

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ansietas atau dikenal dengan ansietas merupakan suatu perasaan khawatir, was- was, tidak nyaman, ketakutan yang tidak jelas seakan-akan ada sesuatu yang membahayakan terjadi (Keliat, dkk., 2019). Ansietas adalah perasaan yang tidak nyaman atau khawatir yang samar disertai respons otonom, perasaan takut yang disebabkan oleh antisipasi terhadap bahaya (Nanda, 2018).

Gejala psikologis seperti ansietas banyak dialami oleh penderita hipertensi, apabila keadaan emosional pada lansia mengalami perubahan dapat menyebabkan tekanan darah yang tidak stabil dan menyebabkan menurunnya kualitas hidup pada penderita hipertensi (Nurkamila et al., n.d.). Ansietas itu sendiri merupakan salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi hipertensi. Reaksi umum individu terhadap ancaman-ancaman rasa sakit dari luar yang tidak siap ditanggulangi akan menjadi rasa takut. Kewalahan dalam menghadapi stimulasi berlebihan yang tidak berhasil dikendalikan oleh ego itulah yang akhirnya menjadikan seseorang diliputi rasa cemas (Ghufron dan Risnawita, 2014).

Rasa ansietas muncul ketika pertama kali didiagnosa hipertensi. Kecemasan merupakan factor resiko utama pada hipertensi. Ansietas dapat menstimulasi pelepasan hormon epineprin dari kelenjar adrenal yang dapat yang dapat menyebabkan peningkatan denyut jantung dan penyempitan pembuluh darah sehingga dapat meningkatkan tekanan darah penderita hipertensi mengalami tingkat kecemasan yang sedang sebanyak 48 orang (54,5%). Dan tingkat kecemasan tertinggi yaitu sebesar 89,9%.

Menurut WHO populasi global penderita gangguan ansietas pada tahun 2020 diperkirakan lebih dari 200 juta orang (3,6% dari total populasi) diseluruh dunia menderita ansietas. Gangguan ansietas sendiri lebih sering terjadi pada wanita daripada pria (4,6% dan 2,6%). Jumlah penderita gangguan ansietas didunia diperkirakan dengan total 264 juta jiwa. Hal ini mengalami peningkatan sebesar 14,9% dari tahun 2005 sebagai akibat dari meningkatnya jumlah pertumbuhan penduduk

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) dari Kementerian kesehatan Indonesia pada tahun 2018 menunjukkan bahwa di Indonesia ada 6% atau sekitar 14 juta penduduk untuk usia 15 tahun keatas yang mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala ansietas dan depresi dan jumlah tersebut semakin meningkat seiring dengan meningkatnya usia. Sumatera Barat menduduki urutan ke-9 penderita gangguan mental emosional dari 33

provinsi di Indonesia. di Kota Padang 4.547.

Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengontrol ansietas atau kecemasan terhadap kenaikan tekanan darah adalah dengan latihan *Slow Deep Breathing*. *Slow Deep Breathing* adalah suatu aktivitas untuk mengatur pernapasan secara lambat dan dalam yang aktivitasnya disadari oleh pelakunya, metode bernapas yang frekuensi napasnya kurang atau sama dengan 10 kali per menit dengan fase ekshalasi yang panjang Pada saat relaksasi terjadi perpanjangan serabut otot, menurunnya pengiriman impuls saraf ke otak, menurunnya aktivitas otak, dan fungsi tubuh yang lain, karakteristik dari respon relaksasi ditandai oleh menurunnya denyut nadi, jumlah pernafasan dan penurunan tekanan darah(Septiawan, Permana, & Yuniarti, 2018).

Slow deep breathing merupakan relaksasi yang dilakukan secara sadar untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat, Terapi relaksasi banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari untuk dapat mengatasi berbagai masalah, misalnya stress, ketegangan otot, nyeri, hipertensi, gangguan pernapasan, dan lain-lain. Relaksasi merupakan keadaan menurunnya kognitif, fisiologi, dan perilaku. *Slow Deep Breathing* merangsang sekresi neurotransmitter endorphen pada sistem syaraf otonom yang berefek pada penurunan kerja syaraf simpatis dan meningkatkan kerja syaraf parasimpatis yang efeknya dapat mempengaruhi denyut jantung menjadi lebih lambat dan terjadiya

vasodilatasi pada pembuluh darah. Keefektifan latihan ini dilakukan sebanyak 6x/menit bernafas normal dan kontrol pernafasan lambat pada penderita hipertensi. Pernapasan lambat meningkatkan sensitivitas *baroreflex* dan mengurangi aktivitas simpatis dan aktivasi *chemoreflex*, itu menunjukkan efek berpotensi menguntungkan dalam hipertensi dimana baroreflex adalah sistem dalam tubuh yang mengatur tekanan darah dengan mengontrol denyut jantung, kekuatan kontraksi jantung, dan diameter pembuluh darah. Pernapasan lambat mengurangi tekanan darah dan meningkatkan sensitivitas *baroreflex* pada pasien hipertensi. Efek ini muncul berpotensi menguntungkan dalam pengelolaan hipertensi. *Slow Deep Breathing* juga signifikan dalam menurunkan tekanan arteri rata-rata. Teknik relaksasi pada tekanan darah tinggi telah memiliki efek positif yang sudah di buktikan oleh banyak peneliti. PMR merupakan salah satu metode relaksasi sederhana yang melalui dua proses yaitu menegangkan dan merelaksasikan otot tubuh yang dapat dilakukan secara mandiri sehingga mempermudah seseorang untuk melakukan latihan tanpa perlu bantuan orang lain, latihan ini dapat dilakukan dalam posisi duduk maupun tidur sehingga dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja (Sartika et al., 2019).

Latihan *slow deep breathing* dianggap efek yang paling bermanfaat dalam mengurangi tekanan darah pada pasien hipertensi. Berbagai penelitian mengenai efek *slow deep breathing* ditemukan bahwa ada

penurunan yang signifikan dalam tekanan darah setelah berolahraga. Pernapasan yang dilatih dapat memberikan pengaruh positif dan negatif pada kesehatan. Stres kronis dapat menyebabkan pembatasan jaringan ikat dan otot di dada, hal tersebut mengakibatkan berbagai penurunan gerak dinding dada. Pernapasan dada tidak efisien karena jumlah terbesar dari aliran darah terjadi pada lobus bawah paru-paru, daerah yang memiliki ekspansi udara terbatas di bernapas dada. Cepat, dangkal menyebabkan dada bernapas dalam transfer oksigen yang kurang dalam darah.

Sesuai dengan penelitian hasil penelitian yang dilakukan oleh Suaryanto 2020, salah satu dampak psikologi pada penderita hipertensi adalah ansietas. Rasa ansietas muncul ketika pertama kali didiagnosa hipertensi. Ansietas merupakan factor resiko utama pada hipertensi. Ansietas dapat menstimulasi pelepasan hormon epineprin dari kelenjar adrenal yang dapat yang dapat menyebabkan peningkatan denyut jantung dan penyempitan pembuluh darah sehingga dapat meningkatkan tekanan darah penderita hipertensi mengalami tingkat kecemasan yang sedang sebanyak 48 orang (54,5%). Dan tingkat kecemasan tertinggi yaitu sebesar 89,9%.

Studi kasus lainya yang dilakukan oleh Tri Cahyono Sepdianto Gayatri dkk, 2020 penatalaksanaan hipertensi meliputi terapi farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan hipertensi bergeser dari

farmakologi ke non farmakologi karena mahalnya obat anti hipertensi dan efek samping yang ditimbulkan. Salah satu manajemen non farmakologi bagi pasien yang mengalami ansietas pada hipertensi adalah latihan *slow deep breathing*. *Slow deep breathing* merupakan metode relaksasi yang dapat mempengaruhi barorefleks tubuh dan menurunkan tekanan darah *Slow Deep Breathing* termasuk ke dalam salah satu metode relaksasi. Pada saat relaksasi terjadi perpanjangan serabut otot, Menurunnya pengiriman impuls saraf ke otak, menurunnya aktivitas otak, dan fungsi tubuh yang lain, karakteristik dari respon relaksasi ditandai oleh menurunnya denyut nadi, *Exercise* yang dijadikan kebiasaan bernafas dapat meningkatkan kesehatan baik fisik maupun mental *Slow Deep Breathing* berpengaruh terhadap modulasi system kardiovaskular yang akan meningkatkan fluktuasi dari interval frekuensi pernafasan dan berdampak pada peningkatan efektivitas barorefleks serta dapat berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah. *Slow Deep Breathing* memberi pengaruh terhadap peningkatan respon sensitivitas barorefleks, penurunan tekanan darah, mengurangi ansietas, dan meningkatkan saturasi oksigen. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa penurunan tekanan darah lebih signifikan saat jumlah inspirasi ekspirasi sama atau seimbang. Oleh karena itu latihan *Slow Deep Breathing* dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis pada penderita hipertensi baik yang mengkonsumsi obat ataupun tidak mengkonsumsi obat.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di Kecamatan Kalumbuak Kelurahan Kuranji Kota Padang di RW 005 di dapatkan yang menderita hipertensi 15 orang dan mengalami ansietas 10 pada saat tekanan darah naik. Pada saat melakukan wawancara dengan klien, klien mengatakan mengkonsumsi obat hipertensi dan kontrol hipertensi sebulan sekali ke Puskesmas Kuranji. Pada saat wawancara klien mengatakan klien sebelumnya tidak mengetahui terapi *Slow Deep Breathing* ketika ansietas datang saat tekanan darah naik atau kambuh.

Berdasarkan survey diatas dan fenomena yang telah didapatkan diatas penulis tertarik melakukan intervensi pemberian terapi *Slow Deep Breathing* terhadap ansietas pada penderita hipertensi.

B. Tujuan

1. Tujuan umum

Mampu memberikan “ Asuhan keperawatan CMHN (*Community Mental Health Nursing*) pada Ny.S dengan ansietas melalui penerapan terapi *Slow Deep Breathing* di Kecamatan Kalumbuak Kelurahan Kuranji Kota Padang.

2. Tujuan khusus

- a. Mampu melakukan pengkajian keperawatan pada Ny.S dengan ansietas melalui penerapan terapi *Slow Deep*

Breathing di Kecamatan Kalumbuak Kelurahan Kuranji Kota Padang.

- b. Mampu menegakan diagnosa keperawatan dengan ansietas melalui penerapan terapi *Slow Deep Breathing* di Kecamatan Kalumbuak Kelurahan Kuranji Kota Padang.
- c. Mampu melaksanakan intervensi pada klien dengan ansietas melalui penerapan terapi *Slow Deep Breathing* di Kecamatan Kalumbuak Kelurahan Kuranji Kota Padang.
- d. Mampu melaksanakan implementasi pada klien dengan ansietas melalui penerapan terapi *Slow Deep Breathing* di Kecamatan Kalumbuak Kelurahan Kuranji Kota Padang.
- e. Mampu melaksanakan evaluasi pada klien dengan dengan ansietas melalui penerapan terapi *Slow Deep Breathing* di Kecamatan Kalumbuak Kelurahan Kuranji Kota Padang.

C. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

a. Bagi Insitusi Pendidikan

Laporan akhir ilmiah ini diharapkan dapat menjadi informasi bagi insitusi, bagi program studi profesi keperawatan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan

dibidang pendidikan kesehatan. Selain itu diharapkan dapat digunakan sebagai acuan dipergustakaan sehingga berguna untuk menambah ilmu pengetahuan mengenai ilmu pengetahuan mengenai masalah ansietas pada penderita hipertensi.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Laporan ilmiah ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan acuan dan referensi bagi peneliti dan penulis selanjutnya yang akan melakukan penelitian lebih lanjut terkait masalah ansietas terhadap penderita hipertensi

c. Bagi Profesi Keperawatan

f. Laporan ini dapat menjadi alternative pemberian asuhan keperawatan dengan dengan ansietas melalui penerapan terapi *Slow Deep Breathing*.

