

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi atau yang lebih dikenal penyakit darah tinggi merupakan keadaan dimana tekanan darah seseorang adalah diatas 140 mmHg (tekanan sistolik) dan atau 90 mmHg (tekanan diastolik). Hipertensi sering disebut sebagai silent killer atau the silent disease, karena pada umumnya penderita tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi sebelum memeriksa tekanan darahnya (Setiandari, 2022). Hipertensi merupakan tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal dengan angka sistolik dan diastolik menunjukkan angka lebih tinggi dari 140/90 mmHg dan diukur paling tidak pada tiga kesempatan yang berbeda. Tekanan darah yang meningkat dan berkepanjangan dapat merusak pembuluh darah di organ target seperti ginjal, jantung, otak dan mata sehingga hipertensi menjadi salah satu faktor utama sebagai penyebab kematian nomor satu di dunia atau dikenal sebagai the silent killer (Putra & Susilawati, 2022). Hipertensi dapat terjadi karena beban kerja jantung yang berlebih saat memompa darah keseluruh tubuh untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi oleh tubuh (Mayasari et al., 2019).

World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa pada tahun 2021 terdapat 700 juta orang dewasa yang menderita hipertensi, Kemudian jumlah tersebut mengalami kenaikan pada tahun 2023 menjadi 1,28 miliar penderita hipertensi (WHO, 2021, 2023). Di kawasan Asia Tenggara pada tahun 2019 prevalensi hipertensi sebesar (32 %) Angka prevalensi tersebut

meningkat pada tahun 2023 menjadi (36%) atau sekitar seperempat populasi dewasa dengan total populasi lebih dari 2 miliar jiwa (WHO , 2019 2023).

Disamping itu prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2020 sebanyak 8.525.593 atau (30,1%) (Dinkes Prov. Jateng, 2020) dan pada tahun 2023 angka hipertensi di Indonesia mengalami kenaikan menjadi (38,2%) atau 8.554.672 orang (Dinkes Jateng, 2023). Data Dinas Kesehatan Jawa Tengah tahun 2018 prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Tengah sebesar (37,57%) (Dinkes Jateng 2018) dan pada tahun 2019 menjadi (30,4 %) (Dinkes Jateng, 2019) kemudian pada tahun 2022 menjadi (29%) penderita hipertensi (Dinkes Jateng, 2022) selanjutnya pada tahun 2023 jumlah penderita hipertensi di Jawa Tengah mengalami kenaikan sekitar (10%) atau menjadi (38,2%) penderita hipertensi (Dinkes Jateng, 2023). Kabupaten Purbalingga penderita Hipertensi pada tahun 2020 adalah 268,936 orang (Dinkes Purbalingga, 2020) dan mengalami kenaikan pada tahun 2022 menjadi 280.867 orang (Dinkes Purbalingga, 2020, 2022). Kecamatan Padamara penderita hipertensi 12.696 orang pada tahun 2022 (Dinkes Purbalingga, 2022) dan jumlah tersebut mengalami kenaikan pada tahun 2023 menjadi 12.699 orang penderita hipertensi (Dinkes Purbalingga, 2022, 2023).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui wawancara pada tanggal 19 Oktober 2024 dengan salah satu tenaga kesehatan di Desa Gemuruh Kecamatan Padamara diketahui bahwa jumlah penderita Hipertensi di Desa Gemuruh sebanyak 52 orang atau 55 % terkena hipertensi dari 110 warga prolans pada bulan September – Oktober 2024 di Desa Gemuruh

Purbalingga. Berdasarkan hasil survey melalui wawancara sebanyak 27 kader belum pernah mendapatkan informasi tentang *diaphragma breathing* pada penderita hipertensi.

Menurut UU no 17 tahun 2023 tentang kesehatan kader kesehatan adalah individu dari masyarakat secara sukarela membantu tenaga kesehatan dalam melakukan pelayanan kesehatan masyarakat. Kader kesehatan berperan membantu menurunkan prevalensi hipertensi dengan memberikan informasi kepada masyarakat dan mengedukasi agar menimbulkan motivasi masyarakat agar dapat melakukan intervensi *diaphragma breathing* terhadap penderita hipertensi sehingga kader kesehatan perlu di berikan edukasi *diaphragma breathing*.

Peran Perawat dalam memberikan terapi non farmakologis *Diaphragma Breathing* pada kader kesehatan dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat, perawat berperan penting sebagai edukator, fasilitator, dan motivator. Sebagai edukator, perawat memberikan edukasi kepada kader kesehatan tentang pentingnya teknik Diaphragma Breathing sebagai terapi non-farmakologis pada penderita hipertensi. Sebagai fasilitator, perawat memfasilitasi sesi latihan *Diaphragma Breathing*, memastikan kader merasa nyaman dan siap melakukannya dalam suasana yang tenang dan mendukung, kader dapat mempelajari teknik pernapasan yang dapat membantu mengelola tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup. Sebagai motivator, perawat memberikan dorongan kepada kader kesehatan untuk menjadikan *Diaphragma Breathing* sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

Penatalaksanaan hipertensi terdiri atas intervensi farmakologis dan non- farmakologis. Dengan pengobatan farmakologi misalnya Terapi Antioksidan, Terapi Vitamin D, Terapi Kombinasi Agen Antihipertensi, Meminum Obat Hipertensi Syaidah Marhabatsar & Sijid, (2021). Terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan oleh penderita hipertensi salah satunya adalah melakukan relaksasi *diaphragma breathing*. Saputra & Widodo, (2020).

Relaksasi *Diaphragma Breathing* ini sangat baik untuk dilakukan oleh penderita hipertensi, agar membantu relaksasi otot tubuh terutama otot pembuluh darah sehingga mempertahankan elastisitas pembuluh darah arteri (Rahman et al., 2023). Diafragma merupakan salah satu otot pernapasan utama, dan fungsinya sangat penting untuk pernapasan yang baik. Disfungsi diafragma dikaitkan dengan berbagai gangguan, seperti insufisiensi pernapasan, intoleransi latihan, gangguan tidur, dan potensi kematian. Diafragma memiliki banyak peran fisiologis. Saraf frenikus yang mempersarafi fungsi diafragma memiliki hubungan dengan saraf vagus, yang dapat memengaruhi seluruh sistem tubuh. Gerakan diafragma dalam bernapas secara langsung dan tidak langsung mempengaruhi sistem saraf simpatis dan parasimpatis dan juga mempengaruhi aktivitas saraf motorik dan massa otak. Diafragma juga mengendalikan stabilitas postur, defekasi, miksi, dan persalinan dengan memodulasi tekanan intra-abdomen. Lebih jauh, fungsinya dikaitkan dengan keseimbangan metabolisme dan sistem limfatik kardiovaskular dan intraperitoneal (Hamasaki, 2020) Edukasi penerapan relaksasi *diaphragma breathing* merupakan pemberian pengetahuan tentang

hal tertentu sebagai upaya untuk meningkatkan pemahaman masyarakat (Umasugi, 2021) yang diharapkan dapat mempengaruhi pengetahuan dan berdampak pada perbaikan hidup masyarakat.

Berdasarkan latar belakang di atas dan dengan mempertimbangkan manfaat relaksasi *diaphragma breathing* tersebut bagi penderita hipertensi sebagaimana telah disampaikan sebelumnya maka kader kesehatan perlu untuk di edukasi relaksasi *diaphragma breathing* sebagai upaya non farmakologis dalam upaya manajemen hipertensi untuk menurunkan tekanan darah, Maka dari itu penulis tertarik melakukan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan edukasi penerapan teknik relaksasi *diaphragma breathing* pada penderita hipertensi di Desa Gemuruh Purbalingga.

B. Tujuan Kegiatan

Menyikapi Permasalahan kesehatan yang dihadapi, maka program penerapan Pengabdian Kepada Masyarakat Tentang Edukasi Penerapan teknik relaksasi *Diaphragma Breathing* sebagai upaya non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah di desa Gemuruh Kecamatan Padamara Kabupaten Purbalingga bertujuan untuk :

1. Meningkatkan Pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan tentang relaksasi *diaphragma breathing* sebagai upaya nonfarmakologis pada penderita hipertensi
2. Meningkatkan minat kader untuk menyampaikan informasi tentang relaksasi *diaphragma breathing* sebagai upaya non farmakologis pada penderita hipertensi

C. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan pada penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan ilmu pengetahuan dan juga masukan dalam pengembangan ilmu keperawatan khususnya dalam stase keperawatan medikal bedah

2. Manfaat Praktis

a. Masyarakat (khususnya kader kesehatan)

Manfaat dari Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah dapat memperkaya ilmu pengetahuan dan keterampilan yang dapat menambah wawasan khususnya mengenai hipertensi dan juga teknik relaksasi pernapasan diafragma bagi penderita hipertensi. Diharapkan dengan adanya edukasi penerapan relaksasi diaphragma breathing kader kesehatan mengedukasikan kepada masyarakat agar dapat mengelola tekanan darah secara non farmakologis

b. Bagi Universitas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi pada perpustakaan Universitas Harapan Bangsa

c. Bagi Penulis

Manfaat penelitian ini bagi peneliti adalah peneliti mendapatkan pengalaman baru dalam mengedukasi penderita hipertensi dengan teknik relaksasi pernapasan diafragma

D. Rumusan Masalah

Hipertensi atau tekanan darah tinggi menjadi salah satu faktor utama penyebab kematian nomor satu di dunia, termasuk Indonesia. Hipertensi yang berkepanjangan dapat merusak pembuluh darah di organ seperti ginjal, jantung, otak dan mata. Salah satu solusi yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah hipertensi tersebut dengan terapi non farmakologi *diaphragma breathing*. Terapi relaksasi *Diaphragma Breathing* ini sangat baik untuk dilakukan oleh penderita hipertensi, agar membantu relaksasi otot tubuh terutama otot pembuluh darah sehingga mempertahankan elastisitas pembuluh darah arteri. Dalam proses menyampaikan edukasi kepada masyarakat juga diperlukan partisipasi kader kesehatan sebagai penghubung antara tenaga medis dan masyarakat, kader kesehatan menjadi salah satu upaya menyampaikan edukasi tindakan *diaphragma breathing* dan memiliki peran dalam memotivasi masyarakat agar dapat melakukan intervensi *dipahragma breathing*.

Berdasarkan Rumusan masalah diatas maka penulis tertarik mengambil Pengabdian Kepada Masyarakat dengan judul “Apakah edukasi penerapan teknik relaksasi *diaphragma breathing* dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan minat kader penderita hipertensi?”

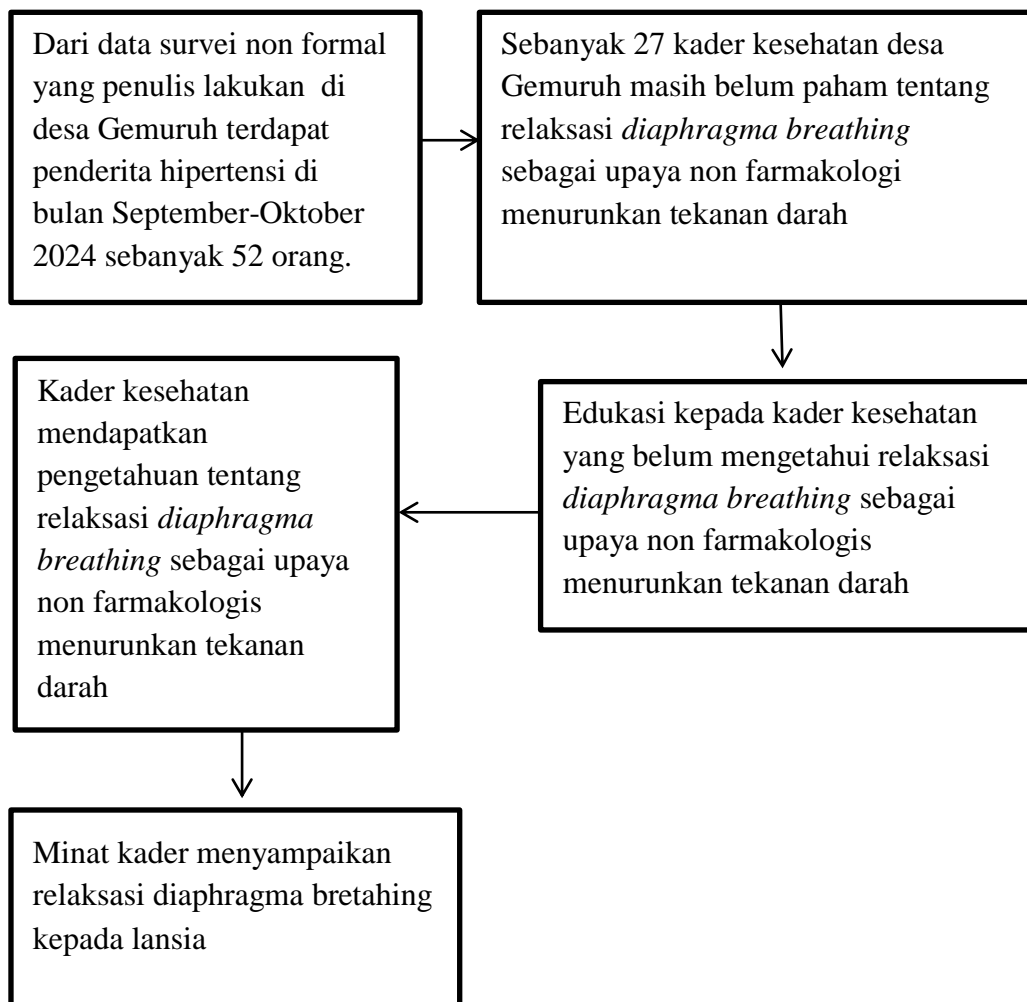
E. Sasaran

Khalayak sasaran dalam kegiatan PKM ini adalah Kader Kesehatan desa Gemuruh Kecamatan Padamara Kabupaten Purbalingga yang berjumlah 27 orang kader kesehatan. Dengan harapan dapat meningkatkan pengetahuan

dalam mengetahui informasi khususnya terapi non farmakologis bagi penderita hipertensi.

F. Solusi Masalah

Solusi masalah yang diajukan dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah dengan memberikan edukasi kesehatan tentang relaksasi *diaphragma breathing* . Kerangka penyelesaian masalah sebagai berikut :



Gambar 1.1 Kerangka Penyelesaian Masalah