

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Penyakit kardiovaskular atau *Cardiovascular Disease* (CVD) adalah sekelompok kondisi yang mempengaruhi jantung dan pembuluh darah, termasuk penyakit arteri koroner, stroke, dan gagal jantung. *American Heart Association*, *Cardiovascular Disease* adalah penyebab utama kematian di seluruh dunia dan merupakan jenis penyakit yang paling umum terjadi pada orang dewasa di Amerika Serikat (AHA, 2021).

Data dari *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2019, *Cardiovascular Disease* merupakan penyebab kematian terbesar di dunia, dengan angka kematian sekitar 17,9 juta orang setiap tahunnya, sedangkan di tahun 2022 penyakit kardiovaskular *Cardiovascular Disease* (*Cardiovascular Disease*) ini merupakan penyebab utama kematian secara global, kematian sekitar 17,9 juta jiwa setiap tahun (*World Health Organization*, 2022).

WHO (2019) juga melaporkan bahwa angka prevalensi *Cardiovascular Disease* semakin meningkat di seluruh dunia, terutama di negara dengan tingkat pertumbuhan ekonomi yang cepat dan perubahan gaya hidup yang kurang sehat.

Angka prevalensi *Cardiovascular Disease* dapat berbeda-beda tergantung pada lokasi geografis dan faktor-faktor risiko yang ada di masing-masing daerah. Gejala dari *Cardiovascular Disease* (*Cardiovascular*

Disease), data dari *American Heart Association* (2021), dapat bervariasi tergantung pada jenis kondisi medis yang mendasarinya.

Gejala yang terkait dengan *Cardiovascular Disease* meliputi Nyeri dada atau ketidaknyamanan, sering kali dirasakan seperti tekanan, nyeri, atau ketidaknyamanan di bagian tengah atau sebelah kiri dada, Sesak napas atau kesulitan bernapas, ini bisa terjadi saat istirahat atau beraktivitas fisik.

Palpitasi, sensasi detak jantung yang tidak teratur, terlalu kuat atau terasa seperti jantung berhenti sesaat, Kelelahan dan lemah, merasa cepat lelah atau kehabisan energi bahkan dalam aktivitas ringan, Kaki atau pergelangan kaki membengkak - terutama pada akhir hari atau setelah duduk lama, Pusing atau merasa seperti akan pingsan, terutama saat berdiri tiba-tiba dari posisi duduk atau berbaring, Nyeri atau kram pada kaki saat berjalan, mungkin mengindikasikan masalah dengan aliran darah ke kaki.

Salah satu penyakit jantung (*Cardiovascular Disease*) diindonesia banyak terjadi gagal jantung. Data Riskesdas 2018 penyakit gagal jantung di Indonesia cukup tinggi. Data tersebut menunjukkan bahwa sekitar 6,1% penduduk Indonesia menderita penyakit gagal jantung.

Gagal jantung adalah suatu kondisi abnormal pada struktur dan fungsi jantung yang mencegah jantung mensuplai oksigen ke seluruh tubuh (PERKI, 2020). Berdasarkan Crawford, 2017, gagal jantung adalah gejala klinis kompleks yang dihasilkan dari disfungsi miokard fungsional dan struktural yang dapat mengganggu kemampuan jantung untuk memompa darah pada

tingkat yang cukup untuk mempertahankan kebutuhan metabolisme organ dalam jaringan perifer.

Di Asia dan Kepulauan Pasifik kematian yang terjadi karena gagal jantung mencapai 33% dari seluruh kematian (American Heart Association, 2013). Data dari Centers for Disease Control and Prevention di Amerika Serikat (2019), penyakit jantung masih menjadi penyebab kematian nomor satu dengan sekitar 655.381 kematian. Sementara itu, Organisasi Kesehatan Dunia (2021) melaporkan bahwa jumlah kasus gagal jantung di seluruh dunia terus meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2021, WHO mengeluarkan laporan yang menyatakan bahwa sekitar 64 juta orang di seluruh dunia hidup dengan gagal jantung, dan diperkirakan jumlah tersebut akan terus bertambah di masa depan.

Studi yang dilakukan Framingham menyatakan penyakit gagal jantung pada laki-laki (per 1000 kejadian) meningkat dari 3 saat usia 50 - 59 tahun menjadi 27 saat usia 80 – 89 tahun, dan penyakit gagal jantung pada wanita terukur sepertiga lebih rendah daripada pada laki-laki (PERKI,2020). Sekitar 50% pasien gagal jantung memiliki angka kematian dalam waktu 5 tahun meskipun angka untuk bertahan hidup telah mengalami peningkatan (Yancy et all., 2013).

Data dari Riset Kesehatan Dasar (2013) menunjukkan bahwa prevalensi gagal jantung meningkat seiring bertambahnya usia, dengan 0,5% kasus yang didiagnosis dokter memuncak antara usia 65 dan 74 tahun, dan 0,4% kasus yang didiagnosis dokter pada usia ≥ 75 tahun. 1,1% pasien mencapai puncak,

atau gejala memuncak pada usia ≥ 75 tahun. Pada tahun 2013, gagal jantung di Indonesia berdasarkan diagnosa medis sekitar 229.696 atau 0,13% dan berdasarkan diagnosis atau gejala medis sekitar 530.068 atau 0,3%.

Permasalahan fisik pada pasien gagal jantung seringkali muncul seperti ketegangan otot, gangguan tidur, sakit kepala, mual, telapak kaki dan tangan dingin (Watchie, 2010), sedangkan pada permasalahan psikologis biasanya pasien merasakan kecemasan, ketidakberdayaan, ketakutan dan kelelahan/fatigue (Polikandrioti et all, 2015).

Fatigue pada pasien dengan penyakit jantung dapat didefinisikan sebagai perasaan yang berlebihan dan menetap akan kelelahan atau penurunan energi, yang tidak secara langsung terkait dengan aktivitas fisik dan sering kali tidak membaik dengan istirahat (Bradley A. Bart, 2020). Fatigue pada pasien dengan penyakit jantung dapat disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk gangguan tidur, obesitas, stres, kecemasan, depresi, efek samping dari obat-obatan, serta kondisi medis lain yang mungkin menimbulkan rasa lelah (American Heart Association, 2020). Fatigue pada pasien gagal jantung berdampak buruk juga kepada kualitas hidup (Lainsamputty & Chen, 2018, Utami et all., 2019).

Fatigue merupakan gejala paling umum bersamaan dengan dispneu pada penderita gagal jantung, yang disebut sebagai kelelahan yang persisten, fatigue tetap menjadi gejala yang paling umum dialami oleh penderita gagal jantung (Reddy YN et al, 2021). Gejala kelelahan yang persisten juga masih

sering dirasakan oleh penderita dan dapat mempengaruhi kualitas hidup sehari-hari (Reddy YN et al, 2021).

Fatigue menjadi masalah bagi penderita gagal jantung dan menjadi ancaman yang serius bagi ketentraman penderita dan dapat mempengaruhi tubuh dan pikiran, selain itu juga menghalangi kemampuan untuk mempertahankan gaya hidup aktif (Falk et all, 2009). Mulai dari 69% hingga 88% pasien gagal jantung mengalami fatigue (polikandrioti et all., 2019).

Pasien gagal jantung yang dirawat di rumah sakit melaporkan mengalami fatigue sebelum masuk rumah sakit sebanyak 80%, gejala ini seringkali tidak dikenali karena tidak teridentifikasi pada pemeriksaan fisik atau laboratorium dan tes diagnostik, tetapi tergantung pada pelaporan diri pasien.

Gejala subjektif ini berdampak pada keterbatasan fisik dan psikologis yang berdampak buruk pada kualitas hidup pasien gagal jantung. Kelelahan pada 57% diikuti oleh sesak nafas 23% (Polikandrioti et all., 2019). Hasil studi Lain sampatty & Chen, 2018 menyatakan bahwa pentingnya memonitor fatigue dengan memberikan manajemen yang tepat untuk pasien gagal jantung (Lainsampatty & Chen, 2018).

Data American Heart Association (2018), beberapa cara untuk mengatasi fatigue pada penderita penyakit jantung yang dapat dilakukan adalah Memperbaiki pola tidur seperti Tidur yang cukup dan berkualitas dapat membantu mengurangi kelelahan dan meningkatkan energi, Mengonsumsi makanan sehat seperti Diet seimbang yang kaya akan serat, buah-buahan,

sayuran, protein rendah lemak, dan biji-bijian dapat membantu memastikan tubuh mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan untuk menjaga kesehatan dan energi.

Berolahraga secara teratur seperti Olahraga ringan seperti jalan-jalan, bersepeda, atau berenang dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah dan stamina tubuh, Mengurangi stres seperti Stres dapat memperburuk kelelahan, sehingga penting untuk mencari cara-cara untuk mengurangi stres seperti meditasi, yoga, atau teknik relaksasi lainnya.

Teknik breathing exercise atau latihan pernapasan dapat membantu mengatasi kelelahan atau fatigue pada pasien penyakit jantung. Latihan pernapasan ini dapat meningkatkan sirkulasi oksigen dalam tubuh, membantu mengurangi stres, dan meningkatkan energi secara keseluruhan (Fahmy Hadyan, 2019).

Fahmy Hadyan menyarankan bahwa teknik pernapasan yang baik adalah dengan menghirup secara perlahan melalui hidung dan menghembuskan napas secara perlahan melalui mulut. Pada saat menghembuskan napas, usahakan untuk memperpanjang durasi hembusan dibandingkan dengan waktu menghirup. Hal ini dapat membantu menjaga detak jantung stabil dan meningkatkan kapasitas paru-paru (Fahmy Hadyan, 2019).

Breathing exercise atau latihan pernapasan adalah serangkaian teknik pernapasan yang dilakukan secara teratur dan disengaja untuk meningkatkan kualitas dan efisiensi pernapasan seseorang. Tujuannya adalah untuk

mengurangi stres, meningkatkan fokus dan konsentrasi, menenangkan pikiran, serta meningkatkan performa fisik dan olahraga. Latihan pernapasan ini melibatkan kontrol sadar atas inspirasi dan/atau ekspirasi untuk meningkatkan fungsi pernapasan dan kesejahteraan mental dan fisik serta mengatasi kelelahan/ Fatigue (Carolyn McManus et al, 2019).

Breathing exercise membuat tubuh kita mendapatkan input oksigen yang adekuat. dimana oksigen memegang peran penting dalam sistem respirasi dan sirkulasi tubuh. Saat kita melakukan breathing exercise, oksigen mengalir ke dalam pembuluh darah dan seluruh jaringan tubuh, membuang racun dan sisa metabolisme yang tidak terpakai, meningkatkan metabolisme dan memproduksi energi. *Breathing exercise* akan memaksimalkan jumlah oksigen yang masuk dan disuply ke seluruh jaringan sehingga tubuh dapat memproduksi energi dan menurunkan level fatigue.

Breathing exercise merupakan teknik yang mudah dilakukan, mudah dipelajari, tidak membahayakan, dan tidak memerlukan biaya besar. Perawat dapat mengajarkan *breathing exercise* untuk menurunkan level fatigue dan keluhan lain yang dialami oleh pasien *congestive heart failure* (CHF). Latihan pernapasan dapat dilakukan dengan waktu yang tidak lama, latihan pernapasan ini dapat membantu mengurangi kecemasan dan stres yang terkait dengan prosedur latihan Breathing Exercise (A. Khodaveisi et all, 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan mengenai fenomena yang ditemukan di RSUD dr Soekardjo Tasikmalaya terkait kondisi pasien dengan penyakit gagal jantung. Studi ini melibatkan 10 orang responden responden

tampak mengalami gejala lesu, lemas, keringetan, gemetar, dan kekhawatiran akibat menunggu terlalu lama sebelum mendapatkan pelayanan medis.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara dengan 10 pasien yang sedang menjalani pengobatan atau Rawat Inap. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebanyak 70% pasien mengalami gejala kelelahan, 60% pasien juga mengalami kelemasan tubuh, sebanyak 50% pasien mengalami keringat berlebihan saat menunggu dalam antrean. Hal ini memberikan rasa ketidaknyamanan dan membuat mereka merasa tidak nyaman.

Selain itu, sebanyak 40% pasien mengalami gejala gemetar pada tubuh, terutama pada tangan mereka. Gemetar ini sering kali dialami secara tiba-tiba dan dapat membuat kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Sebanyak 80% pasien merasa khawatir selama menunggu yang terlalu lama. Rasa khawatir ini menyebabkan stres yang berkepanjangan dan meningkatkan kecemasan mereka terhadap kesehatan jantung mereka.

Rasa takut akan kemungkinan komplikasi atau penundaan pengobatan membuat mereka menjadi lebih gelisah dan cemas. Berdasarkan temuan studi pendahuluan ini, peneliti mengidentifikasi bahwa waktu tunggu yang lama di Rawat Inap dapat mempengaruhi kondisi fisik dan emosional pasien. Fenomena ini menunjukkan bahwa waktu tunggu yang panjang dapat memperburuk kondisi pasien dengan Cardiovascular Disease dan menyebabkan dampak negatif pada kesehatan mereka.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti merasa tertarik untuk meneliti “Pengaruh *breathing exercise* terhadap penurunan tingkat fatigue pasien *congestive heart failure* Di RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya”.

”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah yang terdapat dalam latar belakang diatas, dapat disimpulkan bahwa peneliti merumuskan masalah “Apakah ada Pengaruh *Breathing Exercise* Terhadap Penurunan Tingkat Fatigue Pasien *Congestive Heart Failure* di RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya?”.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh *breathing exercise* terhadap penurunan tingkat fatigue pasien *congestive heart failure* Di RSUD dr. Soekardjo Kota tasikmalaya.

1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi gambaran rata-rata penurunan tingkat fatigue sebelum di lakukan breathing exercise pada pasien *congestive heart failure* Di RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya.
- b. Mengidentifikasi gambaran rata-rata penurunan tingkat fatigue setelah di lakukan breathing exercise pada pasien *congestive heart failure* Di RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya.

- c. Menganalisis Pengaruh *breathing exercise* terhadap penurunan tingkat fatigue pasien *congestive heart failure* Di RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Bagi Pelayanan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan ilmiah dalam mengembangkan penelitian selanjutnya terkait pengaruh *breathing exercise* terhadap penurunan penurunan tingkat fatigue pasien *Congestive Heart Failure (CHF)*.

1.4.2. Manfaat Bagi Perkembangan Ilmu Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan keluarga dan pasien mengenai pengaruh *breathing exercise* terhadap penurunan penurunan tingkat fatigue pasien *Congestive Heart Failure (CHF)*.

1.4.3. Manfaat Bagi Peneliti

Menambah ilmu pengetahuan serta wawasan mengenai masalah pada pasien gagal jantung (CHF).