BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan Salah satu penyebab kematian kardiovaskular paling umum di Indonesia dan di seluruh dunia adalah hipertensi. Banyak upaya telah dilakukan untuk meningkatkan pengenalan dan pengobatan hipertensi, tetapi beberapa pasien gagal mencapai kendali tekanan darah (TD) yang diinginkan meskipun mereka telah mengambil obat yang disarankan (Suridanda, 2024). Tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg atau diastolik lebih dari 90 mmHg dianggap sebagai hipertensi; hipertensi juga disebut sebagai pembunuh tersembunyi atau pembunuh tanpa suara karena seringkali tidak menunjukkan gejala atau keluhan yang khas (Kemenkes, 2024).

World Health Organization (WHO) tahun 2023 memperkirakan bahwa jumlah orang yang menderita hipertensi di seluruh dunia akan mencapai 33% pada tahun 2023, dengan dua pertiga di antaranya berada di negara miskin dan berkembang (WHO, 2023). Organisasi ini juga memperkirakan bahwa pada tahun 2025, sekitar 972 juta orang, atau 26,4 persen orang di seluruh dunia, akan menderita hipertensi (Anggreni et al., 2023)

Jumlah penderita tekanan darah tinggi di Asia Diperkirakan 1,5 miliar orang di Asia akan menderita tekanan darah tinggi pada tahun 2025. Secara global, sekitar 22% orang menderita tekanan darah tinggi, Asia Tenggara menempati peringkat ketiga dengan 25%, Benua Afrika menempati peringkat keempat dengan 27%. Sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita tekanan darah tinggi, yang berarti sekitar (Apriyani & Netismar, 2025)

Data terbaru dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia masih tinggi, sekitar 34,11%, dan bahwa dari tahun 2022 hingga 2026, tidak ada penurunan yang signifikan dalam jumlah kasus hipertensi di Indonesia. Jumlah ini meningkat karena sejumlah faktor risiko, seperti konsumsi garam berlebihan, merokok, stres, dan kurangnya aktivitas fisik.

Data dari Provinsi DKI Jakarta menunjukkan bahwa 29,233 orang di antara orang di atas 18 tahun menderita hipertensi. Tingkat kasus pria adalah 34,95% dan tingkat kasus wanita adalah 35,24% di enam kabupaten dan kota. Dengan 11,410 kasus, Kota Jakarta Pusat memiliki jumlah kasus hipertensi tertinggi di DKI Jakarta (Lemauk, 2021). Provinsi DKI Jakarta juga melihat peningkatan kasus tertinggi sebesar 13,4% (Angelita et al., 2025).

Data Puskesmas Kecamatan Cipayung tahun 2025 menunjukkan bahwa hipertensi menjadi penyakit tidak menular dengan jumlah kasus tertinggi. Tercatat 2.033 kasus hipertensi, terdiri dari 775 laki-laki dan 1.258 perempuan. Di wilayah Pondok Ranggon, terdapat 92 jiwa yang terdiri dari 35 laki-laki dan 57 perempuan, dengan sebagian di antaranya mengalami hipertensi (Kristi Dewi, 2025)

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai komplikasi serius, seperti penyakit jantung, stroke, gangguan fungsi otak, kerusakan ginjal, dan gangguan penglihatan. Oleh karena itu, pengendalian tekanan darah secara tepat sangat penting untuk mencegah terjadinya kerusakan organ dan komplikasi lebih lanjut (Kemenkes, 2024).

Untuk mencegah komplikasi akibat tekanan darah tinggi, tenaga keperawatan menerapkan langkah-langkah yang bersifat promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Guna mencapai tujuan ini, individu yang terdampak diberikan edukasi mengenai tekanan darah tinggi, dipantau tekanan darahnya secara berkala, serta memperoleh panduan untuk menjalani gaya hidup sehat. Tenaga keperawatan menyarankan mereka untuk mengurangi asupan garam, menerapkan pola makan seimbang dan bergizi, berolahraga secara rutin, menghindari rokok dan alkohol, serta menjaga berat badan ideal (Aprilia et al., 2023).

Tindakan yang dilakukan untuk mengurangi efek penyakit dan membantu pasien mencapai kondisi kesehatan yang lebih baik dikenal sebagai upaya rehabilitatif pada hipertensi. Tekanan darah tinggi adalah kondisi kronis yang tidak dapat disembuhkan sepenuhnya, namun dapat dikendalikan dengan baik melalui pengobatan jangka panjang. Pasien yang menerima rehabilitasi diharapkan dapat mempertahankan tekanan darah yang stabil, menghindari komplikasi, dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Untuk membantu pasien menghadapi

penyakitnya, pendekatan psikososial, seperti dukungan keluarga dan peningkatan kemampuan adaptasi (resiliensi), berkontribusi pada stabilitas tekanan darah dan kualitas hidup yang lebih baik. Oleh karena itu, upaya rehabilitatif adalah pendekatan yang mencakup elemen fisik, psikologis, dan sosial untuk menjaga tekanan darah stabil dan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi (Fitriani et al., 2025)

Pada tahap kuratif, perawat membantu pasien menjalani obat yang diresepkan dokter mereka. Amlodipin, Kaptopril, dan Valsartan adalah contoh obat yang diresepkan dokter untuk pasien dengan hipertensi (Engko, 2019). Selain itu, Metode non-farmakologis yang bisa diberikan pada penderita hipertensi dengan melakukan tindakan komplementer. Terapi komplementer memiliki empat kelompok, Mind Body Therapy adalah salah satu dari empat kelompok terapi komplementer. Yoga, bentuk latihan mental dan jiwa, adalah pilihan yang tepat untuk terapi holistik bagi mereka yang mengalami masalah fisik atau mental.

Yoga merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang menggabungkan pernapasan, relaksasi, dan meditasi untuk membantu menurunkan ketegangan tubuh. Latihan yoga selaras napas (Pranayama) dapat membantu meningkatkan relaksasi, memperlancar sirkulasi darah, serta menyeimbangkan sistem saraf otonom. Latihan secara teratur, seperti tiga kali seminggu selama 30 menit, dapat membantu penderita hipertensi dalam mengontrol tekanan darah dan membuat tubuh lebih rileks (Ruhayana et al., 2021).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa yoga mampu menurunkan tekanan darah; namun, penurunan tekanan darah dalam penelitian ini kurang signifikan, dengan penurunan rata-rata hanya 4,94/7,83 mmHg, berbeda dengan penurunan tekanan darah dalam penelitian sebelumnya yang mencapai lebih dari 10 mmHg. Pada penelitian ini, peneliti tidak dapat mengontrol aktivitas lain selain senam, sehingga beberapa faktor yang mempengaruhi penurunan tekanan darah subjek kurang signifikan. Faktor-faktor ini termasuk perilaku keseharian subjek, yang termasuk mengonsumsi makanan berlemak dan tidak berolahraga selama penelitian, serta faktor stres dan kurangnya istirahat (Subekti et al., 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lansia Budhi Dharma Yogyakarta terhadap 30 responden menunjukkan bahwa sebanyak 27 lansia mengalami penurunan tekanan darah. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang melaporkan adanya penurunan tekanan darah secara signifikan melalui terapi yoga pranayama dengan posisi sukhasana pada lansia. Secara keseluruhan, terdapat perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah pemberian terapi yoga pranayama dhiirga swasam (Halim, 2025).

Hipertensi masih merupakan masalah kesehatan yang umum dan dapat menyebabkan keluhan nyeri akut yang mengganggu aktivitas dan kualitas hidup penderita. Peran keluarga sangat penting dalam mengendalikan penyakit, seperti mengontrol tekanan darah dan menangani nyeri. Oleh karena itu, solusi non-farmakologis yang efektif, aman, dan mudah digunakan diperlukan. Salah satu contohnya adalah terapi yoga selaras nafas, yang dapat menurunkan tekanan darah dan nyeri dengan melatih pernapasan dan relaksasi. Dengan demikian, peneliti merasa penting untuk meneliti penggunaan terapi yoga selaras napas dalam asuhan keperawatan keluarga untuk menangani hipertensi dan nyeri akut secara holistik. Sehingga peneliti tertarik untuk mengambil judul "Asuhan Keperawatan Keluarga pada Kasus Hipertensi dengan Masalah Nyeri Akut Menggunakan Terapi Yoga Selaras Napas di Kelurahan Pondok Ranggon". Aspek baru dari penelitian ini adalah penerapan terapi yoga pernapasan yang dipadukan dengan pendekatan perawatan berorientasi keluarga. Penelitian ini berfokus pada penerapan terapi yoga pernapasan yang melampaui fokus yang semata-mata bersifat individual dengan mengombinasikannya bersama pendekatan perawatan berorientasi keluarga. Pendekatan ini melibatkan partisipasi aktif keluarga untuk mendukung pelaksanaan terapi, meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan, serta memperkuat dukungan emosional dan lingkungan bagi pasien, sehingga diharapkan dapat mencapai hasil yang lebih baik dibandingkan intervensi yang hanya berfokus pada pasien secara individu.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah Asuhan Keperawatan keluarga pada kasus Hipertensi dengan masalah Nyeri Akut menggunakan terapi yoga selaras napas di kelurahan Pondok

Ranggon?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menggambarkan Asuhan keperawatan keluarga pada kasus hipertensi dengan masalah nyeri akut menggunakan terapi yoga selaras napas di kelurahan Pondok Ranggon

1.3.2 Tujuan Khusus

a. Mengetahui pengkajian keperawatan pada keluarga yang mengalami Hipertensi dengan masalah nyeri akut di kelurahan pondok ranggon.
b. Mengetahui diagnosa keperawatan pada keluarga yang mengalami Hipertensi dengan masalah nyeri akut di kelurahan pondok ranggon.
c. Mengetahui tindakan Keperawatan pada keluarga yang mengalami Hipertensi dengan masalah nyeri akut di kelurahan pondok ranggon.
d. Mengetahui implementasi keperawatan pada keluarga yang mengalami Hipertensi dengan masalah nyeri akut di kelurahan pondok ranggon.
e. Mengetahui evaluasi keperawatan pada keluarga yang mengalami Hipertensi dengan masalah nyeri akut di kelurahan pondok ranggon
f. Mengetahui pendokumentasian asuhan keperawatan pada keluarga yang mengalami Hipertensi dengan masalah nyeri akut di kelurahan pondok ranggon.
g. Mengetahui penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah Terapi Yoga Selaras Napas pada keluarga yang mengalami Hipertensi dengan masalah nyeri akut di kelurahan pondok ranggon.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya keluarga yang memiliki anggota dengan hipertensi, mengenai pentingnya pengelolaan nyeri akut melalui tindakan komplementer berupa yoga selaras napas. Selain itu, masyarakat diharapkan dapat memahami cara yang

sederhana, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah dalam membantu mengurangi nyeri serta mengontrol tekanan darah. Dengan demikian, diharapkan kualitas hidup penderita hipertensi dapat meningkat serta risiko terjadinya komplikasi dapat diminimalkan.

1.4.2 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, wawasan, dan keterampilan peneliti dalam memberikan asuhan yang berorientasi pada keluarga bagi pasien hipertensi yang mengalami nyeri akut melalui penggunaan terapi komplementer "yoga dengan harmonisasi pernapasan" Selain itu, penelitian ini menjadi sarana bagi peneliti untuk mengintegrasikan teori keperawatan yang telah diperoleh selama pendidikan dengan praktik nyata di lapangan. Penelitian ini juga melatih kemampuan berpikir kritis, analitis, dan sistematis dalam mengidentifikasi masalah, menentukan intervensi yang tepat, serta mengevaluasi hasil tindakan keperawatan secara komprehensif.

1.4.3 Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam penerapan terapi komplementer pada asuhan keperawatan keluarga dengan pasien hipertensi yang mengalami nyeri akut. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi sumber referensi dan landasan ilmiah bagi peneliti di masa mendatang untuk mengembangkan intervensi non-farmakologis yang efektif, aman, dan berbasis bukti guna meredakan nyeri serta meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi.

1.5 Batasan Masalah

Pada penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis membahas mengenai asuhan keperawatan dengan penerapan terapi Yoga Selaras Nafas sebagai salah satu upaya untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Pelaksanaan asuhan keperawatan mencakup beberapa tahapan, yaitu pengkajian, penetapan diagnosis keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi.

Intervensi yang diberikan berfokus pada terapi nonfarmakologis berupa Yoga Selaras Napas untuk membantu mengurangi nyeri akut. Asuhan keperawatan tersebut dilaksanakan selama 7 hari pada keluarga yang memiliki anggota keluarga dengan hipertensi di wilayah Kelurahan Pondok Ranggon.