

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyakit Tidak Menular (PTM) menjadi penyebab utama kematian secara global. Salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan yang paling serius saat ini yakni hipertensi. Hipertensi merupakan kondisi medis yang sangat serius dan bisa meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Hipertensi menjadi penyebab tertinggi kematian di dunia, dengan angka kejadian 1 dari 4 laki-laki dan 1 dari 5 perempuan dari jutaan orang yang memiliki hipertensi (WHO, 2021).

Hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi merupakan tekanan darah didalam pembuluh darah sangat tinggi yang merupakan pengangkut darah dari jantung yang memompa darah keseluruh jaringan dan organ-organ tubuh. Komplikasi Hipertensi yang mungkin akan terjadi dapat berupa serangan jantung, gagal ginjal, kebutaan, arteriosklerosis (kerusakan pembuluh darah) dan stroke (Sarah, 2019).

Berdasarkan penyebabnya, hipertensi dibagi menjadi dua golongan yaitu : hipertensi primer dimana penyebabnya tidak diketahui namun banyak faktor yang mempengaruhi seperti genetika, lingkungan, hiperaktivitas, susunan saraf simpatik, sistem renin angiotensin, efek dari eksresi Natrium (Na), obesitas, merokok dan stress serta Hipertensi Sekunder, yaitu hipertensi yang diakibatkan karena penyakit ginjal atau penggunaan kontrasepsi hormonal (Adriano,2021)

Penyebab hipertensi hingga saat ini secara pasti belum dapat diketahui, tetapi gaya hidup berpengaruh besar terhadap kasus ini. Masalah Penyakit

hipertensi merupakan masalah yang perlu penanganan serius, apabila tidak di cegah sedini mungkin akan menjadi ancaman. Untuk mencegah komplikasi tersebut maka faktor penyebab terjadi tekanan darah harus dicegah seperti pengaturan pola makan, gaya hidup benar, hindari merokok, konsumsi kopi, dan alcohol. Mengurangi factor resiko tersebut menjadi dasar pemberian intervensi oleh tenaga kesehatan (Tirtasari & Kodim, 2019).

World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa prevalensi global hipertensi saat ini sebesar 22% dari total populasi dunia. Prevalensi hipertensi tertinggi di Afrika yaitu sebesar 27%. Asia Tenggara menempati urutan ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% dari total populasi (Kemenkes RI, 2021).

Menurut kemenkes RI Pravelensi hipertensi pada Riset Kesehatan Dasar RISKESDAS (2018) menunjukkan angka pravelensi hipertensi pada penduduk usia >18 tahun sebesar 34,11% dan pada tahun 2019 angka hipertensi rentan umur 31-44 tahun terdapat 31,6%, umur 45-54 tahun terdapat 45,3% sedangkan Pada tahun 2020 mengalami kenaikan 6-15% atau sekitar 55,5% dan pada tahun 2021 sampai 2025 penderita hipertensi akan tambah meningkat sekitar 1,5 Miliar orang dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Hipertensi juga menempati peringkat ke 2 dari 10 penyakit terbanyak pada pasien rawat jalan dirumah sakit di Indonesia. Penderitanya lebih banyak wanita (30%) dan pria (29%), sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi terjadi terutama di negara berkembang (Triyanto, 2019).

Prevalensi hipertensi di Kalimantan terdiri dari Kalimantan Selatan menempati di peringkat pertama sebagai prevalensi hipertensi tertinggi yaitu sebesar (44,13%), Kalimantan Timur (39,60%), Kalimantan Barat (36,99%) Kalimantan Tengah (34,47%), dan Kalimantan Utara (33,02%) (Risksedas, 2021). Terdapat peningkatan di Kalimantan Tengah dengan jumlah 10% dari nilai sebelumnya pada Risikesdas 2020 yang hanya menunjukkan angka 34,1% pada tahun 2021 tercatat jumlah hipertensi di Kalimantan Tengah sebanyak 283.066 jiwa baik laki laki dan perempuan dari usia >15 tahun, pada tahun 2022 penderita hipertensi sebanyak 321.500 jiwa laki laki dan perempuan dari usia >15tahun, pada tahun 2022 sebanyak 77.630 jiwa laki laki dan

perempuan dari usia >15 (Kemenkes, 2022).

Pengobatan untuk hipertensi dapat dilakukan dengan 2 metode yaitu secara farmakologi dan non farmakologis. Secara farmakologis dengan memberikan terapi pemberian obat-obatan kepada penderita hipertensi yang dianggap ampuh dalam menurunkan tekanan darah, namun cukup banyak masyarakat yang sering merasa takut akan komplikasi yang ditimbulkan oleh obat tersebut. Sedangkan secara non farmakologis / terapi komplementer, *National Center for Complementary Alternative Medicine* (NCCAM) membaginya menjadi 5 kategori yaitu mind body therapy, alternatif sistem pelayanan, terapi biologis, terapi manipulatif dan sistem tubuh & terapi energi. Dari kelima kategori tersebut, salah satu terapi kombinasi yang pernah dilakukan penelitian untuk menurunkan tekanan darah yaitu terapi alternatif rendam kaki air hangat (terapi manipulatif dan system tubuh) dan dalam *Nursing Interventions Classification* (NIC) rendam kaki air hangat merupakan salah satu intervensi dari diagnosa keperawatan yaitu risiko perfusi jaringan cerebral tidak efektif (Sari & Aisah, 2022).

Pemberian terapi rendam kaki menggunakan air hangat dapat sebagai tindakan kemandirian untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi disamping pengobatan farmakologi. Selain rendam kaki air hangat untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi masih banyak alternatif pengobatan non farmakologi secara situasional lainnya, diantaranya yaitu terapi bekam, kompres hangat dan pijat refleksi kaki. Manfaat bekam pada hipertensi merupakan sebuah proses menurunkan sistem saraf simpatis dan membantu pengontrolan kadar hormon aldosteron di sistem saraf. Kemudian, hal tersebut merangsang sekresi enzim yang bertindak sebagai sistem angiotensin renin yang dapat menurunkan volume darah, dan mengeluarkan oksida nitrat yang berperan dalam vasodilatasi pembuluh darah sehingga penurunan tekanan darah dapat terjadi (Rahman et al., 2020).

Penggunaan kompres hangat digunakan lebih efektif untuk area nyeri seperti nyeri tengkuk pada hipertensi yang dapat mengurangi spasme otot yang disebabkan oleh iskemia neuron yang memblok transmisi lanjut rangsang nyeri yang menyebabkan terjadinya vasodilatasi dan peningkatan aliran darah di daerah yang dilakukan kompres

hangat (Rasysidah, 2011). Sedangkan terapi pijat refleksi kaki dapat meningkatkan aliran darah, kompresi pada otot merangsang aliran darah vena dalam jaringan subkutan dan mengakibatkan retensi darah menurun dalam pembuluh perifer, selain itu juga dapat menyebabkan pelebaran arteri yang meningkatkan suplai darah ke daerah yang sedang dipijat, membantu mengurangi ketegangan pada otot, merangsang relaksasi dan kenyamanan (Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat Vol.4 No 1,2020).

Terapi rendam kaki dengan air hangat adalah terapi dengan cara merendam kaki hingga batas 10- 15 cm diatas mata kaki menggunakan air hangat. Secara ilmiah terapi merendam kaki dengan air hangat dapat memperbaiki mikrosirkulasi pembuluh darah dan vasodilatasi. Perendaman bagian tubuh ke dalam air hangat dapat meningkatkan sirkulasi, mengurangi edema, meningkatkan relaksasi otot. Terapi rendam kaki dapat menolong meningkatkan sirkulasi darah dengan memperlebar pembuluh darah, sehingga lebih banyak oksigen dikirim ke jaringan yang bengkak. Penyempurnaan peredaran darah juga memperlancar peredaran getah bening yang membersihkan toksin dari dalam tubuh (Uliya et al., 2020).

Air hangat yang secara ilmiah bersifat fisiologis berdampak pada tubuh mempengaruhi pembuluh darah yaitu membuat sirkulasi darah lancar dan menstabilkan aliran darah dan kerja hati. Air hangat akan memperkuat otot dan ligamen yang mempengaruhi persendian tubuh. Merendam air hangat memiliki efek dan manfaat salah satunya yang merupakan efek biologis, yaitu panas dapat menyebabkan dilatasi pembuluh darah yang dapat menyebabkan peningkatan sirkulasi darah. (Alifia, 2022).

Terapi rendam kaki dengan air hangat adalah terapi dengan cara merendam kaki hingga batas 10 - 15 cm diatas mata kaki menggunakan air hangat, dengan suhu air 35°C- 40°C, dilakukan sebanyak 3 kali dalam 1 minggu. Terapi merendam kaki dengan air hangat dapat memperbaiki mikrosirkulasi pembuluh darah dan vasodilatasi. Efek dari rendam kaki menggunakan air hangat menghasilkan energi kalor yang bersifat mendilatasi pembuluh darah dan melancarkan peredaran darah juga merangsang saraf yang ada pada kaki untuk mengaktifkan saraf parasimpatis, sehingga menyebabkan perubahan tekanan darah (Try Putra Farmana, 2020).

Rendam kaki air hangat diindikasikan untuk gejala rematik, radang sendi, insomnia, stress, kelelahan, nyeri otot dan salah satunya lagi untuk penderita hipertensi ringan sampai sedang. Hidroterapi rendam kaki air hangat tidak boleh dilakukan untuk penderita hipertensi berat atau penderita penyakit jantung dengan kondisi yang parah, penderita tekanan darah rendah dan penderita Diabetes Melitus karena kulit pasien Diabetes Melitus akan mudah rusak walaupun hanya dengan menggunakan air hangat (Priyanto et al, 2020).

Selain itu terapi komplementer selanjutnya dengan yang dapat diberikan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi adalah Teknik Relaksasi Slow Deep Breathing, dimana dapat dilakukan secara mandiri, relatif mudah dilakukan, tidak membutuhkan waktu lama untuk terapi, dan dapat mengurangi dampak buruk dari terapi farmakologis bagi penderita hipertensi (Adelina, 2022).

Terapi relaksasi nafas dalam merupakan sebuah keadaan dimana seseorang terbebas dari tekanan dan kecemasan atau kembalinya keseimbangan (equilibrium) setelah terjadinya gangguan. Manfaat dari teknik relaksasi nafas dalam adalah mencapai keadaan relaksasi menyeluruh, mencakup keadaan relaksasi secara fisiologis, secara kognitif, dan secara behavioral. Secara fisiologis, keadaan relaksasi ditandai dengan penurunan kadar epinefrin dan non epinefrin dalam darah, penurunan frekuensi denyut jantung (sampai mencapai 24 kali per menit), penurunan tekanan darah, penurunan frekuensi nafas (sampai 4-6 kali per menit), penurunan ketegangan otot, metabolisme menurun, vasodilatasi dan peningkatan temperatur pada extremitas. (Yani Nurhayani, 2022).

Berdasarkan hasil dari studi pendahuluan dan observasi yang dilakukan di ruangan penyakit dalam RS Mas Amsar Kasongan ditemukan bahwa penatalaksanaan yang ditemui di rumah sakit pada pasien dengan hipertensi yaitu dengan medikasi. Sedangkan berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa perawat di ruangan didapatkan bahwa penatalaksanaan dengan terapi rendaman air hangat dan Teknik Relaksasi Slow Deep Breathing belum pernah dilakukan. Namun perawat di ruangan hanya mengajurkan pasien untuk tidak stress dengan penyakitnya dengan mengajurkan teknik relaksasi lain yaitu teknik relaksasi nafas dalam. Hal ini disebabkan karena keterbatasan tenaga kerja, waktu dan beban kerja perawat dan pengetahuan perawat terhadap intervensi ini yang dapat dijadikan sebagai salah satu acuan terapi

komplementer yang dapat dilakukan pasien dirumah.

Berdasarkan hal tersebut diatas, peneliti tertarik untuk menggambarkan analisis asuhan keperawatan pada hipertensi dengan penerapan intervensi terapi kombinasi rendam kaki air hangat dan terapi Teknik Relaksasi Slow Deep Breathing untuk penurunan tekanan darah di Rumah Sakit Mas Amsar Kasongan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang dijabarkan di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam studi kasus ini “Bagaimana hasil dari analisis asuhan keperawatan pada hipertensi dengan penerapan intervensi terapi kombinasi rendam kaki air hangat dan terapi Teknik Relaksasi Slow Deep Breathing untuk penurunan tekanan darah di Rumah Sakit Mas Amsar Kasongan?”.

1.3 Tujuan Penulisan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui analisis asuhan keperawatan pada hipertensi dengan penerapan intervensi terapi kombinasi rendam kaki air hangat dan terapi Teknik Relaksasi Slow Deep Breathing untuk penurunan tekanan darah di Rumah Sakit Mas Amsar Kasongan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi pengkajian keperawatan pada pasien hipertensi

1.3.2.2 Mengidentifikasi diagnosa keperawatan pada pasien hipertensi

1.3.2.3 Mengidentifikasi intervensi keperawatan dengan penerapan intervensi terapi kombinasi rendam kaki air hangat dan terapi Teknik Relaksasi Slow Deep Breathing untuk penurunan tekanan darah di Rumah Sakit Mas Amsar Kasongan

1.3.2.4 Mengidentifikasi implementasi dengan penerapan intervensi terapi kombinasi rendam kaki air hangat dan terapi Teknik Relaksasi Slow Deep Breathing untuk penurunan tekanan darah di Rumah Sakit Mas Amsar Kasongan

1.3.2.5 Mengidentifikasi evaluasi keperawatan dengan penerapan intervensi terapi kombinasi rendam kaki air hangat dan terapi Teknik Relaksasi

Slow Deep Breathing untuk penurunan tekanan darah di Rumah Sakit Mas Amsar Kasongan

- 1.3.2.6 Mengidentifikasi dokumentasi keperawatan dengan penerapan intervensi terapi kombinasi rendam kaki air hangat dan terapi Teknik Relaksasi Slow Deep Breathing untuk penurunan tekanan darah di Rumah Sakit Mas Amsar Kasongan.

1.4 Manfaat Karya Tulis Ilmiah

1.4.1 Bagi Pasien

Karya tulis ilmiah ini memberikan manfaat bagi pasien agar dapat menerapkan tindakan terapi kombinasi rendam kaki air hangat dan terapi Teknik Relaksasi *Slow Deep Breathing* untuk menurunkan tekanan darah.

1.4.2 Bagi Keluarga

Karya tulis ilmiah ini memberikan manfaat bagi keluarga pasien untuk menambah wawasan, khususnya dalam intervensi rendaman kaki air hangat dan terapi Teknik Relaksasi *Slow Deep Breathing* untuk penurunan tekanan darah, sehingga keluarga bisa membantu pasien dalam penerapannya.

1.4.3 Bagi Ruangan

Karya tulis ilmiah ini bermanfaat sebagai peningkatan mutu pelayanan dalam memberikan asuhan keperawatan secara komprehensif terutama pada tindakan intervensi nonfarmakologi berupa rendaman kaki air hangat dan terapi Teknik Relaksasi *Slow Deep Breathing* sehingga dapat memotivasi tenaga keperawatan yang ada di ruangan untuk menerapkan tindakan mandiri sebelum tindakan kolaborasi.

1.5 Penelitian Terkait

Beberapa penelitian yang terkait dengan penelitian ini adalah

- 1.5.1 Berdasarkan penelitian dari Jayanti et al. (2024) yang berjudul “Edukasi Dan Pelatihan *Deep Breating* Untuk Pencegahan Hipertensi Pada Lansia”. Metode penelitian ini dengan menggunakan pendekatan pengabdian masyarakat dimana kegiatan program kerja ini dilakukan dengan 3 tahap yang terdiri dari tahap

persiapan meliputi kegiatan pengkajian dan pengukuran tekanan darah lansia. Tahap pelaksanaan dilakukan pada minggu ke 2 dan ke 3 yaitu pemberian penyuluhan kesehatan tentang penyakit hipertensi dan dilakukannya slow deep breathing untuk menurunkan hipertensi. Tahap evaluasi dilakukan pada minggu ke 4 untuk mengetahui bagaimana tingkat pengetahuan lansia setelah dilakukan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan melakukan slow Slow Deep Breathing untuk menurunkan hipertensi. Program kerja individu yang dilaksanakan pada hari Sabtu 20 April –20 Mei 2024. Peserta yang hadir ada 40 lansia. Lalu melakukan pengecekan tekanan darah dan pendidikan kesehatan dengan membagikan leaflet yang berisi pengertian hipertensi, tanda dan gejala, faktor penyebab, dan penatalaksanaan hipertensi. Kontribusi Partisipasi Masyarakat Desa Pelaksanaan program kerja individu ini diikuti warga Teluk Lerong khususnya lansia dan para kader. Kontribusi kader dengan memberikan data data lansia yang berusia 60-65 tahun. Berdasarkan hasil penyuluhan hipertensi dan Slow Deep Breathing pada Lansia Kelurahan Teluk Lerong Ilir, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Adanya peningkatan pengetahuan lansia tentang penyakit hipertensi dari 20% (kurang) meningkat menjadi 65% (baik). Serta adanya peningkatan pengetahuan lansia tentang manfaat slow Slow Deep Breathing untuk menurunkan hipertensi dari 0% (sangat kurang) meningkat menjadi 85% (sangat baik).

- 1.5.2 Berdasarkan penelitian lainnya yang dilakukan oleh Ariyati dan Rizany (2023) yang berjudul “Asuhan Keperawatan Pada Ny. A dengan Hipertensi Melalui Pemberian Rendam Kaki Air Hangat dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam di Desa Sungai Rangas Ulu Kecamatan Martapura Barat Kabupaten Banjar”. Metode penelitian menggunakan metode yang digunakan adalah studi kasus asuhan keperawatan yang dilakukan 1x sehari selama 7 hari dengan terapi rendam kaki air hangat dan teknik relaksasi nafas dalam selama 15 menit. Hasil yang didapatkan terjadi penurunan tekanan darah sebelum dan setelah diberikan intervensi. Dimana tekanan darah tertinggi sebelum diberikan intervensi adalah 164/93 mmHg dan tekanan darah terendah setelah diberikan intervensi adalah 121/74 mmHg. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi rendam kaki air hangat dan teknik relaksasi nafas dalam efektif dalam menurunkan

tekanan darah pasien hipertensi.

- 1.5.3 Penelitian yang dilakukan oleh Rahayu et al. (2023) dengan judul “Efektivitas Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dan Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Sidomulyo Kecamatan Kotaanyar Kabupaten Probolinggo” Metode penelitian Quasy experimental dengan pendekatan two group pre test post test disaien di lakukan di desa sidomulyo kecamatan kotaanyar kabupaten probolinggo. Populasi sebanyak 78 responden dan sampel penelitian 36 responden dengan menggunakan porpositive sumpling. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi. Selanjutnya dianalisis menggunakan uji Wilcoxon signed rank test. Hasil penelitian ini menunjukkan tekanan darah di desa sidomulyo yang tergolong tekanan darah sebanyak 7 responden (38,9%), tekanan darah sedang sebanyak 5 responden (27,8%), dan yang mengalami tekanan darah ringan sebanyak 6 responden (33,3%). Hasil uji statistic uji Wilcoxon signed rank test ada pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah dengan $pValue 0,006 \leq \alpha=0,005$ juga terdapat pengaruh rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah dengan $pValue 0,008 \leq \alpha=0,005$.