membatasi alcohol, menghindari rokok dan terapi masase. Sedangkan teknik nonfarmakologis yaitu salah duanya dengan menggunakan Teknik *deep breathing* dengan aromaterapi khususnya pada penderita hipertensi yang disebabkan oleh stress.

Dalam penelitian (Sumartini et al., 2019) dikatakan bahwa penerapan Teknik *deep breathing* atau nafas dalam mempengaruhi system saraf dan mempengaruhi tekanan darah, selain itu teknik ini dapat digunakan sebagai terapi alternatif non-obat, olahraga atau pengobatan untuk pasien hipertensi. Saat dilakukan teknik relaksasi, serabut otot dalam tubuh meregang, proses pengiriman impuls saraf ke otak berkurang, dan fungsi sebagian tubuh lainnya sama. Hasil dari melakukan teknik *deep breathing* ditandai dengan adanya penurunan denyut nadi, pernafasan, dan tekanan darah pada penderita.

Teknik *deep breathing* juga dapat dikombinasikan dengan aromaterapi, yaitu suatu teknik yang menggunakan minyak esensial melalui inhalasi, pemijatan, mandi uap, atau kompres untuk meredakan nyeri menunjukkan tekanan darah, meningkatkan relaksasi dan kenyamanan (PPNI, 2018). Aromaterapi merupakan suatu teknik penyembuhan holistic yang dapat

digunakan untuk memperbaiki kesehatan dan kenyamanan emosional serta mengembalikan keseimbangan badan. Beberapa jenis minyak esensial yang dapat digunakan sebagai aromaterapi yaitu mawar (*rose centifoda*) sebagai antidepresan dan sedative, cendana (*Santalum Album*) sebagai antodepresan, antiseptic, deuretik, dan sedative serta aromaterapi kenanga (*Cenanga Odorata*) sebagai antidepresan dan bersifat hipotensif (Kamila, 2017).

Dari uraian diatas, desa cemorokandang merupakan desa dengan tingkat penderita hipertensi yang cukup tinggi dimana pada tahun 2021 sebanyak 9.749 orang. Sebagian dari penderita telah melakukan upaya pengobatan dengan penggunaan obat antihipertensi, tetapi penggunaan teknik nonfarmakologi seperti *deep breathing* dan aromaterapi belum dilakukan. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik *deep breathing* dengan aromaterapi dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka didapatkan rumusan masalah sebagai berikut “Bagaimana Pengaruh Penerapan Teknik *Deep Breathing* Dengan Aromaterapi Dalam Menurunkan Tekanan Darah Bagi Penderita Hipertensi?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Penerapan Teknik *Deep Breathing* Dengan Aromaterapi Dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a) Mengetahui pengetahuan pasien tentang teknik *deep breathing* dengan aromaterapi dalam menurunkan tekanan darah.
- b) Mengetahui kemampuan pasien dalam melakukan teknik *deep breathing* dengan aromaterapi dalam penurunan tekanan darah.
- c) Mengetahui pengaruh penerapan teknik *deep breathing* dengan aromaterapi dalam penurunan tekanan darah.
- d) Mengidentifikasi tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan teknik *deep breathing* dengan areomaterapi dalam menurunkan tekanan darah.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan masyarakat mengenai penurunan tekanan darah menggunakan metode *deep breathing* dengan aromaterapi serta bisa menjadi bahan kajian bagi peneliti lainnya termasuk perguruan tinggi atau lembaga pendidikan untuk memahami tentang pengaruh penerapan Teknik

deep breathing dengan aromaterapi dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan pengetahuan bagi responden tentang pengaruh penerepan teknik *deep breathing* dengan aromaterapi dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

b. Bagi Institusi Kesehatana

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menjadi ilmu pengetahuan tambahan bagi institusi Pendidikan untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik *deep breathing* dengan aromaterapi dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi

c. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi petugas pelayanan kesehatan untuk menerapkan teknik *deep breathing* dengan aromaterapi dalam memberikan terapi non farmakologis pada pasien hipertensi dalam menurunkan tekanan darah.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah pengetahuan peneliti selanjutnya sebagai bahan untuk melakukan penelitian tentang pengaruh penerapan teknik *deep breathing* dengan aromaterapi dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi