BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Implementasi keperawatan merupakan tahap dalam proses keperawatan yang dilakukan dengan melaksanakan intervensi yang telah direncanakan untuk membantu pasien mencapai tujuan asuhan keperawatan secara optimal. Tindakan keperawatan tidak hanya berfokus pada penanganan masalah fisik, tetapi juga mencakup pemenuhan kebutuhan dasar pasien, salah satunya kebutuhan istirahat dan tidur yang berperan penting dalam proses pemulihan kesehatan (Potter & Perry, 2021).

Salah satu bentuk implementasi keperawatan yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan kualitas istirahat dan tidur adalah terapi relaksasi napas dalam. Teknik ini dilakukan dengan cara mengatur pola pernapasan secara perlahan dan teratur sehingga dapat memberikan efek relaksasi pada tubuh. Relaksasi napas dalam dapat membantu menurunkan ketegangan otot, memberikan rasa nyaman, serta menstabilkan respon fisiologis tubuh, sehingga pasien lebih mudah mencapai kondisi istirahat yang optimal**.** Implementasi ini menjadi penting terutama pada pasien dengan kondisi penyakit tertentu yang dapat mengganggu kenyamanan dan kualitas tidur, salah satunya adalah hipertensi (Smeltzer & Bare, 2018).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara persisten di atas nilai normal, yaitu

tekanan darah sistolik ≥140 mmHg dan/atau diastolik ≥90 mmHg. Menurut WHO (2023) bahwa kondisi ini sering disebut sebagai *silent killer* karena sering tidak menimbulkan gejala yang jelas, namun dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal apabila tidak ditangani dengan baik.

Secara global, lebih dari 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun menderita hipertensi, dan sebagian besar kasus terjadi di negara berkembang. Di Indonesia, prevalensi hipertensi mencapai sekitar 30,8%, sedangkan di Provinsi Maluku sebesar 32,1%. Data di Kabupaten Maluku Tenggara menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan dengan jumlah kasus mencapai 11.312 penderita, termasuk di RSUD Karel Sadsuitubun Langgur sebagai salah satu fasilitas pelayanan kesehatan rujukan (SKI, 2023).

Pada pasien hipertensi, peningkatan tekanan darah sering disertai dengan keluhan seperti sakit kepala, rasa tidak nyaman, kecemasan, dan ketegangan. Kondisi tersebut dapat mengganggu kemampuan pasien untuk beristirahat dan tidur dengan baik. Gangguan kebutuhan istirahat dan tidur yang terjadi secara terus-menerus dapat memperburuk kondisi fisik dan psikologis pasien serta berpengaruh terhadap kestabilan tekanan darah dan proses pemulihan (Smeltzer & Bare, 2018). Secara klinis, kurangnya kualitas dan durasi tidur dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatik serta merangsang pelepasan hormon stres seperti kortisol dan katekolamin yang menyebabkan vasokonstriksi dan peningkatan tekanan darah. Selain itu, gangguan tidur juga menghambat penurunan tekanan darah secara fisiologis pada malam hari, sehingga tekanan

darah cenderung tetap tinggi dan sulit terkontrol pada pasien hipertensi (Guyton & Hall, 2021).

Penelitian tentang terapi relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah dan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi yang dilakukan Utomo (2023) menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara rutin mampu memberikan efek relaksasi yang berkontribusi terhadap peningkatan kenyamanan dan kualitas istirahat pasien dengan hipertensi. Selanjutnya, penelitian mengenai pengaruh relaksasi napas dalam terhadap kualitas tidur pada penderita hipertensi yang dilakukan Nurotussaniah dkk (2023). menunjukkan bahwa teknik ini secara langsung dapat meningkatkan kualitas tidur melalui efek menenangkan pada sistem saraf. Penelitian lain yang dilakukan Hartanti dkk (2024) tentang terapi relaksasi napas dalam pada pasien hipertensi juga menunjukkan adanya pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah yang turut mendukung kondisi tubuh menjadi lebih rileks sehingga kebutuhan istirahat dan tidur dapat terpenuhi dengan lebih baik. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terapi relaksasi napas dalam memiliki peran penting dalam membantu meningkatkan kualitas istirahat dan tidur pada pasien hipertensi. Berdasarkan penelitian menurut Nurhikmawati, dkk (2024) didapatkan hasil uji statistic uji *Chi-Square* diperoleh nilai p (p *value*) sebesar 0.014 ($p < 0.05$) yang berarti terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Berdasarkan pendataan awal di RSUD Karel Sadsuitubun Langgur, jumlah pasien hipertensi di rumah sakit, yaitu sebanyak 88 kasus pada tahun

2023, menurun menjadi 18 kasus pada tahun 2024, dan kembali meningkat menjadi 38 kasus pada tahun 2025. Kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian dalam pelayanan keperawatan. Hasil wawancara dengan perawat di ruang perawatan, bahwa tindakan keperawatan yang diberikan pada pasien hipertensi meliputi pemantauan tekanan darah, pemberian terapi farmakologis, serta edukasi terkait pola hidup sehat dan istirahat. Terapi relaksasi napas dalam juga telah diberikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis, namun penerapannya belum dilakukan secara optimal dan belum secara spesifik difokuskan untuk mengatasi masalah kebutuhan istirahat dan tidur pasien.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian studi kasus tentang implementasi keperawatan terapi relaksasi napas dalam pada pasien hipertensi dengan masalah kebutuhan istirahat dan tidur di RSUD Karel Sadsuitubun Langgur.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian studi kasus ini adalah: “Bagaimanakah implementasi terapi relaksasi napas dalam pada pasien hipertensi dengan masalah kebutuhan istirahat dan tidur di RSUD Karel Sadsuitubun Langgur?”.

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

   Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam studi kasus ini adalah menggambarkan implementasi keperawatan

terapi relaksasi napas dalam pada pasien hipertensi dengan masalah kebutuhan istirahat dan tidur di RSUD Karel Sadsuitubun Langgur.

2. Tujuan Khusus
   a. Melakukan pengkajian kondisi pasien hipertensi dengan fokus pada kebutuhan istirahat dan tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi napas dalam.
   b. Merumuskan diagnosis keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah kebutuhan istirahat dan tidur.
   c. Menyusun rencana keperawatan melalui penerapan terapi relaksasi napas dalam sesuai dengan standar praktik keperawatan.
   d. Melaksanakan implementasi keperawatan terapi relaksasi napas dalam untuk membantu meningkatkan kualitas istirahat dan tidur pada pasien hipertensi.
   e. Melakukan evaluasi keperawatan terhadap perubahan kebutuhan istirahat dan tidur pasien hipertensi setelah diberikan tindakan terapi relaksasi napas dalam.

D. Manfaat Studi Kasus

1. Bagi Akademik

   Memperkaya khazanah keilmuan keperawatan terutama tentang intervensi non-farmakologis pada pasien hipertensi yang mengalami gangguan tidur serta memberikan bukti empiris bahwa terapi relaksasi napas dalam dapat menjadi intervensi mandiri perawat.

2. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK)

   Menjadi basis data awal untuk menciptakan protokol standar terapi relaksasi napas dalam yang terukur (durasi, frekuensi, posisi tubuh) pada pasien dengan hipertensi dan gangguan tidur.

3. Bagi Profesi Keperawatan

   Meningkatkan kompetensi perawat klinis dalam memberikan intervensi non-farmakologis yang efektif, murah, dan mudah dilakukan di rumah sakit serta menguatkan peran mandiri perawat dalam manajemen hipertensi tanpa selalu bergantung pada intervensi medis farmakologis.