BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang paling sering dijumpai serta dikenal sebagai "*silent killer*" karena banyak penderita tidak menyadari kondisi tersebut hingga diterapkan pemeriksaan tekanan darah (Erman dkk, 2023). Hipertensi atau tekanan darah tinggi terjadi ketika tekanan dalam arteri meningkat secara persisten dalam jangka waktu tertentu (Musta'in dkk., 2022). Masalah ini menjadi isu kesehatan global karena meningkatkan angka morbiditas serta mortalitas serta beban biaya layanan kesehatan. Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama yang dapat memicu berbagai penyakit kardiovaskular, termasuk penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, serta gangguan pada fungsi ginjal (Febriawati dkk, 2023). Serta bisa merusak organ vital seperti otak, jantung, ginjal, retina, aorta, serta pembuluh darah perifer (Karpagam & Priyadharshini, 2020).

Menurut data *World Health Organization* (2023), sekitar 1,28 miliar orang dewasa di dunia menderita hipertensi, dua pertiga di antaranya berada di negara berpenghasilan rendah serta menengah. Jumlah ini meningkat dua kali lipat dari 650 juta pada tahun 1990 menjadi 1,3 miliar pada 2023. Hipertensi menyebabkan sekitar 10,8 juta kematian serta 235 juta kasus kehilangan atau penurunan kualitas hidup setiap tahun, serta menjadi penyebab utama kematian dini secara global (WHO, 2023). Di kawasan Asia Tenggara, hipertensi menjadi salah satu faktor risiko yang menyebabkan kematian sebesar 1,5 juta orang pertahun (Ramadhan & Prajayanti, 2023).

Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, hipertensi merupakan faktor risiko tertinggi penyebab kematian keempat dengan persentase 10,2%. SKI juga menyebutkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 30,8%. Angka prevalensi paling rendah di provinsi Papua Pegunungan sebesar 19,9%, paling tinggi di provinsi Kalimantan Tengah sebesar 40,7%. Di Provinsi Bengkulu, prevalensinya sebesar 24,8%, lebih rendah dari rata-rata nasional (Kemenkes, 2023).

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu (2023), Prevalensi penderita hipertensi di Provinsi Bengkulu cukup tinggi dan mengalami fluktuasi dari tahun ke tahun. Pada tahun 2020 penderita hipertensi di Provinsi Bengkulu tercatat sebanyak 342.172 jiwa, pada tahun 2021 mengalami peningkatan sebanyak 524.184 jiwa, sedangkan pada tahun 2022 penderita hipertensi di Provinsi Bengkulu mengalami penurunan menjadi 261.621 jiwa. Khususnya di wilayah Kota Bengkulu pada tahun 2023, tercatat sebanyak 50.898 jiwa penduduk terdiagnosis menderita hipertensi yang tersebar di 20 Puskesmas. Tiga Puskesmas dengan jumlah kasus tertinggi adalah Puskesmas Telaga Dewa sebanyak 4.248 jiwa, Puskesmas Jembatan Kecil sebanyak 4.120 jiwa, dan Puskesmas Kandang sebanyak 3.177 jiwa. (Dinkes Kota Bengkulu, 2023).

Hipertensi bisa di sebabkan oleh beberapa faktor resiko, Faktor risiko hipertensi terbagi menjadi faktor yang bisa diubah seperti gaya hidup (pola makan, stres, merokok, aktivitas fisik, obesitas) serta tidak bisa diubah seperti usia serta riwayat keluarga (Febriawati dkk., 2023). Penanganan dalam mengatasi hipertensi terbagi menjadi dua, yaitu pengobatan farmakologis dan non farmakologis (Ramadhan & Prajayanti, 2023). Terdapat berbagai jenis terapi non-farmakologis yang dapat diterapkan untuk membantu mengontrol tekanan darah, salah satunya adalah teknik relaksasi pernapasan. Teknik ini dapat dijadikan sebagai bentuk intervensi untuk membantu mengurangi gejala, Membantu menstabilkan denyut jantung dan tekanan darah serta meredakan ketegangan otot pada individu dengan hipertensi (Suranata dk., 2019). Terapi relaksasi pernapasan menurut (Septiya & Sulisetyawati, 2023) bisa dilakukan dengan ANBE, benson, slow deep breathing, diaphragmatic breathing, pranayama (pernapasan yoga).

Teknik *Alternate Nostril Breathing Exercise* (ANBE) dinilai efektif karena berkaitan dengan aktivitas otonom serta dominasi hemisfer otak melewati siklus nasal. Ketika salah satu lubang hidung mendominasi maka hemisfer kontra lateral akan teraktivasi (Syapitri dkk, 2023)**.** Hasil penelitian Permata dkk., (2021) di Puskesmas Telaga Dewa menunjukkan bahwasanya

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

intervensi ANBE selama 4 hari (2 kali per hari) secara signifikan menurunkan tekanan darah (p-value = 0,001). temuan serupa ditemukan Suranata dkk., (2019) di Puskesmas Koya, Minahasa, erjadi penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah 4 minggu pemberian intervensi (p<0,001).

Selain teknik ANBE , aromaterapi juga menjadi alternatif bagi penderita hipertensi, aromaterapi bekerja melewati sistem saraf olfactori, merangsang pelepasan hormon endorfin membantu tubuh menjadi rileks serta menstabilkan tekanan darah (Fadlilah dkk, 2021). Aromaterapi lemon, mengandung linalool, dikenal bisa menenangkan sistem saraf serta memberikan efek relaksasi berdampak positif pada penderita hipertensi(Erman dkk., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Kartika, (2018) dan Suwaryo, dkk (2019) menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan setelah pemberian aromaterapi lemon. Penggunaan aromaterapi ini secara rutin memberikan efek relaksasi pada tubuh, yang berkontribusi terhadap penurunan aktivitas jantung dan tekanan darah (Saputra dkk, 2024). Penenelitian Kartika, (2018), di Pontianak mencatat penurunan tekanan darah dari 145/90 mmHg menjadi 137/90 mmHg setelah pemberian aromaterapi lemon. Responden juga melaporkan perasaan lebih tenang serta tidur lebih nyenyak.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Survei awal yang dilakukan pada tanggal 13 September 2024 di Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu didapatkan data sebanyak 458 jiwa pendertia hipertensi. Berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap 5 orang penderita hipertensi didapatkan bahwa mereka belum mengetahui teknik (ANBE) dapat menurunkan tekanan darah. Dalam wawancara, dua responden menyatakan bahwa aromaterapi juga diyakini mampu menurunkan tekanan darah, meskipun mereka belum pernah mencobanya secara langsung. Ketika mengalami gejala seperti pusing, sakit kepala, atau kelelahan, mereka cenderung memilih penanganan mandiri seperti memperbanyak konsumsi air putih, beristirahat dengan duduk, berbaring, atau tidur untuk meredakan gejala tersebut.

Berdasarkan fenomena di atas, maka peneliti berminat untuk mengadakan penelitian tentang “Pengaruh Teknik *Alternate nostril breathing*

exercise dan Pemberian Inhalasi Aromaterapi lemon Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi"

B. Rumusan Masalah

Hipertensi merupakan salah satu kondisi medis yang berperan besar dalam peningkatan angka kematian karena dapat menimbulkan berbagai komplikasi serius, seperti stroke, kerusakan jaringan otot jantung, hingga gangguan fungsi ginjal. Oleh karena itu, perhatian khusus sangat diperlukan guna mencegah komplikasi berat yang bisa timbul akibat hipertensi. Pengelolaan kondisi hipertensi dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Pengelolaan hipertensi dapat dilakukan melalui terapi farmakologis dengan mengonsumsi obat secara rutin. Selain itu, terapi non-farmakologis yang bisa dilakukan secara mandiri meliputi latihan pernapasan hidung secara bergantian (*alternate nostril breathing exercise*) serta penggunaan aromaterapi lemon melalui metode inhalasi. Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut "Apakah terapi *alternate nostril breathing exercise* dan inhalasi aromaterapi lemon berpengaruh terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu?"

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Diketahui pengaruh teknik *alternate nostril breathing exercise* dan pembrian inhalasi aromaterapi lemon terhadap tekanan darah penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu.

2. Tujuan Khusus

   a. Diketahui karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan, riwayat hipertensi, riwayat genetik, riwayat konsumsi obat,riwayat merokok, dan aktivitas fisik di wilayah Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu

b. Diketahui gambaran rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi sebelum dan setelah diberikan intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
c. Diketahui perbedaan tekanan darah penderita hipertensi sebelum dan setelah diberikan intervensi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
d. Diketahui pengaruh teknik *alternate nostril breathing exercise* dan aromaterapi lemon terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan

   Hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai informasi untuk penelitian lebih lanjut dibidang keperawatan khususnya dalam bidang keperawatan medikal bedah dengan penyakit hipertensi, menjadi ilmu yang dapat diterapkan pada pengabdian masyarakat sehingga masyarakat bisa menerapkan temuan penelitian ini, dan menambah bahan pustaka serta bisa menjadi bahan publikasi jurnal.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

2. Bagi Pelayanan Kesehatan/Puskesmas

   Dapat memberikan informasi tentang alternatif terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah menggunakan teknik *alternate nostril breathing exercise* dan aromaterapi lemon pada penderita hipertensi.

3. Bagi Peneliti Lain

   Dapat dijadikan pengalaman bagi peneliti didalam riset pemberian intervensi dan meningkatkan keterampilan dalam memberikan edukasi kepada orang lain.

4. Bagi Masyarakat

   Mendapatkan informasi tentang teknik *alternate nostril breathing exercise* dan aromaterapi lemon sebagai salah satu alternatif secara mandiri yang dapat digunakan untuk menurunkan hipertensi, terkhusus pada penderita hipertensi.