

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan global dengan prevalensi yang terus meningkat setiap tahunnya. menurut *World Health Organization* (WHO), sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, namun hampir 46% penderita tidak mengetahui bahwa dirinya mengalami hipertensi dan hanya sekitar 42% yang telah terdiagnosis serta memperoleh pengobatan. Hipertensi menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, stroke, gagal ginjal, dan kematian dini. Setiap tahunnya hipertensi diperkirakan menyebabkan sekitar 7,5 juta kematian, atau sekitar 12,8% dari seluruh kematian di dunia, sehingga menjadi salah satu prioritas utama dalam pengendalian penyakit tidak menular (Kario et al., 2024). Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah mencapai 30,8%, sedangkan berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan sebesar 8,6%. Perbedaan tersebut menunjukkan masih banyak penderita hipertensi yang belum terdiagnosis sehingga berisiko mengalami keterlambatan penanganan. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko berbagai komplikasi, seperti penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal, hingga kematian (Kementerian Kesehatan RI, 2024).

Provinsi Jawa Timur merupakan salah satu provinsi dengan prevalensi hipertensi yang tinggi di Indonesia. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023, prevalensi hipertensi di Jawa Timur berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah mencapai 32,8%, sehingga menempatkan Jawa Timur sebagai salah satu provinsi dengan angka kejadian hipertensi tertinggi di Indonesia. Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang membutuhkan upaya pencegahan dan penatalaksanaan yang komprehensif,

baik melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Penyakit ini tidak hanya berdampak pada gangguan fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap masalah psikologis, salah satunya adalah ansietas. Ansietas pada pasien hipertensi muncul sebagai respons terhadap kondisi penyakit kronis, kekhawatiran terhadap komplikasi, serta perubahan gaya hidup yang harus dijalani (Pranata et al., 2023). Secara fisiologis, ansietas dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis yang menyebabkan peningkatan tekanan darah, sehingga memperburuk kondisi hipertensi (Videbeck, 2020).

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg yang berlangsung secara menetap (Kario et al., 2024). Penyakit ini sering disebut sebagai *silent killer* karena sebagian besar penderita tidak menunjukkan gejala yang khas hingga terjadi komplikasi pada organ target. Selain menimbulkan gangguan fisiologis, hipertensi juga dapat memengaruhi kondisi psikologis pasien, terutama ketika pasien mengetahui bahwa penyakit yang dialaminya berpotensi menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, maupun gagal ginjal. Kondisi tersebut sering memunculkan rasa takut, khawatir, gelisah, dan ketidakpastian yang berkembang menjadi masalah keperawatan ansietas. Ansietas yang tidak ditangani dapat mengaktivasi sistem saraf simpatis sehingga meningkatkan sekresi hormon epinefrin dan norepinefrin yang menyebabkan vasokonstriksi, peningkatan denyut jantung, serta peningkatan tekanan darah. Akibatnya, terbentuk suatu siklus yang saling memperburuk antara hipertensi dan ansietas (Kario et al., 2024).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di RSI Sakinah Mojokerto pada tanggal 5 April 2026 melalui wawancara didapatkan 1 pasien dengan diagnosa Hipertensi diruang Sunan Drajat RSI Sakinah Mojokerto, tingkat kecemasan pasien diukur dengan menggunakan instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dan didapatkan skore 22 yang termasuk dalam kategori ansietas sedang. Hasil wawancara menunjukkan pasien mengatakan merasa cemas dan khawatir akan

kondisi kesehatannya karena tekanan darahnya yang terus tinggi dan tidak kunjung turun. Pasien juga mengeluhkan kepala terasa berat, leher kaku, merasa tegang, gelisah, serta mengalami kesulitan tidur pada malam hari. Saat dilakukan pemeriksaan fisik, pasien tampak tegang, wajah gelisah, frekuensi nadi meningkat, dan tekanan darah saat itu mencapai 176/110 mmHg dan nadi 111 x/menit.

Penatalaksanaan hipertensi selama ini cenderung berfokus pada terapi farmakologis, sementara aspek psikologis seringkali kurang mendapat perhatian. Padahal, ansietas yang tidak teratasi dapat memperburuk kontrol tekanan darah dan menurunkan kualitas hidup pasien. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Putri & Nurhidayati, 2022) menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada dua responden, skor kecemasan responden pertama turun dari 43 menjadi 37, sedangkan responden kedua turun dari 40 menjadi 33. Penurunan ini menandakan bahwa latihan pernapasan lambat dan dalam yang disertai dzikir mampu memberikan efek tenang, meningkatkan relaksasi, serta menurunkan respons simpatis tubuh. Penelitian lain yang dilakukan (Pratiwi, 2020) memperlihatkan bahwa setelah terapi diberikan pasien menunjukkan kondisi psikologis yang lebih stabil, rasa cemas berkurang, pasien lebih tenang, dan mampu mengontrol napas dengan lebih baik. Hal ini menandakan bahwa *slow deep breathing* dapat digunakan sebagai intervensi mandiri perawat dalam menangani ansietas pada pasien hipertensi. Penelitian lain yang mendukung dilakukan oleh (Melinda Priscinova, 2025) memperlihatkan hasil setelah terapi dilakukan, pasien mengalami penurunan nyeri kepala dan ketegangan pada leher. Pasien juga tampak lebih rileks dan nyaman. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *Slow Deep Breathing* mampu membantu menurunkan aktivitas saraf simpatis, meningkatkan relaksasi, serta memperbaiki kenyamanan pasien.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak menilai efektivitas teknik *slow deep breathing* menggunakan desain kuantitatif dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian yang mengkaji penerapan teknik tersebut melalui proses asuhan keperawatan secara

komprehensif, mulai dari pengkajian, penetapan diagnosis keperawatan penyusunan intervensi, implementasi, hingga evaluasi berdasarkan Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), dan Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan ansietas masih terbatas. Oleh karena itu, diperlukan analisis asuhan keperawatan yang mampu menggambarkan secara menyeluruh proses penerapan teknik *slow deep breathing* dalam praktik klinik.

Pasien hipertensi umumnya mengalami perjalanan penyakit yang kronis dan progresif. Pada tahap awal, peningkatan tekanan darah seringkali tidak menimbulkan gejala yang signifikan. Namun, seiring waktu, pasien mulai merasakan keluhan fisik seperti sakit kepala, pusing, dan kelelahan (Cheever, 2018). Kondisi ini memicu kekhawatiran berlebih terhadap kesehatan, terutama terkait risiko komplikasi seperti stroke atau penyakit jantung. Kekhawatiran yang berlangsung terus-menerus dapat berkembang menjadi ansietas, ditandai dengan gejala seperti gelisah, sulit tidur, peningkatan denyut jantung, dan ketegangan otot (Stuart, 2023). Ansietas ini kemudian memperburuk kondisi fisiologis melalui peningkatan aktivitas saraf simpatis, sehingga tekanan darah semakin sulit dikontrol (Videbeck, 2020). Siklus ini menunjukkan bahwa tanpa intervensi yang tepat, kondisi fisik dan psikologis pasien dapat saling memperburuk. Pendekatan keperawatan jiwa pada pasien hipertensi dengan ansietas perlu dilakukan secara komprehensif melalui intervensi non-farmakologis yang efektif dan mudah diterapkan. Salah satu intervensi yang direkomendasikan adalah terapi *slow deep breathing*, yaitu teknik pernapasan lambat dan dalam yang bertujuan untuk menstimulasi sistem saraf parasimpatis. Menurut penelitian (Herawati et al., 2023) *slow deep breathing* terbukti mampu menurunkan tingkat ansietas dan tekanan darah secara signifikan pada pasien hipertensi. Teknik ini bekerja dengan cara meningkatkan oksigenasi, menurunkan frekuensi denyut jantung, serta memberikan efek relaksasi pada tubuh dan pikiran (Herawati et al., 2023).

Berdasarkan tingginya angka kejadian hipertensi di tingkat global, nasional, maupun Provinsi Jawa Timur, ditemukannya pasien hipertensi dengan masalah keperawatan ansietas di Rumah Sakit Islam Sakinah Mojokerto, serta masih terbatasnya penelitian yang mengkaji penerapan teknik relaksasi *slow deep breathing* melalui pendekatan asuhan keperawatan secara komprehensif, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Analisis Asuhan Keperawatan pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Ansietas Melalui Intervensi Teknik Relaksasi *Slow Deep Breathing* di Rumah Sakit Islam Sakinah Mojokerto."

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana analisis asuhan keperawatan jiwa pada pasien hipertensi dengan masalah ansietas melalui penerapan intervensi terapi *slow deep breathing* di RSI Sakinah Mojokerto?.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis asuhan keperawatan jiwa pada pasien hipertensi dengan masalah ansietas melalui penerapan intervensi terapi *slow deep breathing* di RSI Sakinah Mojokerto.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis hasil pengkajian keperawatan pada pasien hipertensi dengan diagnosis keperawatan ansietas di RSI Sakinah Mojokerto.
2. Menganalisis penerapan intervensi terapi *slow deep breathing* pada pasien hipertensi dengan masalah ansietas di RSI Sakinah Mojokerto.
3. Mengevaluasi hasil penerapan terapi *slow deep breathing* terhadap penurunan ansietas pada pasien hipertensi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi institusi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi tenaga kesehatan di RSI Sakinah Mojokerto dalam meningkatkan kualitas

pelayanan keperawatan, khususnya dalam penerapan intervensi keperawatan jiwa pada pasien hipertensi dengan ansietas.

1.4.2 Bagi Perawat

Penelitian ini dapat menjadi pedoman praktis bagi perawat dalam memberikan asuhan keperawatan jiwa secara holistik, serta meningkatkan keterampilan dalam menerapkan teknik relaksasi *slow deep breathing* sebagai intervensi mandiri keperawatan.

1.4.3 Bagi Pasien

Pasien diharapkan dapat memperoleh manfaat berupa penurunan tingkat ansietas, peningkatan rasa nyaman, serta kemampuan dalam mengontrol kondisi emosional secara mandiri melalui teknik *slow deep breathing*.

1.4.4 Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi dasar atau referensi bagi penelitian lanjutan yang berkaitan dengan intervensi non-farmakologis dalam mengatasi masalah psikologis pada pasien dengan penyakit kronis, khususnya hipertensi.

