

BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) adalah kelompok umur yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas, sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. Lansia mengalami penurunan fungsi fisiologis, psikologis, dan sosial secara bertahap akibat proses penuaan. Fenomena peningkatan jumlah lansia saat ini menjadi perhatian penting, mengingat semakin tingginya angka harapan hidup tidak selalu diiringi dengan peningkatan kualitas hidup. Lansia rentan terhadap penyakit degeneratif, salah satunya adalah hipertensi, yang dapat memengaruhi kemandirian dan kenyamanan hidup mereka.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi di mana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg secara menetap. Hipertensi menjadi penyebab utama berbagai komplikasi serius seperti stroke, gagal jantung, dan gagal ginjal (Brunner & Suddarth, 2014). Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2021, terdapat sekitar 1,28 miliar orang dewasa di dunia yang menderita hipertensi, dan hampir separuhnya tidak menyadari kondisi tersebut. Di Indonesia, hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan prevalensi hipertensi sebesar 30,8% pada penduduk usia ≥ 18 tahun. Meskipun mengalami penurunan dibandingkan Riskesdas tahun 2018 (34,1%), hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan karena pengendaliannya belum optimal (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023, jumlah lansia di Indonesia mencapai 10,78% dari total penduduk, atau sekitar 29,3 juta jiwa. Angka ini terus meningkat setiap tahunnya seiring dengan peningkatan usia harapan hidup. Peningkatan jumlah lansia ini membawa konsekuensi

meningkatnya masalah kesehatan terkait proses degeneratif, salah satunya hipertensi.

Salah satu keluhan yang sering muncul pada penderita hipertensi adalah nyeri kepala yang hebat, sebagai manifestasi peningkatan tekanan darah mendadak. Nyeri ini dikategorikan sebagai nyeri akut, yaitu pengalaman sensorik dan emosional yang timbul karena kerusakan jaringan atau ancaman kerusakan, muncul secara tiba-tiba, berlangsung dalam waktu singkat, dan biasanya memiliki penyebab yang jelas (Sinthania, 2022). Nyeri akut dapat memengaruhi kondisi fisik dan psikologis lansia, seperti munculnya kecemasan, ketegangan otot, hingga gangguan tidur (Suryati, 2025).

Dalam menghadapi pasien dengan nyeri, perawat memiliki peran penting dalam melakukan pengkajian, menetapkan diagnosis keperawatan, merancang intervensi, serta mengevaluasi efektivitas tindakan. Proses asuhan keperawatan terhadap masalah nyeri dimulai dari pengkajian yang menyeluruh, termasuk lokasi, durasi, intensitas nyeri, serta respons emosional pasien. Diagnosis keperawatan yang umum digunakan dalam kasus ini adalah "Nyeri Akut" untuk kondisi nyeri mendadak dengan durasi singkat, dan "Nyeri Kronis" untuk nyeri yang berlangsung lama dan sering tidak terkait dengan penyebab spesifik.

Manajemen nyeri menurut Isrofah (2024) dapat berupa terapi farmakologis dengan pemberian analgesik maupun dengan non farmakologis. Terapi non farmakologis diartikan sebagai terapi tambahan selain hanya mengonsumsi obat-obatan. Contoh tindakan nonfarmakologis antara lain pemberian teknik *slow deep breathing*, kompres air hangat atau dingin, latihan batuk efektif, terapi musik, fisioterapi dada dan sebagainya.

Teknik *slow deep breathing* merupakan salah satu metode relaksasi yang bermanfaat dalam membantu mengurangi stres dan menurunkan tekanan darah. Relaksasi ini dilakukan dengan cara menarik napas secara dalam, mempertahankan ritme napas yang lebih lambat, serta mengeluarkan napas secara perlahan dan terkontrol (Asmadi, 2018). Selain itu, latihan pernapasan ini juga mampu mereduksi tingkat nyeri, meningkatkan ventilasi paru, serta

memperbaiki oksigenasi darah. Upaya manajemen seperti ini idealnya dilaksanakan secara menyeluruh, mencakup aspek promotif, preventif, kuratif, hingga rehabilitatif (Pratiwi, 2018).

Mekanisme kerja *slow deep breathing* berhubungan dengan penurunan aktivitas saraf simpatis melalui peningkatan ritme penghambatan pusat (central inhibitory rhythms). Penurunan aktivitas simpatis tersebut mengurangi pelepasan epinefrin yang kemudian menurunkan respons pada reseptor alfa di otot polos pembuluh darah. Kondisi ini memicu vasodilatasi, menurunkan resistensi perifer, dan pada akhirnya menyebabkan penurunan tekanan darah (Sumartini & Miranti, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Supriadi (2024) di RSUD Jend. Ahmad Yani Metro menunjukkan bahwa pemberian teknik *slow deep breathing* terbukti mampu mengurangi intensitas nyeri kepala pada penderita hipertensi. Dari 2 responden menunjukkan penurunan skala nyeri dari skor 8 menjadi skor 2. Dan 1 responden dari skala 9 menjadi skala 3.

Penelitian yang dilakukan oleh Violita (2024) di RS Bhayangkara Mohamad Hasan Palembang juga mengungkapkan hasil yang sama, dari penelitian yang dilakukan kepada 2 orang pasien menunjukkan penurunan skala nyeri kepala yang signifikan. Pasien mengatakan perasaan lebih rileks dan nyaman setelah dilakukan tindakan *slow deep breathing*.

Penelitian yang dilakukan oleh Yanti dan rekan-rekan (2016) di wilayah kerja I Denpasar Timur menunjukkan bahwa latihan *slow deep breathing* memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Temuan serupa juga disampaikan oleh AZ (2018) di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi, di mana terjadi penurunan tekanan darah setelah intervensi SDB, yaitu penurunan sistolik sebesar 11,18 mmHg dan penurunan diastolik sebesar 2,94 mmHg. Selain itu, penelitian oleh Andri et al. (2018) di puskesmas turut membuktikan adanya perubahan tekanan darah—baik sistolik maupun diastolik—setelah responden menjalani latihan *slow deep breathing exercise*.

Pemilihan metode SDB pada kelompok lansia didasari oleh sifatnya yang sederhana, tidak membutuhkan biaya, dapat dilakukan secara mandiri, serta aman tanpa menimbulkan efek samping. Intervensi ini juga cocok bagi lansia yang memiliki keterbatasan fisik. Lebih jauh lagi, latihan pernapasan dalam terbukti membantu meningkatkan rasa nyaman, menurunkan kecemasan, serta memperbaiki kualitas tidur pada lansia (Asmadi, 2018; Sumartini & Miranti, 2019). Oleh karena itu, SDB menjadi salah satu intervensi non-farmakologis yang relevan untuk membantu mengurangi nyeri akut pada lansia dengan hipertensi.

Berdasarkan pemaparan di atas, penulis tertarik untuk menerapkan intervensi keperawatan dengan judul “Asuhan Keperawatan pada Lansia dengan Nyeri Akut melalui Teknik Slow Deep Breathing di Ruang Cendana 2 RS Bhayangkara Tk I Puskokkes Polri.”

2. Tujuan Penulisan

a. Tujuan Umum

Karya ilmiah akhir ners ini memiliki tujuan untuk mengimplementasikan asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi yang mengalami nyeri akut melalui intervensi *slow deep breathing* di Ruang Cendana 2 RS Bhayangkara Tk. I Puskokkes Polri.

b. Tujuan Khusus

- 1) Teridentifikasinya hasil pengkajian dan analisis data pengkajian pasien dengan Hipertensi di Ruang Cendana 2 RS Bhayangkara Tk. I Puskokkes Polri.
- 2) Teridentifikasinya diagnosis keperawatan nyeri akut pada pasien dengan Hipertensi di Ruang Cendana 2 RS Bhayangkara Tk. I Puskokkes Polri.
- 3) Tersusunnya rencana asuhan keperawatan nyeri akut pada pasien dengan Hipertensi di Ruang Cendana 2 RS Bhayangkara Tk. I Puskokkes Polri.

- 4) Terlaksananya implementasi pada pasien dengan Hipertensi yang mengalami nyeri akut di Ruang Cendana 2 RS Bhayangkara Tk. I Puskor Polri.
- 5) Teridentifikasinya hasil evaluasi keperawatan pada pasien dengan Hipertensi yang mengalami nyeri akut di Ruang Cendana 2 RS Bhayangkara Tk. I Puskor Polri.
- 6) Teridentifikasinya faktor-faktor pendukung, penghambat, serta mencari solusi/alternatif pemecahan masalah.

3. Manfaat Penulisan

a. Manfaat Bagi Mahasiswa

Meningkatkan kemampuan berpikir kritis mahasiswa dalam penanganan pasien dengan hipertensi yang mengalami nyeri akut dengan melakukan tindakan terapi non- farmakologi yaitu *Slow Deep Breathing*.

b. Manfaat Bagi Lahan Praktek

Manfaat penelitian laporan kasus ini bagi rumah sakit Bhayangkara TK.I Puskor polri khususnya di ruang Cendana 2 yaitu sebagai bahan evaluasi asuhan keperawatan.

c. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Menambah sumber referensi bagi institusi pendidikan keperawatan dalam mengembangkan kurikulum asuhan keperawatan nyeri akut pada pasien hipertensi melalui tindakan *slow deep breathing* berbasis *evidence-based practice*.

d. Manfaat Bagi Profesi

Meningkatkan peran perawat dalam memberikan asuhan keperawatan yang berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi, serta memperkuat kontribusi profesi keperawatan dengan memberikan pengetahuan untuk penanganan nyeri akut pada klien dengan hipertensi dengan melakukan tindakan terapi non- farmakologi yaitu *Slow Deep Breathing*.