BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah gangguan kardiovaskular yang menjadi sebuah penyebab utama kematian di seluruh dunia. Sebagai sebuah penyakit tidak menular (PTM), hipertensi berperan signifikan dalam angka kematian global (Rahmawati dan Kasih, 2023). Kondisi ini terjadi ketika tekanan darah meningkat di atas ambang normal, yaitu 140/90 mmHg, sehingga berpotensi menimbulkan penyakit serius dan kematian. Hipertensi kerap disebut sebagai *silent killer* sebab seringkali tidak menunjukkan keluhan hingga komplikasi timbul (Sholeha dkk., 2024).

Secara global, hipertensi menyumbang sekitar 7,5 juta atau 12,8% dari total kematian. Kondisi ini menjadi faktor risiko utama untuk berbagai penyakit serius contohnya penyakit jantung, *stroke*, gagal ginjal, kecacatan, dan kematian dini. Menurut WHO (2019), sekitar 1,13 miliar orang di dunia mengidap hipertensi, namun hanya 21% yang berhasil melawannya. Pada tahun 2025 jumlah penderita diperkirakan sampai 1,56 dengan 75% berasal dari Asia (Handono, 2024).

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, hipertensi adalah faktor risiko tertinggi penyebab kematian keempat dengan persentase 10,2%. Survei Kesehatan Indonesia (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%. Prevalensi hipertensi di Provinsi Bengkulu secara nasional menepati urutan ke 30 sebesar 24,8% lebih rendah di bandingkan dengan angka rata-rata nasional sebesar 30,8% (Kemenkes, 2023).

Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu, 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 peningkatansebanyak 524.184 jiwa, sedangkan pada tahun 2022 penderita hipertensi di Provinsi Bengkulu mengalami penurunan menjadi 261.621 jiwa (Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu, 2023).

Berdasarkan data yang penulis dapat dari (Dinkes Kota Bengkulu, 2023), menunjukkan pravelensi hipertensi sebanyak 50.898 jiwa yang ditemukan pada 20 Puskesmas di Kota Bengkulu, dengan lima urutan terbesar meliputi Puskesmas Telaga Dewa sebanyak kasus 4.248 jiwa, Puskesmas Jembatan Kecil dengan kasus 4.120 jiwa, dan Puskesmas kandang dengan kasus 3.177 jiwa, Puskesmas Sawah Lebar dengan kasus 3.071 jiwa, dan Puskesmas Lingkar Timur dengan kasus 2.906 jiwa (Dinkes Kota Bengkulu, 2023).

Hipertensi ditimbulkan oleh banyak factor ancaman, baik yang bisa diubah maupun yang tidak bisa ubah. Faktor yang bisa dirubah meliputi gaya hidup berupa pola makan, stress, merokok, aktivitas fisik serta obesitas. Sementara faktor tidak bisa dirubah mencakup genetik satu diantaranya memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi dan pertambahan usia (Purwono dkk., 2020).

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan melalui pengendalian gaya hidup seperti diet rendah garam, olahraga teratur, pengurangan stres, dan pemberian terapi farmakologis (Kemenkes, 2023). Namun, penggunaan obat antihipertensi secara jangka panjang sering kali menimbulkan efek samping, sehingga diperlukan pendekatan *non-farmakologis* sebagai terapi komplementer. Beberapa pendekatan *non-farmakologis* yang efektif adalah olahraga isometrik, seperti terapi *wall squat* (Abrar dkk., 2024). Salah satu teknik *non farmakologis* yang bisa dilakukan untuk menurunkan tekanan darah adalah teknik pernapasan seperti *humming bee breath* (Ni Luh Ayu Martini & Widya Sena, 2022).

Latihan *wall squat* dipilih sebagai terapi *non farmakologis* guna menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi karena bisa memberikan beberapa manfaat fisiologis yang mendukung pengaturan tekanan darah. (Baffour-Awuah dkk., 2023). Selain itu, *wall squat* relatif aman dan dapat dilakukan dengan risiko

cedera yang rendah dibandingkan dengan latihan isometrik lainnya (Lea dkk., 2024). Hasil penelitian yang dilaksanakan Lea dkk., (2021) didapatkan sampel dari pemberian terapi *wall squat* berpengaruh pada penurunan tekanan darah dengan nilai p-value 0,001. Nilai P < 0,05 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan setelah dilakukan tindakan *wall squat* pada penderita hipertensi.

Humming bee breath adalah salah satu teknik pernapasan yang melibatkan produksi suara dengungan seperti lebah saat ekshalasi (Garg dkk., 2024). Teknik ini diketahui bisa menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik, meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatik, dan merangsang pelepasan oksida nitrat yang berperan penting dalam vasodilatasi pembuluh darah. Ini mengakibatkan penurunan resistensi pembuluh darah perifer maka tekanan darah di penderita hipertensi bisa menurun (Upadhyay dkk., 2023).

Selain itu, terapi *humming bee breath* juga terbukti dapat menurunkan tingkat stres dan kecemasan, yang merupakan faktor risiko peningkatan tekanan darah. Stres yang berkepanjangan menyebabkan aktivasi sistem saraf simpatik secara berlebihan dan merangsang produksi hormon kortisol yang dapat memicu peningkatan tekanan darah dengan melakukan latihan pernapasan yang teratur, pasien dapat mencapai kondisi relaksasi yang lebih baik dan menurunkan tingkat stres, sehingga membantu menurunkan tekanan darah (Murniti dan Marselinawati, 2023).

Peneliti memilih lokasi penelitian di Puskesmas Sawah Lebar didasarkan pada beberapa pertimbangan. Puskesmas Sawah Lebar menempati peringkat keeempat dengan jumlah hipertensi terbanyak, yang menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi permasalahan kesehatan di wilayah kerja puskesmas Sawah Lebar. Peneliti tertarik melakukan penelitian ini dikarenakan penderita hipertensi di Puskesmas Sawah Lebar aktif mengikuti program puskesmas seperti pengobatan dan penyuluhan mengenai hipertensi. Oleh karena itu, penelitian ini

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

diharapkan dapat berjalan sesuai dengan intervensi yang akan peneliti berikan kepada penderita hipertesni di Puskesmas Sawah Lebar.

Survei awal yang dilakukan pada tanggal 12 September 2024 di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu didapatkan data sebanyak 253 jiwa pendertia hipertensi. Berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap 5 orang penderita hipertensi didapatkan bahwa mereka belum mengetahui terapi *wall squat* dan *humming bee breath* dapat menurunkan tekanan darah, serta 2 diantaranya menjawab bahwa teknik pernapasan dapat menurunkan tekanan darah tetapi tidak pernah mencoba teknik pernapasan *humming bee breath* tersebut. Mereka mengatakan jika merasa pusing, sakit kepala, serta saat kelelahan mereka hanya lebih memilih banyak-banyak minum air putih, beristirahat seperti duduk, berbaring, serta tidur untuk bisa mengurangi gejala tersebut.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait pengaruh *wall squat* dan *humming bee breath* pada penderita hipertensi, peneliti juga ingin mengetahui apakah pemberian terapi *wall squat* dan *humming bee breath* dapat dijadikan alternatif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

kemenkes Poltekkes Bengkulu

B. Rumusan Masalah

Masalah pada penelitian ini adalah tingginya kejadian jumlah penderita yang mengalami hipertensi di Kota Bengkulu, oleh karena itu diperlukan langkah untuk mencegah terjadinya komplikasi serius yang dikarenakan oleh hipertensi, disamping itu juga belum diketahuinya pengaruh kombinasi terapi *wall squat* dan *humming bee breath* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Berdasarkan permasalahan dalam latar belakang diatas,bisa dirumuskan pernyataan penelitian ini adalah “Apakah Ada Pengaruh Terapi *Wall Squat* dan *Humming Bee Breath* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Mengetahui Pengaruh *Wall Squat* dan *Humming Bee Breath* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025

2. Tujuan Khusus

   Tujuan khusus adalah untuk mengetahui beberapa hal sebagai berikut :

   a. Mengetahui karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, konsumsi garam berlebih, aktivitas fisik, riwayat genetik, riwayat merokok dan riwayat obat yang mengalami hipertensi di wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025

   b. Mengetahui rata-rata skor tekanan darah sistolik dan diastolik penderita hipertensi sebelum dan setelah dilakukannya *wall squat* dan *humming bee breath*

   c. Mengetahui pengaruh *wall squat* dan *humming bee breath* terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

   Hasil penelitian ini diharapkan bisa berguna untuk informasi untuk bidang keperawatan medikal bedah khususnya dalam sistem kardiovaskuler dengan penyakit hipertensi. Selain itu juga menambah literatur yang berkaitan dengan pendekatan *non farmakologis* dalam penanganan hipertensi, khususnya melalui intervensi *wall squat* dan *humming bee breath* yang bisa menurunkan tekanan darah penderita hipertensi.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

   Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan informasi tentang alternatif terapi *non farmakologi* dalam penurunan tekanan darah

menggunakan terapi *wall squat* dan *humming bee breath* kepada penderita yang mengalami hipertensi pada masyarakat.

3. Bagi Institusi Pendidikan

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan serta informasi untuk penderita hipertensi tentang pelaksanaan terapi *wall squat* dan *humming bee breath* yang menjadi alternatif terapi *non farmakologis* yang bisa menangani penurunan tekanan darah.

4. Bagi Peneliti Lain

   Hasil penelitian ini diharapkan berguna serta bisa dijadikan untuk data dasar yang bisa dipakai untuk penelitian lebih lanjut mengenai penanganan hipertensi.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu