BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan satu miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar di antaranya berada di negara berkembang dengan pendapatan rendah hingga menengah. Prevalensi hipertensi terus meningkat hingga tahun 2025, dengan perkiraan bahwa sekitar 29% dari orang dewasa di seluruh dunia akan menderita hipertensi pada tahun 2025. Hipertensi menjadi penyebab 8 juta kematian setiap tahun, sepertiganya terjadi di Asia Tenggara.

Prevalensi hipertensi di Indonesia juga meningkat, mencapai 34,11% menurut data Riskesdas tahun 2018. Provinsi Jawa Timur memiliki tingkat prevalensi hipertensi yang cukup tinggi, mencapai 36,32% (Kemenkes RI, 2019).

Tingginya angka kejadian hipertensi juga dapat diamati di Kabupaten Blitar, dengan Kecamatan Kademangan memiliki tingkat tertinggi, mencapai 47% (Kemenkes Jatim, 2019). Menurut data Pengabmas di Desa Jimbe, Kademangan, tahun 2023 Diperoleh data dari 268 orang yang kedapatan menderita penyakit hipertensi sebanyak 149 orang (55,6%). Dari data pengabmas di Desa Jimbe 2023, Data lansia penderita hipertensi sebanyak 39 orang, dengan proporsi laki-laki sebanyak 9 orang dan perempuan sebanyak 30 orang.

Desa Jimbe yang mungkin menghadapi tantangan unik dalam pengelolaan hipertensi, informasi mengenai efektivitas teknik relaksasi nafas dalam kombinasi gerak tangan dan faktor-faktor yang mempengaruhinya menjadi sangat penting.

Data-data ini dapat memberikan pandangan yang lebih dalam apakah teknik ini dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk mengatasi masalah hipertensi di komunitas pedesaan dan bagaimana teknik ini dapat disesuaikan dengan kebutuhan khusus lansia di Desa Jimbe.

Hipertensi merupakan meningkatnya tekanan darah diatas 140/90 mmHg. Hipertensi adalah masalah kesehatan serius di Indonesia dan dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius jika tidak dikelola dengan baik. Menurut profil kesehatan Indonesia menyatakan jika penyakit hipertensi tidak dikendalikan dan ditangani dengan baik akan menimbulkan dampak yang sangat kronis seperti kecacatan permanen dan kematian tidak terduga (Carista et al, 2018).

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan non-farmakologis. Penatalaksanaan hipertensi metode farmakologis dilakukan dengan pemberian obat anti hipertensi. Selain pengobatan secara farmakologis terdapat pengobatan dengan metode non-farmakologis yang merupakan pengobatan alternatif bagi pasien hipertensi karena dianggap lebih aman dan dapat meningkatkan efektivitas pengobatan obat anti hipertensi, dibandingkan dengan pengobatan saja, karena pengobatan ini membutuhkan waktu yang relatif lebih lama untuk menjadi efektif sehingga diperlukan ketekunan dan konsistensi dalam menjalankan terapi (1). Metode terapi non-farmakologis, salah satu metodenya adalah terapi relaksasi napas dalam.

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan terapi relaksasi yang mempunyai kemampuan untuk membuat tubuh menjadi lebih tenang dan harmonis, sekaligus memberikan sarana bagi tubuh untuk mengatasi gangguan yang sedang menyerang tubuh. Teknik relaksasi nafas dalam adalah teknik menarik nafas dalam-dalam,

menarik nafas secara perlahan (menahan nafas selama mungkin) dan membuang nafas secara perlahan. Teknik relaksasi pernapasan dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru-paru dan meningkatkan jumlah oksigen dalam darah. Penatalaksanaan nonfarmakologis terapi relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dipilih karena terapi relaksasi nafas dalam dapat dilakukan secara mandiri yang relatif mudah dilakukan dibandingkan dengan pengobatan lain. Dapat mengurangi efek samping pengobatan obat pada penderita hipertensi (Suwardianto, 2011)

Penatalaksanaan non-farmakologis pada penyakit hipertensi dengan mengajarkan pasien melakukan teknik relaksasi napas dalam. Terapi relaksasi napas dalam adalah teknik yang memiliki tujuan untuk menurunkan nyeri kronis dan menurunkan stress. Terapi relaksasi nafas dalam memberikan respon kepada tubuh pasien untuk mengontrol ketegangan dan kecemasan (Kozier, Erb, Berman & Snyder, 2011: 314)

Salah satu pendekatan dalam mengelola hipertensi adalah dengan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam Kombinasi Gerak Tangan (Kogerta). Metode ini telah ditemukan memiliki potensi untuk menurunkan tekanan darah pada individu dengan hipertensi. Teknik kombinasi gerak tangan melibatkan latihan pernapasan yang mendalam dan gerakan yang terkoordinasi, yang bekerja secara sinergis untuk meredakan stres dan menurunkan tekanan darah.

Penelitian yang menginvestigasi dampak penggunaan terapi teknik senam relaksasi nafas dalam kombinasi gerak tangan terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Jimbe Kademangan menjadi sangat relevan dan penting untuk dilakukan.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah: Bagaimana Pengaruh Terapi Teknik Relaksasi Nafas dalam Kombinasi gerak tangan terhadap Tekanan Darah Tinggi pada Lansia Desa Jimbe Kademangan.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini Penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi pengaruh terapi teknik relaksasi nafas dalam kombinasi gerak tangan terhadap tekanan darah Tinggi pada populasi lansia yang tinggal di Desa Jimbe Kademangan.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus pada penelitian ini yaitu:

1. Mengidentifikasi tekanan darah tinggi lansia sebelum intervensi senam kogerta
2. Mengidentifikasi tekanan darah tinggi lansia sesudah intervensi senam kogerta
3. Menganalisis pengaruh terapi teknik relaksasi nafas dalam kogerta terhadap tekanan darah tinggi pada lansia.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Penulis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman tentang perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi yang

melakukan latihan teknik terapi relaksasi nafas dalam kombinasi gerak tangan di desa jimbe kademangan kabupaten blitar dan Mahasiswa dapat belajar mengembangkan ilmu dalam perkuliahan dan menerapkannya dalam praktek di masyarakat.

1.4.2 Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi untuk meningkatkan pemahaman tentang gambaran perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi yang melakukan teknik terapi relaksasi nafas dalam kombinasi gerak tangan di Desa Jimbe

1.4.3 Manfaat Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan untuk meningkatkan perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi yang melakukan teknik terapi relaksasi nafas dalam kombinasi gerak tangan di Desa Jimbe Kecamatan Kademangan Kabupaten Blitar.

1.4.4 Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan gambaran awal dalam melakukan kegiatan penelitian selanjutnya terkait perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi yang melakukan teknik terapi relaksasi nafas dalam Kombinasi gerak tangan.