

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gaya hidup sehat merupakan kebutuhan fisiologis yang hirarki, kebutuhan manusia paling dasar untuk dapat mempertahankan hidup termasuk juga menjaga agar tubuh tetap bugar dan sehat serta terbebas dari segala macam penyakit. Penyakit yang sering muncul akibat gaya hidup tidak sehat salah satunya adalah Hipertensi (Sufa, S.A, dkk, 2017)

Hipertensi ialah gangguan sistem sirkulasi darah yang mengakibatkan kenaikan tekanan darah di atas nilai normal yaitu melebihi 140/90 mmHg. Berdasarkan etiologi, hipertensi dibedakan menjadi 2 yaitu Hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer tidak ada kelainan organ menjadi penyebab, sedangkan hipertensi sekunder bisa menjadi penyebab oleh kelainan organ, contohnya tumor di kelenjar anak ginjal, hipertiroid, dan penyempitan pembuluh darah besar. Pada hipertensi primer terdapat hubungan neurohormonal yang kompleks, peran asupan garam dan syaraf simpatis (Karo, 2016)

Tekanan darah 140/90 mmHg didasarkan pada 2 fase dalam setiap denyut jantung yaitu fase sistolik 140 menunjukkan fase darah yang sedang dipompa oleh jantung dan fase diastolik 90 menunjukkan fase darah yang kembali ke jantung. Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang menjadi fokus di

dunia. Hipertensi juga menjadi faktor resiko yang penting dalam kejadian penyakit kardiovaskuler lain dan penyakit serebrovaskuler (Samaga, 2015)

Menurut *World Health Organization* (WHO) dan *The International Society of Hypertension* (ISH), terdapat 600 juta di seluruh dunia menderita hipertensi dengan 3 juta diantaranya meninggal di setiap tahunnya. 7 dari setiap 10 penderita tersebut tidak menerima pengobatan dengan tepat. Survei faktor risiko penyakit kardiovaskular (PKV) oleh proyek WHO pada data Riskesdes (2013) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia adalah sebesar 25,8%. dengan tekanan darah diatas 140/90 mmHg pada dua kali pengukuran yaitu pada saat pengukuran dan pada keadaan istirahat yang cukup. Berdasarkan survei tersebut, studi menunjukkan bahwa tekanan darah tinggi tetap menjadi masalah dan cenderung meningkat dengan komplikasi dari tekanan darah tinggi.

Menurut data WHO (*World Health Organization*) kejadian hipertensi diperkirakan akan meningkat 60% sampai tahun 2025 dan mempengaruhi 1,56 milyar penduduk di seluruh dunia (Depkes RI, 2016). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan masih banyak kasus atau masalah hipertensi di masyarakat belum terdiagnosis. Prevalensi hipertensi pada usia >18 tahun ditemukan sebanyak 34,1% dimana hanya 7,2% yang mengetahui sedang bahwa ia mempunyai hipertensi dan hanya 8,8% yang mengkonsumsi obat hipertensi. Sekitar 80% dari beban akibat hipertensi terjadi pada populasi dengan ekonomi rendah dan menengah (Yuniadi, dkk, 2017)

Prevalensi hipertensi pada lansia di Dunia tahun 2018 diperkirakan sekitar 15-20% sedangkan di Asia diperkirakan sudah mencapai 8-18%. Hipertensi pada lansia dijumpai pada 4.400 per 10.000 penduduk di Indonesia pada tahun 2018, penyakit hipertensi pada lansia menempati peringkat pertama dari 10 besar penyakit tidak menular dengan prevalensi 31,7%, arthritis 30,3%, penyakit jantung 7,2%, tumor atau kanker 4,3%, asma 3,5%, Diabetes melitus 1,1% dan stroke 0,83% (RI, 2018)

Peningkatan prevalensi hipertensi juga terjadi hampir di semua provinsi di Indonesia. Peningkatan prevalensi terbesar di Indonesia terdapat di wilayah Provinsi DKI Jakarta, yakni sebesar 13,4%, diikuti oleh Kalimantan Selatan sebesar 13,3%, dan Sulawesi Barat sebesar 12,3%. Provinsi Kalimantan Selatan memiliki prevalensi tertinggi dengan 44,13%, diikuti oleh Jawa Barat dengan 39,6%, Kalimantan Timur dengan 39,3%. Sedangkan Provinsi Papua mempunyai prevalensi hipertensi terendah dengan 22,2%, yang selanjutnya diikuti oleh Maluku Utara dengan 24,65%, dan di Sumatera Barat dengan 25,16%

Beberapa hasil studi epidemiologi telah ditemukan bahwa tekanan darah meningkat seiring bertambahnya usia. Hipertensi merupakan masalah pada lansia karena penyakit kardiovaskular dan serebrovaskular sering ditemukan lebih dari separuh kematian di usia 60 tahun ke atas. Kematian karena penyakit kardiovaskuler menurun dengan pengobatan hipertensi. Dan seiring dengan bertambahnya usia, tekanan darah seseorang akan meningkat. Satu dari lima pria berusia antara 35 sampai 45 tahun memiliki hipertensi. Angka prevalensi

tersebut menjadi dua kali lipat pada usia antara 45 – 54 tahun. Setengah dari mereka yang berusia 55 – 64 tahun mengidap hipertensi. Pada usia 65 – 74 tahun prevalensinya menjadi lebih tinggi yaitu sekitar 60 % yang menderita hipertensi.

Masalah tersebut akan terus terjadi jika pengobatan klien dengan hipertensi tidak teratur. Seperti yang kita ketahui, pengobatan hipertensi dilakukan secara terus menerus dengan tujuan untuk menjaga kadar tekanan darah tetap normal dan harus disertai dengan perubahan gaya hidup. Progresivitas penyakit terkait hipertensi akan meningkat seiring dengan ketidakteraturan dalam mengonsumsi obat antihipertensi. Berbagai faktor, seperti dukungan social, faktor lingkungan dan dukungan keluarga dapat memperlambat perkembangan hipertensi.

Dalam algoritme penanganan hipertensi, terapi nonfarmakologis diantaranya memodifikasi gaya hidup termasuk pengelolaan stress dan kecemasan merupakan langkah awal yang harus dilakukan. Penanganan nonfarmakologis dengan mengurangi obesitas, menciptakan keadaan rileks, dan mengurangi asupan garam. Pada orang yang normal, kecemasan mengakibatkan terjadinya peningkatan tekanan darah sementara. Pada pasien hipertensi kecemasan dapat memicu kenaikan *heart rate* (HR), tekanan darah dan ketegangan otot yang memerlukan intervensi medis maupun intervensi keperawatan. Berbagai cara untuk menciptakan keadaan rileks melalui terapi relaksasi seperti meditasi, yoga atau hipnotis yang dapat mengontrol sistem saraf, dengan demikian dapat menurunkan tekanan darah (Triyanto, 2014)

Hadibroto dkk dalam (Fuad, 2012) menyatakan bahwa terapi farmakologis lain yang dapat menurunkan tekanan darah yaitu dengan menerapkan terapi komplementer. Terapi Komplementer adalah terapi pelengkap dari terapi konvensional untuk penyembuhan. Contoh terapi komplementer keperawatan yang dapat diberikan untuk pasien hipertensi yaitu : Terapi herbal, musik, yoga, akupresur dan meditasi.

Meditasi adalah salah satu terapi non-farmakologis dimana seseorang memfokuskan seluruh pikirannya untuk mengendalikan panca indera dan seluruh tubuhnya. Meditasi digunakan pada penderita tekanan darah tinggi karena dapat menurunkan tekanan darah tinggi dengan mengontrol penyempitan dan relaksasi pembuluh darah di pusat vasomotor sumsum tulang belakang (Oktaviani,dkk, 2018)

Menurut penelitian yang dilakukan (Making, dkk, 2021) tentang “Aplikasi meditasi terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi” dengan pasien hipertensi yang berkunjung ke Puskesmas Sikumana Kota Kupang dengan besar sampel yang diambil adalah 20 orang yang akan dibagi 10 orang sampel perlakuan dan 10 orang sampel kontrol. Didapatkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan relaksasi meditasi pernafasan selama kurang lebih 2 bulan. Hasil Analisa data *statistic* dengan *mann-whitney* terdapat pengaruh yang signifikan antara Tindakan sebelum dan sesudah terapi meditasi yaitu 0,003. Tindakan meditasi relaksasi dapat menurunkan tekanan sistolik lebih dari 20 mmHg sedangkan tekanan darah diastolic antara 10-15 mmHg

karena suplai aliran darah (penurunan kadar oksigen dan glukosa) ke jaringan otak yang mengalami penurunan.

Menurut penelitian yang dilakukan (Oktaviani, dkk, 2021) tentang “ *The Effect of Meditation on Hypertension In The Elderly In Banjar Angkling bakbakan Village, Gianyar II Public Health Center*” dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang didapatkan hasil penelitian berdasarkan hasil uji statistic Paired t Test didapatkan nilai Zhitung systole= 3,94 > Znormal= 1,96 dan p value=0,00<diastole = 3,93 > α 0,05, nilai Znormal = 1,96 dan p value = 0,00 < α 0,05 menunjukkan adanya pengaruh pemberian meditasi terhadap hipertensi pada lansia di Banjar Angkling Desa Bakbakan Wilayah Kerja Puskesmas Gianjay II. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tekanan darah sistole lansia dengan hipertensi setelah pemberian meditasi adalah 139,75 mmHg dengan nilai minimum 120 mmHg dan maksimum 150 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastole adalah 75,95 mmHg dengan nilai minimum 60 mmHg dan maksimum 90 mmHg. Rata-rata tekanan darah sistole dan diastole setelah pemberian meditasi termasuk kategori normal tinggi.

Menurut penelitian (Dikson, dkk 2021) tentang “ *Effect of Praying Meditation: "God in a breath" on Reducing Blood Pressure in Hypertension Patients*” dengan menggunakan sampel random sampling sebanyak 87 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa uji Wilcoxon berpengaruh signifikan terhadap intervensi *Praying Meditation: "God In A Breath"* terhadap tekanan darah dengan p-value 0,000 (<0,05). Tekanan darah rata-rata sebelum dilakukan intervensi adalah 2,43 mmHg, setelah dilakukan intervensi sebesar

0,98 mmHg. Terdapat perbedaan statistik penurunan tekanan darah sebesar 0,98 mmHg dengan p-value (0,000), setelah melakukan intervensi. Ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan secara statistik dengan *Praying Meditation: "God In A Breath"*

Berdasarkan penelitian yang sudah dipaparkan di atas dapat disimpulkan bahwa terapi meditasi telah berhasil digunakan dalam menurunkan tekanan darah pada klien dengan hipertensi. Penurunan tekanan darah ini dapat terjadi karena Kerjasama yang baik antara responden dan peneliti. Latihan meditasi yang teratur dapat mengaktifkan parasimpatis yang berhubungan dengan aspek ketenangan dan dapat memberikan efek termostatis yang memungkinkan system saraf menegang dan Kembali menyesuaikan diri. Meditasi juga dapat meningkatkan pasokan oksigen sehingga dapat menstabilkan detak jantung, pernafasan, dan tekanan darah.

Penelitian yang dilakukan oleh Hartanti dkk (2016) yang melakukan intervensi Teknik Relaksasi nafas dalam didapatkan hasil terjadi penurunan tekanan darah responden setelah diberikan terapi relaksasi nafas dalam, yaitu tekanan darah sistolik sebesar 18,46 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 6,54 mmHg. Penelitian yang dilakukan oleh Mila Febri Astutik & Mariyam (2021) yang melakukan intervensi rendam kaki dengan air hangat didapatkan hasil penurunan tekanan darah sistolik turun sebesar 7,21 mmHg dan diastolik turun sebesar 1,1 mmHg. Sedangkan Hasil penelitian yang didapat didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Martin (2017) tentang pengaruh terapi meditasi terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yang mengalami

hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata pre test sebesar 162,35/96,72 mmHg menjadi 132,78/77,81 mmHg saat post test. Hasil penelitian yang didapat juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Sudiarto (2017) tentang pengaruh terapi relaksasi meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata pre test sebesar 158,12/98,20 mmHg menjadi 141,22/80,01 mmHg saat post test. secara umum latihan relaksasi meditasi dapat menurunkan tekanan darah tinggi sistolik lebih dari 20mmHg dan diastolik 10-15 mmHg. Tindakan Meditasi memiliki keuntungan bagi kesehatan, diantaranya menimbulkan relaksasi, menurunkan tegangan otot, dan menyegarkan atau menenangkan pikiran (Levine et al., 2017). Meditasi juga memberikan kenyamanan pada tubuh karena pada saat rileks tubuh berada pada kondisi istirahat total, sehingga tubuh mengalami pengendalian ventilasi permenit, frekuensi pernafasan dan penurunan asam laktat dalam darah yang berimplikasi pada penurunan tekanan darah (Ponte Márquez et al., 2019).

Terapi meditasi dapat mempengaruhi aktifitas syaraf otonom, yaitu saraf yang mengatur tekanan darah, serta menenangkan aktifitas di dalam sistem syaraf simpatik, sehingga terjadi pelebaran pembuluh darah, kemudian adanya pernafasan yang dalam akan meningkatkan sirkulasi oksigen, sehingga otot-otot cenderung mengendur dan memperlancar aliran darah serta berpengaruh untuk menurunkan tingkat stress dan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Maghfiroh, 2015)

Dari data UPT Puskesmas Garuda Kota Bandung, Hipertensi menjadi penyakit paling banyak diderita dengan urutan ke 2 dari 10 penyakit teratas terhitung sampai bulan Februari tahun 2022 di wilayah kerja puskesmas dengan total 1317 jiwa. Prevalensi klien dengan Hipertensi di Kecamatan Andir tahun 2020 berjumlah 28208 jiwa. Pada tahun 2021 data kejadian hipertensi terbanyak di Wilayah Kerja Puskesmas Garuda yaitu terdapat di RW 06 Kelurahan Campaka Kecamatan Andir Kota Bandung sebanyak 50 jiwa dengan rentang usia >60 tahun sebanyak 30 jiwa.

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan di atas, penulis tertarik melakukan Studi kasus melalui pendekatan asuhan keperawatan tentang “Tindakan Terapi Meditasi Pernapasan Untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Klien Dengan Hipertensi Di RW 06 Kelurahan Campaka Wilayah Kerja Puskesmas Garuda Kota Bandung Tahun 2022”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka pertanyaan yang dapat dirumuskan oleh penulis yaitu Bagaimanakah tindakan terapi meditasi pernapasan untuk penurunan tekanan darah pada klien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Garuda RW 06 Kelurahan Campaka Kecamatan Andir Kota Bandung?

1.3 Tujuan Studi kasus

Mendapatkan gambaran tentang tindakan terapi meditasi pernapasan untuk penurunan tekanan darah pada klien hipertensi di RW 06 Kelurahan Campaka Wilayah Kerja Puskesmas Garuda Kota Bandung.

1.4 Manfaat Studi kasus

Studi kasus ini diharapkan memberikan manfaat bagi :

1) Masyarakat atau keluarga

Hasil Studi Kasus ini dapat menambahkan informasi dan memberikan pengetahuan baru tentang manfaat terapi Meditasi sebagai salah satu alternatif terapi yang bisa dilakukan secara mandiri di rumah.

2) Pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan

Hasil Studi Kasus ini dapat menambah keluasan ilmu dan teknologi terapan bidang keperawatan dalam meningkatkan kemandirian klien hipertensi melalui terapi meditasi.

3) Penulis

Hasil Studi Kasus ini dapat memberikan pengetahuan baru tentang penerapan terapi meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada klien dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas Garuda Kota Bandung.