BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyakit kronis atau degeneratif yang tidak menular ke orang lain, baik lewat kontak langsung atau tidak langsung. PTM menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius dengan global sebab setiap tahun muncul kasus baru dan kematian akibat penyakit ini. Empat jenis PTM utama yaitu penyakit kardiovaskular (termasuk hipertensi), diabetes, kanker, dan penyakit pernapasan kronis, yang menyumbang sekitar 60% dari penyebab kematian di dunia, termasuk di Indonesia Salah satu jenis PTM tersebut adalah hipertensi (Fouk dkk.,2020).

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang di tandai peningkatan tekanan darah pada arteri, umumnya dialami oleh orang dewasa. Seseorang disebut hipertensi apabila tekanan darah sistolik dan diastoliknya melebihi 140/90 mm Hg. (Waruwu dkk., 2024). Tekanan darah yang tinggi dan tidak diobati atau di cegah sejak dini, hal itu bisa mengakibatkan dampak komplikasi seperti penyakit jantung coroner, stroke, gagal ginjal, pecahnya pembuluh darah, gagal jantung, dan peningkatan resiko penyakit arteri koroner, bahkan dapat menyebabkan kematian mendadak (Setiawan dkk., 2024).

Berdasarkan data *World Health Organization* (2023), prevalensi hipertensi global mencapai 22%, dengan dua pertiga penderitanya berasal dari negara berpendapatan menengah ke bawah. Prevalensi di benua amerika lebih rendah dibanding eropa, yaitu 20,3% di amerika serikat dan 21,4% di Kanada, sedangkan di Eropa lebih tinggi seperti di Swedia (38,4%), Italia (37,7%), Inggris (29,6%), Spanyol (40%), dan Jerman (55,3%), (Kurnia dkk., 2024). Sedangkan di Asia Tenggara Thailand (23.6%), Myanmar (21.5%), Vietnam (21.0%), Malaysia (19,6%), Filipina (18,6%), Brunei Darussalam (17,9%), dan Singapura (16,0%) asia tenggara ke 3 tertinggi dengan prevalensi kejadian hipertensi 25% (Prabowo dkk., 2024).

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Data prevalensi penderita penyakit hipertensi di Indonesia berdasarkan data Kemenkes RI, (2022). Terdapat 658.201 kasus hipertensi, dengan prevalensi tertinggi di Provinsi Kalimantan Selatan 44,13%, disusul Jawa Barat (39,6%), Kalimantan Timur (39,3%), Jawa Tengah (37,57%), Kalimantan Barat (36,99%), Sumatera Barat (25,16%), Maluku Utara (24,65%), serta Papua sebagai yang terendah (22,2%). Sementara itu, Provinsi Bengkulu menempati peringkat ke-26 dengan prevalensi 28,14%. (Kemenkes RI, 2022).

Berdasarkan data yang penulis dapatkan dari Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tahun 2023, menunjukkan prevalensi hipertensi sebesar 50,898% kasus. Sedangkan untuk data puskesmas yang mencatat jumlah kasus hipertensi tertinggi pertama adalah Puskesmas Telaga Dewa dengan 4,248% kasus, di Puskesmas Jembatan Kecil dengan 412% kasus, Puskesmas Kandang 317.7% kasus, Puskesmas Sawah Lebar 307.1% kasus, Puskesmas Kuala Lempuing 170.9% kasus, dan kasus hipertensi terendah berada di Puskesmas Sidomulyo dengan 168.8% kasus (Profil, Dinas Kesehatan Kota Bengkulu 2023).

Tingginya prevalensi penyakit hipertensi berkaitan dengan faktor risiko yang pengaruhi adanya hipertensi, faktor risiko hipertensi di bagi dalam dua kelompok besar yang terdiri dari faktor yang tidak bisa dirubah serta bisa di ubah, faktor yang tidak bisa di ubah jenis kelamin, usia, genetik, sedangkan untuk faktor yang dapat di ubah, seperti pola makan (makanan berlemak, natrium, dan *junk food*), kebiasaan olahraga, dan faktor lainnya (Hardin dkk., 2024). Fenomena ini disebabkan oleh perubahan gaya hidup, seperti meningkatnya konsumsi makanan siap saji dan garam, lemak, serta gula. Pencegahan hipertensi dilakukan dengan pola hidup sehat, seperti diet seimbang, olahraga, berhenti merokok, melakukan aktvitas fisik, istirahat dan tidur yang cukup (Putra dkk., 2022).

Hipertensi yang tidak terkendali merupakan salah satu kendala utama morbiditas serta mortalitas karena kardiovaskular. Morbiditas ini mencakup penurunan kualitas hidup yang dikarenakan oleh kerusakan organ akibat tekanan darah tinggi yang tidak terkendali. Sementara itu, mortalitas akibat hipertensi dikaitkan langsung dengan peningkatan risiko kematian mendadak,

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

terutama karena penyakit jantung dan gangguan vaskuler lainnya. Meskipun hipertensi biasanya tidak menunjukkan tanda yang spesifik, penderita dapat merasakan keluhan seperti sakit kepala, pandangan kabur, dada berdebar, dan telinga berdenging (Hediyati dkk., 2021). jika tidak segera di tangani, hipertensi dapat mengakibatkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, gagal ginjal, serta gangguan non-vaskuler lainnya. Oleh sebab itu, penanganan yang efektif sangat dibutuhkan guna untuk mengurangi risiko komplikasi pada penderita hipertensi (Moser dkk., 2020).

Penanganan hipertensi yang efektif mencakup terapi farmakologi serta nonfarmakologi. Terapi farmakologi umumnya memakai obat antihipertensi seperti diuretik, beta-blocker, vasodilator, penyekat saluran kalsium, dan hambat enzim mengubah angiotensin, (ACE) (Ainurrafiq dkk., 2022). meminum obat antihipertensi pada jangka panjang bisa mengakibatkan *Drug Related Problems,* seperti ketidakpatuhan, interaksi antar obat, atau reaksi alergi. Efek samping dari penggunaan obat yang terus-menerus juga berisiko merusak organ tubuh. Karena itu, selain pengobatan farmakologis, pendekatan non-farmakologis juga penting untuk membantu menurunkan tekanan darah (Anggorodiputro, 2023).

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Penatalaksanaan non farmakologis juga bisa diterapkan guna turunkan tekanan darah dijelaskan oleh Elisabet dkk (2020), melalui terapi *weight-bearing exercise* dengan metode naik turun tangga, Terapi ini merupakan latihan beban ringan yang menggabungkan aktivitas aerobik dan latihan kekuatan, dengan fokus pada penguatan otot kaki, tulang, dan peningkatan sirkulasi darah. Latihan ini bekerja dengan meningkatkan resistensi terhadap aliran darah pada otot yang dilibatkan, sehingga memicu penurunan tekanan darah secara bertahap. Teknik ini berguna untuk menstabilkan tekanan darah, meningkatkan imun, menjaga berat badan, serta memperkuat tubuh dan kebugaran. Hasil penelitian dari Elisabeth dkk (2020), di Panti Werdha Marie Pontianak yang dilaksanakan selama 3 hari berturut-turut dalam seminggu 10-15 menit membuktikan ada pengaruh *weight bearing exercise* kepada penurunan tekanan darah dengan 30 responden nilai (P: 0,001.).

Salah satu terapi non farmakologi lainnya untuk menurunkan tekanan darah adalah terapi *Diaphragmatic breathing exercise* yang dijelaskan oleh Saputra dkk (2020), Teknik pernapasan diafragma mudah dilakukan dan berguna untuk menstabilkan tanda vital, seperti meningkatkan SpO2 dan menurunkan tekanan darah. Teknik ini dilakukan dengan pelan dan sadar dengan bernapas pada yang melibatkan kontraksi diafragma (otot pernapasan utama), sehingga dapat meningkatkan ventilasi paru dan oksigenasi. Hasil dari penelitian Saputra dkk (2020), di Unit Rehabilitasi Sosial Indonesia Bagian Barat yang dilakukan dalam waktu 3 hari berturut-turut 10-15 menit membuktikan ada pengaruh *Diaphragmatic breathing exercise* kepada penurunan tekanan darah 30 responden nilai (p :0,001), Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi sederhana ini dapat menjadi solusi efektif dalam mengelola hipertensi jika diterapkan di fasilitas kesehatan termasuk di puskesmas (Saputra dkk., 2020).

Salah satu terapi non farmakologi lainnya untuk menurunkan tekanan darah dengan teknik pernapasan *Alternate nostril breathing* adalah sebuah teknik pernapasan untuk membantu menurunkan tekanan darah dengan cara mengatur sistem saraf. Teknik ini dilakukan dengan bernapas secara bergantian melalui salah satu lubang hidung. Bernapas melalui lubang hidung kanan menstimulasi sistem saraf simpatik, teknik ini membantu mengurangi efek simpatik yang dapat menyempitkan pembuluh darah. Sebaliknya, bernapas melalui lubang hidung kiri merangsang sistem saraf parasimpatik, yang membuat tubuh lebih rileks. Saat sistem saraf parasimpatik aktif, pembuluh darah melebar, aliran darah menjadi lebih lancar, dan denyut jantung melambat. Efek ini membantu menurunkan tekanan darah. Hasil penelitian dari Hidayati dkk (2024), dilakukan di Ruang Anggrek Rumah Sakit Prima Husada Sukorejo dengan 44 responden membuktikan terdapat pengaruh terapi *alternate nostril breathing* dalam menurunakan tekanan darah dengan nilai (P: 0,000).

Berdasarkan survei awal dilakukan penulis di Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu, di tanggal 15 Oktober 2024, ditemukan 7 pasien dewasa yang

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

mengalami hipertensi. Dari hasil wawancara terhadap 4 pasien, diketahui bahwa hipertensi tersebut dipengaruhi oleh sering mengkonsumsi makanan yang tinggi natrium, merokok, dan 2 diantaranya memiliki riwayat dari keluarga yang juga menderita hipertensi. Para penderita mengeluhkan sering mengalami nyeri di pundak, disertai pusing yang kadang membuat mereka merasa lemas. saat peneliti melaksanakan pengukuran tekanan darah memakai tensimeter digital, 3 dari 4 pasien tersebut memiliki tekanan darah di atas 165 mmHg, sedangkan 1 pasien lainnya menunjukkan tekanan darah sebesar 157 mmHg. Berdasarkan hasil wawancara terhadap penderita hipertensi penderita mengatakan bahwa belum pernah dilakukan pemberian terapi *weight bearing exercise* dan *diaphragmatic breathing exercise* pada penderita.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian terkait pengaruh *weigh bearing exercise* dan *diaphragmatic breathing exercise* untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, peneliti juga ingin mengetahui apakah pemberian terapi *weight bearing exercise* dan *diaphragmatic breathing exercise* bisa di jadikan alternatif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

B. Rumusan masalah

Masalah pada penelitian adalah tingginya kejadian jumlah penderita yang mengalami hipertensi di kota Bengkulu, Oleh sebab itu, dibutuhkan upaya pencegahan untuk menghindari komplikasi serius akibat hipertensi., disamping itu juga belum diketahuinya pengaruh terapi *weight bearing exercise* dan *diaphragmatic breathing exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Berdasarkan permasalahan dalam latar belakang diatas, dapat dirumuskan pertanyaan penelitian ini adalah :”Apakah Ada Pengaruh *Weight Bearing Exercise* dan *Diaphragmatic Breathing Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu Tahun 2025 ?”

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

   Diketahui Pengaruh *Weight Bearing Exercise* dan *Diaphragmatic Breathing Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di wilayah Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu Tahun 2025.

2. Tujuan khusus

   a. Diketahui gambaran karakteristik responden yaitu usia, jenis kelamin, dan merokok pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu Tahun 2025.

   b. Diketahui gambaran rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukannya perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

   c. Diketahui perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukannya perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

   d. Diketahui pengaruh *weight bearing exercise* dan *diaphragmatic breathing exercise* terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada pasien hipertensi

   e. Diketahui pengaruh *weight bearing exercise* dan *diaphragmatic breathing exercise* terhadap penurunan tekanan darah diastol pada pasien hipertensi

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

D. Manfaat penelitian

1. Bagi Pasien

   Hasil penelitian ini diharapkan bisa menambah pengetahuan dan informasi bagi penderita hipertensi tentang pelaksanaan terapi *weight bearing exercise* dan *diaphragmatic breathing exercise* yang menjadi alternatif terapi non farmakologi yang bisa menangani penurunan tekanan darah.

2. Bagi Perawat

   Hasil penelitian bisa di jadikan bahan masukan dalam penanggulangan atau pengobatan non-farmakologi sebagai alternatif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

3. Bagi Institusi Pendidikan

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai informasi untuk bidang keperawatan khususnya dalam sistem kardiovaskuler dengan penyakit hipertensi. Selain itu juga menambah literatur yang berkaitan dengan pendekatan non farmakologi dalam penanganan hipertensi, khususnya melalui intervensi *weight bearing exercise* dan *diaphragmatic breathing exercise* yang dapat menurunkan tekanan darah penderita hipertensi.

4. Bagi Pelayanan Kesehatan / Puskesmas

   Hasil penelitian diharapkan bisa memberikan informasi mengenai alternatif terapi non farmakologi dalam penurunan tekanan darah menggunakan terapi *weight bearing exercise* dan *diaphragmatic breathing exercise* kepada penderita yang mengalami hipertensi pada masyarakat.

5. Bagi Peneliti Lain

   Manfaat penelitian ini untuk peneliti lain yaitu dapat menjadi rujukan, sumber informasi dan bahan referensi penelitian selanjutnya agar bisa lebih di kembangkan.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu