

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu dari masalah kesehatan yang dianggap sebagai masalah serius, karena penderita jarang menyadarinya (Listria & Sutantri, 2023). Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan paling banyak terjadi di masyarakat, dan tingginya penyakit hipertensi yang tidak terkontrol dapat membawa dampak serius terhadap kesehatan masyarakat. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian di seluruh dunia setiap tahunnya. Di seluruh dunia setiap tahunnya mengalami 9,4 juta kematian disebabkan oleh hipertensi (Yossi Fitriana, Dian Anggraini, 2022). Menurut *World Health Organization* (WHO) dan *Internasional Society of Hypertension* (ISH), ada 600 juta penderita hipertensi di seluruh dunia, dengan 3 juta kematian setiap tahunnya (Listria & Sutantri, 2023).

Menurut Kementerian Kesehatan, prevalensi penyakit tidak menular mengalami peningkatan, salah satunya hipertensi. Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2018, prevalensi hipertensi di seluruh dunia sebesar 22% dari total penduduk, dan Asia Tenggara berada di posisi ketiga tertinggi dengan 25% dari total penduduk (Kemenkes, 2018). Berdasarkan pengukuran pada penduduk usia >18 tahun adalah 34,1% mengalami hipertensi. Proporsi hipertensi semakin meningkat seiring bertambahnya kelompok umur, terbukti dengan prevalensi hipertensi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%) (Kemenkes RI, 2018).

Didapatkan prevalensi hipertensi di Puskesmas Kota Blitar dari hasil studi pendahuluan yaitu di Puskesmas Sananwetan pada tahun 2022 sebanyak 13.053 orang dan untuk tahun 2023 sebanyak 13.290 orang. Hasil Puskesmas Sukorejo pada tahun 2022 sebanyak 12.762 orang, dan pada tahun 2023 untuk sebanyak 14.162 orang. Jumlah penderita hipertensi di Puskesmas Kepanjenkidul pada tahun 2022 sebanyak 11.355 orang, dan pada tahun 2023 sebanyak 11.273 orang.

Hipertensi biasanya terjadi pada lansia, namun kelompok usia produktif termasuk remaja dan dewasa juga berisiko terkena hipertensi. Kelompok usia produktif berisiko terkena hipertensi karena pada usia tersebut seseorang sangat sibuk dengan pekerjaan atau aktivitas lainnya (Hintari & Fibriana, 2023). Ada dua penyebab hipertensi, yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Berbagai faktor risiko yang dapat menyebabkan hipertensi dibagi menjadi dua kelompok antara lain faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan yaitu usia, jenis kelamin, keturunan, dan suku/ras, sedangkan faktor risiko yang dapat dikontrol antara lain obesitas, merokok, stres, kurang aktivitas fisik, konsumsi garam berlebihan, konsumsi alkohol, dan kolesterol berlebihan (Sumartini & Miranti, 2019). Jika tidak ditangani, hipertensi bisa menjadi ancaman yang serius. Tekanan darah yang tidak terkontrol dapat menyebabkan stroke, gagal ginjal, infark miokard, dan kejang (Sumartini & Miranti, 2019). Vasokonstriksi akibat hipertensi dapat mengurangi suplai darah dan oksigen ke jaringan, sehingga menyebabkan mikroinfark jaringan. Komplikasi serius dari hipertensi antara lain kematian akibat penyumbatan dan pecahnya pembuluh darah di otak. Orang dengan penyakit ini mengalami komplikasi pada organ utama seperti jantung, otak, dan ginjal (Sumartini & Miranti, 2019). Gejala hipertensi seperti pusing,

penglihatan kabur, dan sakit kepala sering kali terjadi saat tekanan darah sudah meningkat.

Beberapa pendekatan telah digunakan untuk mengelola hipertensi, termasuk perubahan gaya hidup dan pengobatan farmakologi. Namun, pengobatan farmakologi dapat memiliki efek samping dan tidak selalu efektif bagi semua individu. Oleh karena itu, ada kebutuhan untuk mencari pendekatan non-farmakologi yang efektif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Salah satu pengobatan non-farmakologi pada penderita hipertensi yaitu latihan *slow deep breathing* dan terapi rendam kaki dengan air hangat. Dalam beberapa tahun terakhir, latihan *slow deep breathing* dan terapi rendam kaki dengan air hangat muncul sebagai terapi non-farmakologi yang menangani tekanan darah dan denyut nadi pada penderita hipertensi. *Slow deep breathing* merupakan aktivitas yang dilakukan dengan keadaan sadar untuk mengatur frekuensi dan kedalaman pernapasan secara perlahan sehingga memberikan efek relaksasi pada tubuh (Yusuf et al., 2023). *Slow deep breathing* adalah teknik pernapasan yang melibatkan pernapasan lambat, dalam, dan terkendali. Teknik ini telah terbukti dapat membantu menurunkan tekanan darah, mengurangi stres, dan meningkatkan relaksasi. Selain itu, rendam kaki dengan air hangat dapat meningkatkan sirkulasi darah pada ekstremitas bawah, sehingga sangat bermanfaat dalam menurunkan tekanan darah pada hipertensi, dan prinsip kerja terapi ini adalah panas dari air tersebut ditransfer ke dalam tubuh sehingga menyebabkan pembuluh darah melebar dan dapat menurunkan ketegangan otot.

Berdasarkan latar belakang tersebut kombinasi ini belum pernah dilakukan maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul

“Pengaruh Kombinasi *Slow Deep Breathing* dan Rendam Kaki terhadap Tekanan Darah dan Nadi Penderita Hipertensi Usia 45-54 Tahun di Kota Blitar”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang penulis menyimpulkan rumusan masalah adalah Bagaimana Pengaruh Kombinasi *Slow Deep Breathing* dan Rendam Kaki terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Nadi Penderita Hipertensi Usia 45-54 Tahun di Kota Blitar?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh kombinasi *slow deep breathing* dan rendam kaki secara bersamaan dalam menurunkan tekanan darah dan nadi pada penderita hipertensi usia 45-54 tahun di Kota Blitar.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tekanan darah dan nadi penderita hipertensi usia 45-54 tahun sebelum diberikan terapi *slow deep breathing* dan rendam kaki.
- b. Mengidentifikasi tekanan darah dan nadi pada penderita hipertensi usia 45-54 tahun setelah diberikan terapi *slow deep breathing* dan rendam kaki.
- c. Menganalisis pengaruh terapi *slow deep breathing* dan rendam kaki secara bersamaan terhadap tekanan darah dan nadi pada penderita hipertensi usia 45-54 tahun.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Praktis

- a. Memberikan pengaruh dalam melakukan terapi *slow deep breathing* dan rendam kaki terhadap penurunan tekanan darah dan nadi pada penderita hipertensi usia 45-54 tahun.
- b. Memberikan alternatif pengobatan yang efektif bagi penderita hipertensi, terutama mereka yang ingin menghindari pengobatan farmakologi.
- c. Penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan panduan klinis baru atau mengintegrasikan teknik kombinasi *slow deep breathing* dan rendam kaki dalam praktik kesehatan yang ada dalam manajemen hipertensi.
- d. Keluarga, dapat menerapkan kombinasi terapi *slow deep breathing* dan rendam kaki sebagai terapi non-farmakologi terhadap penurunan tekanan darah.

1.4.2 Manfaat Teoritis

- a. Sebagai penambah literatur tentang terapi non-farmakologi yang baru dalam topik pembelajaran tentang tekanan darah dan nadi pada penderita hipertensi.
- b. Dapat memberikan kontribusi penting terhadap pemahaman ilmiah tentang hubungan antara teknik pernapasan, rendam kaki, dan penurunan tekanan darah.
- c. Hasil penelitian ini dapat menjadi landasan untuk penelitian lebih lanjut dalam manajemen hipertensi.