

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Peningkatan arus globalisasi yang terjadi pada segala bidang dengan perkembangan industri dan teknologi yang begitu pesat menjadikan perubahan perilaku serta gaya hidup pada masyarakat (Darmawan & Zulfa 2013). Gaya hidup pada saat ini menjadi faktor utama yang dapat memengaruhi kehidupan masyarakat termasuk penyakit hipertensi. Pada masa sekarang, gaya hidup tidak sehat yang bisa menimbulkan terjadinya hipertensi yaitu kurangnya aktivitas fisik, mengkonsumsi makanan siap saji dan tinggi garam, makanan berlemak, stres dan kebiasaan merokok. (Suoth, et al., 2014). Selain itu, faktor lain yang dapat menyebabkan hipertensi diantaranya faktor genetik, umur, jenis kelamin dan obesitas (Yuan, et al., 2014).

Masyarakat lebih mengenal hipertensi sebagai penyakit darah tinggi. Hipertensi terjadi karena adanya peningkatan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg (Oktaviarini, et al., 2019). Penyakit hipertensi sering disebut sebagai pembunuh tanpa peringatan (*silent killer*) karena pada penderita hipertensi umumnya tidak menunjukkan gambaran klinis tanda dan gejala yang jelas, sehingga pada penderita hipertensi secara tiba-tiba dapat mengalami masalah kesehatan tambahan lainnya seperti pada

otak, ginjal, jantung, dan penyakit lain yang dapat menimbulkan kecacatan dan bahkan bisa menyebabkan kematian (Triyanto, 2014).

Menurut data dari hasil statistik American Heart Association (AHA) pada tahun 2019 hipertensi merupakan penyebab *mortality* pertama didunia. Sekitar 45,6% orang dewasa di AS mengalami hipertensi pada tahun 2011-2014, sedangkan pada tahun 2015 terjadi sekitar 3,47 miliar orang diseluruh dunia mengalami hipertensi. Berdasarkan data dari hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas, 2018) menunjukkan bahwa jumlah penduduk di Indonesia yang menderita tekanan darah tinggi mencapai 34,11%. Prevalensi di perkotaan 34,43% lebih tinggi dibandingkan dengan dipedesaan 33,72%.

Prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Barat menduduki peringkat ke empat di Indonesia, dengan prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 8.029.245 orang penderita hipertensi dengan 2,46% yang mengalami hipertensi pada usia  $\geq 18$  tahun. Penderita penyakit hipertensi terjadi pada umur 35-44 tahun sebanyak 6,3%, umur 45-54 tahun sebanyak 11,9%, umur 55-64 tahun sebanyak 17,2% (Dinas Kesehatan Jawa Barat, 2016). Berdasarkan data dari hasil laporan Dinas Kesehatan Kota Bandung (2018), pada tahun 2018 hipertensi termasuk dalam 21 penyakit terbesar di kota Bandung. Penyakit hipertensi menduduki peringkat ketiga dengan jumlah penderita 62.552 orang.

Penyebaran penderita hipertensi di Indonesia tergolong tidak merata. Selain dari data tersebut, masih banyak pula masyarakat yang mengalami hipertensi tetapi tidak terdiagnosa karena kebanyakan masyarakat Indonesia cenderung enggan memeriksakan kesehatannya ke pelayanan kesehatan dan lebih memilih

untuk membiarkannya. Hampir seluruh masyarakat di dunia bisa terserang hipertensi, karena penyakit hipertensi ini pada mulanya cenderung tidak menampakkan gejala yang jelas. Sehingga masyarakat menganggap bahwa penyakit ini merupakan suatu hal yang normal (Monica, et al., 2015)

Jika penyakit hipertensi tidak segera ditangani maka dapat menimbulkan kerusakan pada pembuluh darah dan kerusakan pada organ seperti otak, jantung, ginjal dan mata (Huether & McCance, 2019). Selain itu, hipertensi dapat menimbulkan dampak ekonomis yang terjadi jika seseorang terserang hipertensi dapat menimbulkan hilangnya penghasilan rumah tangga apabila sampai terjadi kecacatan dan kematian.

Tidak hanya itu, hipertensi juga berdampak negatif bagi keluarga karena dapat meningkatkan anggota keluarga lain terkena hipertensi. Pertumbuhan ekonomi nasional juga dapat terancam jika hipertensi menyerang pada usia produktif karena bisa mempengaruhi terhadap pembangunan nasional (Roshifanni, 2016), sedangkan jika berdampak terhadap psikologis dapat menimbulkan depresi cemas dan kehilangan konsentrasi (Bukit dalam Roshifanni, 2016).

Pengobatan hipertensi bisa menggunakan dua cara yaitu secara farmakologi dan terapi non farmakologi. Pengobatan secara farmakologi dapat berupa diuretik, adrenegik alfa dan beta antagonis (*beta blocker*), vasodilator, kalsium antagonis, enzim penukar angiotensin, serta reseptor penghambat angiotensin. Terapi ini bisa mempercepat proses penyembuhan suatu penyakit (Black & Hawk, 2014). Akan tetapi, terapi ini bisa juga menimbulkan banyak efek

samping, komplikasi dan tingkat ketidapatuhannya tinggi serta dari segi biaya terapi farmakologi tergolong cukup mahal (Kalaivani, et al., 2019).

Pengobatan secara non farmakologi juga perlu diupayakan untuk mengontrol tekanan darah salah satunya dengan melakukan manajemen stress berupa teknik relaksasi pernapasan yang bisa memberi manfaat terapeutik untuk penderita hipertensi (Potter & Perry, 2010). Terapi relaksasi pernapasan merupakan salahsatu tindakan mandiri perawat terhadap penanganan dan pencegahan hipertensi yang lebih praktis dan menghemat biaya, dibandingkan dengan biaya pengobatan yang cukup mahal dan berlangsung seumur hidup. Oleh karena itu, masyarakat lebih cenderung memilih pengobatan dengan cara non farmakologi (Koban, et al., 2013).

Salah satu terapi relaksasi pernapasan yang dapat dilakukan untuk membantu mengatasi atau mengontrol tekanan darah yaitu dengan menggunakan terapi relaksai pernapasan *nostril* alternatif. Teknik pernapasan *nostril* alternatif adalah bernapas dengan cara menutup salah satu lubang hidung dengan bergantian, manfaat dari pernapasan *nostril* ini bisa memperkuat sistem pernapasan, mengurangi stres, dan sebagainya (Sindhu, P, 2015).

Efek dari terapi pernapasan *nostril* alternatif ini bisa menurunkan denyut nadi dan resistensi perifer sehingga membuat tekanan darah menjadi lebih rendah dan stabil (Mariha & Handayani, 2017). Pernapasan *nostril* alternatif bisa menurunkan tekanan darah karenabisa menjadikan aktivitas saraf simpatis dan parasimpatis menjadi lebih seimbang, sehingga bisa membuat tekanan darah stabil (Dhungel & Sohal, 2013). Hal ini sejalan dengan penelitian oleh

Rahayu (2017) yang berjudul pengaruh pernapasan *nostril* alternatif terhadap nilai tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja puskesmas Cipadung Kota Bandung. Hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa dengan terapi pernapasan *nostril* alternatif efektif untuk menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Terapi pernapasan *nostril* alternatif pada penelitian ini dilakukan selama 15 hari dengan durasi 10 menit.

Berdasarkan penelitian lain oleh Kalaivani, et al. (2019) yang berjudul *Effect of alternate nostril breathing exercise on blood pressure, heart rate, and rate pressure product among patients with hypertension in JIPMER, Puducherry* didapatkan hasil bahwa terapi pernapasan *nostril* lebih efektif untuk mengurangi tekanan darah. Terapi pernapasan *nostril* alternatif ini dilakukan selama 5 hari dengan durasi 10 menit.

Kedua penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh terapi pernapasan *nostril* alternatif terhadap penurunan tekanan darah. Akan tetapi, dilakukan dalam jangka waktu yang berbeda. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Naik, Biswas dan Shashikala, (2012) yang menunjukkan hasil bahwa terapi pernapasan *nostril* alternatif efektif untuk menurunkan tekanan darah. Pemberian terapi pada penelitian ini dilakukan dengan durasi selama 5 menit.

Perawat saat ini harus mampu berperan sebagai *case finder, care giver, edukator, koordinator dan kolaborator, serta counselor dan role model* (Depkes RI, 2006). Perawat sebagai petugas kesehatan salah satunya mempunyai peran sebagai edukator. Sebagai seorang edukator perawat harus membantu klien dalam mengenal kesehatan dan prosedur yang harus mereka lakukan guna untuk

memelihara atau memulihkan kesehatan tersebut (Kozier, 2010). Dengan adanya informasi yang benar bisa meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi dalam melakukan pola hidup yang sehat (Manoppo, Masi & Silolonga, 2018).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas terapi pernafasan *nostril* alternatif merupakan salah satu cara untuk mencapai kondisi rileks yang dapat menurunkan tekanan darah juga mengurangi penderita hipertensi. Selain itu, masih minimnya penelitian terkait intervensi ini di Indonesia, sehingga efektivitas pada intervensi ini belum terevaluasi dalam menurunkan tekanan darah. Oleh karena itu, penulis bermaksud untuk mengkaji bukti-bukti klinis secara literatur dalam bentuk EBN mengenai efektivitas pemberian terapi pernafasan *nostril* alternatif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, bahwa angka kejadian hipertensi semakin meningkat setiap tahunnya dan terapi pernafasan *nostril* alternatif dapat digunakan sebagai terapi non farmakologi untuk hipertensi, maka rumusan permasalahan yang menjadi fokus pada penulisan *Evidence Based Nursing* (EBN) ini yaitu “Bagaimanakah efektivitas terapi pernafasan *nostril* alternatif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi berdasarkan kajian literatur?”

## **C. Tujuan Pembahasan**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum pembahasan dari pencarian bukti ilmiah ini yaitu untuk melihat efektivitas terapi pernafasan *nostril* alternatif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

### **2. Tujuan Khusus**

Tujuan khusus dari pembahasan ini yaitu.

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden
- b. Mengidentifikasi efektivitas terapi pernafasan *nostril* alternatif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.
- c. Membuat standar operasional prosedur (SOP) terapi pernafasan *nostril* alternatif berdasarkan hasil temuan yang dapat dijadikan sebagai acuan dalam pemberian intervensi dibidang kesehatan.

## **D. Manfaat Pembahasan**

### **1. Manfaat Teoritis**

Manfaat hasil pencarian bukti ilmiah ini dapat memberikan referensi keilmuan mengenai pemberian intervensi terapi pernafasan *nostril* alternatif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Selain itu, hasil dari penulisan ini diharapkan menjadi bahan kajian alternatif untuk pengembangan intervensi dalam bidang kesehatan.

## **2. Manfaat Praktis**

### **a. Bagi Penderita Hipertensi**

Diharapkan bagi penderita hipertensi agar dapat mengaplikasikan dan memanfaatkan teknik pernapasan nostril alternatif dalam menurunkan tekanan darah.

### **b. Bagi Institusi Pendidikan**

Dapat digunakan sebagai salah satu referensi bagi pengembangan intervensi keperawatan komunitas khususnya pada pasien penderita hipertensi.

### **c. Bagi Perawat**

Penulisan ini dapat dijadikan sebagai alternatif pedoman atau dasar untuk melakukan intervensi secara non farmakologis terhadap pencegahan atau pengobatan hipertensi karena teknik ini tergolong mudah, ekonomis, dan dapat dilakukan oleh semua orang.

### **d. Bagi Petugas Puskesmas**

Diharapkan penulisan ini dapat dijadikan pedoman atau dasar untuk melakukan teknik terapi pernapasan nostril alternatif terhadap pencegahan hipertensi, karena teknik ini tergolong mudah, ekonomis, dan dapat dilakukan oleh semua orang.

## **E. Sistematika Pembahasan**

Sistematika dalam penulisan skripsi skema EBN yang berjudul “Efektivitas Terapi Pernapasan *Nostril* Alternatif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi” penulis menguraikan dalam lima BAB yaitu.

### **BAB I. PENDAHULUAN**

Bab ini membahas tentang latar belakang penulisan mengenai efektivitas terapi pernafasan *nostril* alternatif pada penderita hipertensi, rumusan masalah, tujuan penulisan, manfaat penulisan dan sistematika penulisan.

### **BAB II. METODE**

Pada bab ini dipaparkan bagaimana melakukan pencarian bukti klinis melalui tahapan dalam *evidence base nursing* (EBN). Adapun tahapan dalam EBN meliputi pencarian pasien atau PICO (populasi, intervensi, comparasi, *outcome*) dan mencari literature melalui media *online* dengan menyebutkan sumbernya.

### **BAB III. HASIL**

Pada bab ini berisi pemaparan berbagai hasil dari analisis jurnal dengan menuliskan langkah-langkah membuat EBN. Adapun langkah dalam membuat EBN yaitu dengan menilai artikel penelitian berupa intervensi yang kemudian dituangkan melalui kaidah VIA (*Validity, Importancy* dan *Applicability*).

### **BAB IV. PEMBAHASAN**

Pada bab ini berisi simpulan dari hasil analisis jurnal dengan kaidan VIA sampai dengan pengambilan keputusan klinis. Selain itu, pada bab ini akan dijelaskan mengenai standar operasional prosedur (SOP) terapi pernapasan *nostril* alternatif.

## **BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN**

Pada bab ini berisi pemaparan secara singkat hasil dari penulisan *Evidence Based Nursing* (EBN) serta menguraikan rekomendasi bagi pihak-pihak terkait.