

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi salah satu penyakit yang banyak diderita oleh masyarakat Indonesia terjadi akibat salah satu masalah dari perubahan gaya hidup seperti merokok, mengkonsumsi makanan kadar garamnya terlalu tinggi, kurangnya aktifitas fisik, mengkonsumsi alkohol, dan stres. Hipertensi ini juga diperkirakan sebagai penyebab berbagai penyakit berat beserta komplikasinya (Romadoni, 2019). Hipertensi umumnya terjadi tanpa gejala (asintomatis), sebagian besar orang tidak merasakan apapun, mesti tekanan darahnya sudah jauh diatas normal. Hipertensi merupakan penyebab kematian nomer tiga setelah stroke dan tuberkolosis (Yanti & Muliati, 2019). Hipertensi sering dijuluki sebagai Silent Killer karena merupakan penyakit mematikan tanpa gejala dan itulah ciri khas penyakit kardiovaskuler (Kalaivani et al., 2021).

Prevalensi hipertensi akan meningkat tajam dan diperkirakan pada tahun 2025, 29% orang dewasa di seluruh dunia akan terkena hipertensi. Tekanan darah tinggi menyebabkan sekitar 8 juta kematian setiap tahun dan 1,5 juta orang meninggal karena tekanan darah tinggi di Asia Tenggara, yang dapat meningkatkan beban 4.444 item perawatan kesehatan. Selain itu, hipertensi lebih banyak terjadi pada usia 35-44 tahun (6,3%), 45-54 tahun (11,9%), dan 55-

64 tahun (17,2%). Menurut status ekonomi orang, tingkat hipertensi tertinggi berada pada kisaran menengah ke bawah (27,2%) dan menengah (25,9%) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017). Penyakit ini juga bertanggung jawab atas 40% kematian akibat penyakit jantung. Secara global, hipertensi juga merupakan salah satu penyakit tidak menular yang paling umum di dunia (57,6%) (Ansaret al, 2019).

Diperkirakan jumlah kasus hipertensi di Indonesia adalah 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi adalah 427.218 kematian (Anitasari, 2019). Padahal, penyakit ini merupakan salah satu penyakit yang paling banyak diderita masyarakat, jumlahnya mencapai 11.332 atau lebih dari penyakit tidak menular lainnya, seperti penyakit jantung koroner, stroke, diabetes, kanker, penyakit paru-paru, asma, osteoporosis dan penyakit kronis. Penyakit gagal ginjal cukup banyak di Provinsi Bengkulu yaitu mencapai 11.000 orang. Diantaranya, Kota Bengkulu memiliki jumlah pasien terbanyak dengan 4.264 orang dan terendah adalah wilayah Bengkulu bagian selatan, dengan jumlah 400 pasien (Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu, 2019).

Hipertensi hingga saat ini belum dapat diketahui penyebabnya, tetapi gaya hidup berpengaruh besar terhadap kasus ini. Terdapat beberapa faktor yang menjadi risiko terjadinya hipertensi, seperti usia, jenis kelamin, merokok, dan gaya hidup kurang aktivitas yang dapat mengarah

ke obesitas. Mengurangi faktor resiko tersebut menjadi dasar pemberian intervensi oleh tenaga kesehatan (Tirtasari & Kodim, 2019). Pada saat seseorang mengalami stres, hormon adrenalin akan dilepaskan dan kemudian akan meningkatkan tekanan darah melalui kontraksi arteri (vasokonstriksi) dan peningkatan denyut jantung. Apabila stres berlanjut, tekanan darah akan tetap tinggi sehingga orang tersebut akan mengalami hipertensi (Suoth et al, 2014).

Terapi teknik *nostril breathing* berarti pernapas dengan menggunakan kedua lubang hidung secara bergantian dengan cara menghirup napas melalui lubang hidung kanan dan menghembuskan napas melalui lubang hidung kiri dan sebaliknya selama 10-20 menit (Upadhyay-Dhungel & Sohal, 2013) menyimpulkan bahwa ada hubungan bermakna antara siklus nasal, dominasi serebral dan aktivitas otonom. Siklus nasal ini berhubungan dengan dominasi serebral. Ketika salah satu lubang hidung mendominasi maka hemisfer kontra lateral akan teraktivasi. Bernapas melalui *nostril* kanan yang melalui spinal kanan dan berhubungan dengan hemisfer serebral kiri menyebabkan peningkatan stimulasi sistem saraf simpatik. Sementara itu, pernapasan melalui *nostril* kiri yang melalui spinal kiri dan berhubungan langsung dengan hemisfer serebral kanan yang merangsang kerja saraf parasimpatik, sehingga tubuh akan mengalami relaksasi. Karena itu, bernapas dengan kedua lubang hidung atau dikenal dengan teknik pernapasan *nostril* alternatif dapat

menyeimbangkan aktivitas saraf *simpatis* dan *parasimpatis*, sehingga dapat menstabilkan tekanan darah.

Penelitian tentang terapi nonfarmakologi sudah pernah dilakukan di beberapa penelitian sebelumnya, namun penelitian ini berfokus pada intervensi *alternate nostril breathing* pada pasien hipertensi. Selain itu intervensi ini masih jarang digunakan dalam upaya menurunkan tekanan darah di Provinsi Bengkulu, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu. Hasil penelitian menunjukkan usia berada pada rata-rata usia 64 tahun. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arum (2019) tentang hipertensi pada penduduk usia produktif (15-64 tahun) di wilayah Kerja Puskesmas Jagir dengan total 36 responden dikarenakan di usia lebih dari 55 tahun, wanita yang lebih rentan mengalami hipertensi dikarenakan wanita akan mengalami masa *menopause*. Sebagian besar jenis kelamin pada penelitian ini adalah perempuan, didapatkan hasil kejadian hipertensi lebih banyak terjadi pada jenis kelamin perempuan dibandingkan laki-laki sebanyak 22 responden (61,1%), kelompok umur 35-44 tahun sebanyak 20 responden (55,5%), sedangkan untuk faktor riwayat keluarga sebanyak 19 responden (52,7%) (Permata, F 2020)

Dengan adanya hasil penelitian tersebut maka penulis tertarik membuat penelitian tentang pengaruh *nostril breathing exercise* terhadap tensi darah pasien hipertensi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis ingin mengetahui “Bagaimana gambaran pengaruh *alternate nostril breathing exercise* pada tekanan darah pasien hipertensi?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui gambaran pengaruh *alternate nostril breathing exercise* terhadap tekanan darah pasien hipertensi

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden
- b. Untuk mengetahui perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan *alternate nostril breathing exercise*.

D. Manfaat penelitian

1. Bagi subjek

Sebagai salah satu alternative intervensi keperawatan non farmakologis yang dapat dilakukan pasien hipertensi secara mandiri.

2. Bagi penulis

Untuk menambah pengetahuan peneliti sehingga hasil yang didapatkan dapat bermanfaat dalam kehidupan bagi peneliti untuk mengedukasi masyarakat .

3. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai bahan tinjauan selanjutnya yang berkaitan tentang pengaruh *alternate nostril breathing exercise* terhadap tensi darah pasien hipertensi.

4. Bagi ilmu pengetahuan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan pustaka terkait intervensi keperawatan non farmakologis pasien hipertensi.

