

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1. Latar Belakang Masalah**

Hipertensi merupakan kondisi meningkatnya tekanan darah sistolik dan diastolik secara konsisten melebihi 140/90 mmHg. Berdasarkan jenisnya, hipertensi terbagi menjadi dua tipe, yaitu hipertensi esensial (primer) dan hipertensi sekunder (Abdurachman, 2023).

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, merupakan salah satu masalah kesehatan utama di seluruh dunia. Menurut laporan "*Global Report on Hypertension*" yang diterbitkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2023, hipertensi adalah penyebab utama penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung dan stroke, yang berkontribusi signifikan terhadap angka kematian global. Laporan tersebut menyoroti bahwa prevalensi hipertensi tetap tinggi, dengan banyak individu yang tidak menyadari kondisi mereka atau tidak mendapatkan pengobatan yang memadai.

Data WHO menunjukkan bahwa pada tahun 2019, prevalensi hipertensi pada orang dewasa berusia 30-79 tahun secara global mencapai 32%. Angka ini menunjukkan penurunan dibandingkan tahun 1990, di mana prevalensi mencapai 32,4%. Namun, meskipun terjadi penurunan kecil, jumlah absolut individu dengan hipertensi tetap tinggi karena pertumbuhan populasi dan penuaan.

Di Indonesia, prevalensi hipertensi juga menjadi perhatian serius. Menurut profil hipertensi Indonesia yang dirilis oleh Kemenkes pada tahun 2023, prevalensi hipertensi pada orang dewasa berusia 30-79 tahun mencapai 40% pada tahun 2019. Penderita hipertensi sering kali mengalami keluhan berupa nyeri atau kekakuan pada bagian tengkuk. Kondisi ini disebabkan oleh meningkatnya tekanan pada dinding pembuluh darah di area leher, yang menghambat kelancaran aliran darah serta menurunkan suplai oksigen dan

nutrisi ke jaringan sekitar, sehingga menimbulkan rasa nyeri. Gejala lain yaitu kelelahan, mual, sesak nafas, gelisah dan pandangan menjadi kabur, serta mengalami penurunan kesadaran (Ardhany, 2024). Nyeri merupakan salah satu keluhan utama yang dialami oleh pasien hipertensi sebagai respons menjaga keseimbangan fisiologis. Nyeri diklasifikasikan dalam 2 kategori, yaitu nyeri akut dan nyeri kronis (Adisa, 2023).

Nyeri akut adalah perasaan tidak nyaman dan tidak menyenangkan yang berfungsi sebagai sinyal bagi tubuh untuk menunjukkan sesuatu yang tidak normal. Hal ini bisa disebabkan oleh cedera atau penyakit dan umumnya berlangsung dalam waktu singkat. (James, 2023)

Salah satu metode non-farmakologis yang telah diteliti untuk mengurangi nyeri akut adalah terapi relaksasi napas dalam. Sebuah studi yang dilakukan oleh Violita, dkk (2024) dipublikasikan dalam *Lentera Perawat* dalam jurnalnya yang berjudul “Terapi Relaksasi Nafas Dalam pada Pasien Hipertensi untuk Mengurangi Gejala Nyeri Kepala” menunjukkan bahwa setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam selama tiga hari dapat secara signifikan mengurangi persepsi nyeri pada pasien dengan hipertensi. Teknik ini bekerja dengan merangsang respons relaksasi tubuh, yang dapat menurunkan tekanan darah dan mengurangi ketegangan otot, sehingga membantu mengurangi nyeri.

Hal ini juga terjadi pada studi kasus yang dilakukan oleh Vitaisabella (2022), setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi selama tiga hari menunjukkan penurunan skala nyeri, frekuensi detak jantung, tekanan darah, dan mengurangi ketegangan otot.

Teknik relaksasi nafas dalam telah terbukti efektif dalam mengurangi nyeri pada pasien hipertensi. Dengan pemberian terapi secara non farmakologis yaitu teknik relaksasi nafas dalam dengan frekuensi 15 kali durasi kurang lebih 10-15 menit ini dapat menurunkan tingkat nyeri sebagai pendamping penggunaan obat-obatan analgesik atau (Maftuha, 2024).

Dalam konteks ini, perawat memegang peran penting dalam memberikan pelayanan kesehatan yang menyeluruh. Pada tataran promotif, perawat bertugas memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai gaya hidup sehat untuk mencegah hipertensi, seperti pola makan rendah garam, olahraga teratur, dan manajemen stres. Secara preventif, perawat melakukan skrining tekanan darah secara berkala dan mengidentifikasi faktor risiko sejak dini. Pada tataran kuratif, perawat melakukan intervensi keperawatan seperti pemberian terapi relaksasi napas dalam sebagai upaya mengurangi nyeri dan menurunkan tekanan darah. Sedangkan dalam aspek rehabilitatif, perawat mendampingi pasien dalam proses pemulihan agar dapat kembali produktif serta menjaga kualitas hidup pasien melalui monitoring tekanan darah secara berkelanjutan dan modifikasi gaya hidup.

Mengingat tingginya prevalensi hipertensi dan dampaknya terhadap kualitas hidup pasien, serta potensi manfaat terapi relaksasi napas dalam dalam mengelola nyeri akut, penting untuk mengeksplorasi lebih lanjut efektivitas intervensi ini.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk mengevaluasi intervensi keperawatan dengan judul “Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Nyeri Akut Melalui Pemberian Terapi Relaksasi Napas Dalam Di Ruang Mahoni 1 RS Bhayangkara Tingkat I Puskokes Polri”.

## **2. Tujuan Penulisan**

### **a. Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penulisan karya ilmiah ini adalah untuk memberikan asuhan keperawatan pada pasien dengan hipertensi yang mengalami nyeri akut menggunakan terapi relaksasi nafas dalam.

### **b. Tujuan Khusus**

- 1) Teridentifikasinya hasil pengkajian dan analisis data pengkajian pada lansia hipertensi.

- 2) Teridentifikasinya diagnosis keperawatan nyeri akut pada lansia hipertensi.
- 3) Tersusunnya rencana asuhan keperawatan nyeri akut pada lansia hipertensi.
- 4) Terlaksananya intervensi utama dalam mengatasi lansia hipertensi yang mengalami nyeri akut melalui pemberian terapi relaksasi nafas dalam menurunkan tekanan darah.
- 5) Teridentifikasinya hasil evaluasi keperawatan pada lansia hipertensi yang mengalami nyeri akut melalui pemberian terapi relaksasi nafas dalam menurunkan tekanan darah.
- 6) Teridentifikasinya faktor-faktor pendukung, penghambat serta mencari solusi/alternatif pemecahan masalah

### **3. Manfaat Penulisan**

#### **a. Manfaat bagi Mahasiswa**

Penulisan karya ilmiah ini memberikan manfaat bagi mahasiswa dalam memahami konsep-konsep dasar tentang manajemen nyeri, khususnya dalam konteks pasien Hipertensi. Selain itu, karya ini dapat memberikan wawasan tentang penggunaan teknik non-farmakologis dalam praktik keperawatan, yang dapat memperkaya pengetahuan dan keterampilan mahasiswa dalam memberikan asuhan keperawatan yang holistik.

#### **b. Manfaat bagi lahan praktek**

Bagi lahan praktek, karya ilmiah ini dapat memberikan informasi yang berguna mengenai penerapan teknik relaksasi nafas dalam dalam manajemen nyeri pada pasien hipertensi. Hal ini dapat meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan di ruang perawatan dan memberikan alternatif bagi petugas kesehatan dalam merawat pasien dengan cara yang lebih manusiawi dan non-invasif.

**c. Manfaat bagi Institusi Pendidikan**

Bagi institusi pendidikan, karya ini dapat menjadi sumber referensi untuk pengajaran tentang manajemen nyeri dan teknik relaksasi dalam pendidikan keperawatan. Penelitian ini juga dapat digunakan untuk meningkatkan kurikulum yang berkaitan dengan pemberian asuhan keperawatan yang berbasis bukti.

**d. Manfaat bagi Profesi**

Bagi profesi keperawatan, penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan perawat dalam mengelola nyeri pada pasien hipertensi dengan cara yang lebih efektif dan berbasis bukti. Selain itu, penerapan teknik relaksasi nafas dalam sebagai intervensi non-farmakologis juga dapat memperkaya metode keperawatan yang digunakan dalam praktek sehari-hari, sehingga memperbaiki kualitas pelayanan kesehatan dan kepuasan pasien.