

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan tekanan darah abnormal, dimana tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik melebihi 90 mmHg. Penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi sering dikenal sebagai pembunuhan diam-diam karena tidak menunjukkan tanda-tanda, sehingga banyak individu yang tidak sadar akan kondisinya. Penderita hipertensi biasanya mengetahui tekanan darahnya tinggi atau mengalami kondisi yang sangat serius saat pemeriksaan kesehatan di pelayanan kesehatan (Pamungkas dkk., 2020).

Menurut laporan *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2023 diperkirakan jumlah orang dewasa penderita hipertensi hampir dua kali lipat secara global selama tiga decade terakhir, dari 650 juta pada tahun 1990 menjadi 1,3 miliar orang dewasa pada tahun 2019. Dampak kesehatan dari meningkatnya trend tekanan darah tinggi ini mengakibatkan 10,8 juta kematian yang dapat dihindari setiap tahunnya dan 235 juta tahun kehidupan yang hilang atau dijalani dengan disabilitas. Secara global, hampir 1 dari 3 orang dewasa menderita hipertensi, dengan prevalensi pria sedikit lebih tinggi daripada wanita di bawah usia 50 tahun. Di atas usia 50 tahun, prevalensinya mencapai hampir 49% atau setiap 1 dari 2 orang dengan prevalensi yang hampir sama antara pria dan wanita.

Di Indonesia, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 mencatat bahwa prevalensi hipertensi sebesar 34,1% pada populasi dewasa, dimana hipertensi yang terdiagnosis oleh dokter didapati sebanyak 8%, sedangkan berdasarkan hasil pengukuran, 1 dari 5 orang Indonesia berusia 25-34 tahun diketahui menderita hipertensi dan hampir 1 dari 3 orang berusia 35-44 tahun diperkirakan menderita hipertensi. Indonesia sendiri menurut Kemenkes (2024) menjelaskan bahwa DKI Jakarta memiliki proporsi penduduk yang mengalami hipertensi sebanyak 12,6%, DI Yogyakarta 12,3%, Sulawesi Utara 12,1%. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi hipertensi

berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur ≥ 18 tahun di DKI Jakarta adalah 33,43%. Sedangkan prevalensi berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk umur ≥ 18 tahun adalah 10,17%. Selanjutnya, Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta mencatat pelayanan kesehatan pada penderita hipertensi sejumlah 888.632 orang di tahun 2023 (Dinkes DKI Jakarta, 2023).

Faktor-faktor penyebab seseorang menderita hipertensi yaitu umur, riwayat keluarga, jenis kelamin, genetic, sering merokok, mengkonsumsi makanan mengandung garam berlebihan, sering mengkonsumsi minuman beralkohol dan kopi, berat badan berlebihan, kurangnya aktivitas fisik dan stress. Komplikasi penyakit hipertensi akan menyerang organ tubuh seperti jantung, otak, pembuluh darah arteri, mata dan ginjal (Mahdalena dkk., 2023). Penderita hipertensi juga seringkali mengalami gangguan rasa tidak nyaman, salah satunya yaitu nyeri yang dirasakan adalah nyeri kepala. Perubahan struktur pembuluh darah yang menyebabkan penyumbatan pembuluh darah menjadi penyebab sakit kepala pada penderita hipertensi. Terjadi gangguan aliran arteri jika pembuluh darah mengalami penyempitan. Pada pengukuran kadar oksigen (O_2) terjadi peningkatan kadar karbondioksida (CO_2) yang menimbulkan gangguan pada jaringan tubuh. Tubuh akan mengalami metabolism anaerobik yang dapat meningkatkan kadar asam laktat dan mengaktifkan kapiler sensitive rasa sakit di kepala (Saputi dkk., 2022).

Penanganan hipertensi ada dua macam yaitu pemberian terapi farmakologis dan non farmakologis. Penanganan dengan farmakologis meliputi obat anti hipertensi seperti pemberian obat-obatan dengan obat amlodipin dan captoril yang dapat dibuktikan bisa menurunkan tekanan darah, sedangkan penanganan dengan non farmakologis yaitu dengan melakukan perubahan gaya hidup seperti berhenti merokok, pengurangan obesitas dan menghindari minuman beralkohol, melakukan teknik *Slow Deep Breathing* atau relaksasi napas dalam lambat dan terapi relaksasi mendengarkan musik (Nurhayati *et al.*, 2022).

Relaksasi pernafasan dalam didefinisikan sebagai pengobatan non farmakologi yang sederhana dan membantu dalam asuhan keperawatan untuk meredakan derajat nyeri, mengurangi stress, ketegangan otot dan menurunkan kecemasan. Teknik relaksasi ini berguna untuk mengurangi rasa sakit dengan merilekskan otot seklet yang terjadi pada spasme, yang diakibatkan oleh adanya kenaikan prostaglandin hingga terjadinya vasodilatasi pembuluh darah ke otak dan menaikkan aliran darah ke otak lalu mengalir ke daerah yang terjadi iskemik dan spasme (Saputri dkk., 2022). Teknik pernapasan dengan laju pernapasan 10 kali napas per menit atau kurang dan fase ekspirasi yang panjang. Pada relaksasi ini terjadi pemanjangan serat otot yang dapat mengurangi transmisi impuls saraf ke otak sehingga mengakibatkan penurunan aktivitas kerja otak dan fungsi tubuh yang lainnya. Ciri dari respons relaksasi ini ditandai dengan adanya penurunan denyut nadi, pernapasan dan tekanan darah (Amelia, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian Saputri dkk (2022) tentang penerapan relaksasi pernafasan dalam terhadap nyeri kepala pasien hipertensi di Ruang Jantung RSUD Jend. Ahmad Yani Kota Metri dilakukan tiga hari selama 45 menit yang melibatkan dua responden, lebih besar nyeri yang diderita pasien sebelum teknik relaksasi pernafasan dalam didapat dengan tingkat nyeri 4-6 (nyeri tingkat sedang). Tingkat nyeri menurun sekitar 3-4 (nyeri tingkat ringan) setelah mendapatkan terapi relaksasi pernafasan dalam. Studi kasus dilakukan oleh Susana (2017) tentang pengaruh teknik relaksasi pernafasan dalam untuk mengurangi nyeri kepala pada penderita hipertensi yang dilakukan dua hari selama 15 menit, kedua responden sebelum dilakukan relaksasi pernafasan dalam mempunyai tingkat nyeri 4-6 (nyeri tingkat sedang) dan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam nyeri menurun dengan tingkat nyeri 3-4 (nyeri tingkat ringan). Selain itu, penelitian Wiwik (2019) mengenai pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap skala nyeri kepala pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu dilakukan dua hari selama 10 menit, dari hari uji statistik didapatkan $p=0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi kedua hasil penelitian ini rata-rata intensitas nyeri kepala sebelum dilaksanakan latihan relaksasi nafas dalam adalah 4,37 (nyeri sedang),

sedangkan rata-rata sesudah dilakukan latihan relaksasi nafas dalam adalah 3,02 (nyeri ringan). Kesimpulannya adalah pasien hipertensi merasakan adanya penurunan sakit kepala baik sebelum diberikan dan sesudah diberikan relaksasi pernafasan dalam (Wiwik, 2019).

Berdasarkan data diatas didapatkan bahwa hipertensi yang sering dikenal dengan pembunuhan diam-diam karena tidak menunjukkan tanda-tanda, sehingga banyak individu yang tidak sadar akan kondisinya. Tekanan darah tinggi tentunya dapat menimbulkan gangguan rasa nyaman salah satunya yaitu nyeri yang dirasakan adalah nyeri kepala. Perubahan struktur pembuluh darah yang menyebabkan penyumbatan pembuluh darah menjadi penyebab sakit kepala pada penderita hipertensi. Hal ini menandakan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan dunia yang tentunya perlu diperhatikan. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan intervensi lebih dalam lagi sehingga dapat dirumuskan suatu rumusan masalah yaitu “Bagaimana Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Hipertensi Yang Mengalami Nyeri Akut Melalui Penerapan Pemberian Terapi Relaksasi Napas Dalam Di Rs Bhayangkara Tk1Pusdokkes Polri.

B. B. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Karya Ilmiah Akhir Ners ini bertujuan untuk menerapkan asuhan keperawatan pada lansia yang mengalami Hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut melalui pemberian terapi relaksasi nafas dalam di RS Bhayangkara TK1 Pusdokkes Polri.

2. Tujuan Khusus

- a. Teridentifikasinya hasil pengkajian Keperawatan Pada Lansia Dengan Hipertensi Yang Mengalami Nyeri Akut Melalui Penerapan Pemberian Terapi Relaksasi Napas Dalam Di Rs Bhayangkara Tk1Pusdokkes Polri
- b. Teridentifikasinya diagnosis keperawatan pada lansia yang mengalami Hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut melalui pemberian terapi relaksasi nafas dalam di RS Bhayangkara TK1 Pusdokkes Polri

- c. Tersusunnya rencana asuhan keperawatan pada lansia dengan Hipertensi dengan yang mengalami nyeri akut melalui pemberian terapi relaksasi nafas dalam di RS Bhayangkara TK1 Pusdokkes Polri
- d. Terlaksananya intervensi utama dalam mengatasi nyeri akut melalui pemberian terapi relaksasi nafas dalam di RS Bhayangkara TK1 Pusdokkes Polri
- e. Teridentifikasinya hasil evaluasi keperawatan pada lansia yang mengalami Hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut melalui pemberian terapi relaksasi nafas dalam di RS Bhayangkara TK1 Pusdokkes Polri
- f. Teridentifikasinya faktor-faktor pendukung, penghambat serta solusi alternatif pemecahan masalah

C. C. Manfaat Penulisan

Bagi Mahasiswa Keperawatan

Karya ilmiah akhir ini diharapkan agar mahasiswa dapat bertindak secara rasional dan profesional terhadap permasalahan yang ada dalam bidang keperawatan gerontik, termasuk kebutuhan rasa nyaman pasien hipertensi. Sehingga asuhan keperawatan dapat dibuat dengan tepat dan sesuai apa yang ada di lapangan dengan teori yang sudah dipelajari.

3. Bagi RS Bhayangkara TK1 Pusdokkes Polri

Karya ilmiah akhir ini diharapkan dapat menambah wawasan khususnya bagi perawat mengenai strategi manajemen nyeri melalui teknik non farmakologi.

4. Bagi Universitas MH Thamrin

Karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan referensi yang berkaitan dengan keperawatan gerontik pada pasien hipertensi yang mengalami nyeri melalui pemberian teknik non farmakologi.

5. Bagi Profesi Keperawatan

Karya ilmiah ini diharapkan agar profesi keperawatan dapat memberikan pelayanan keperawatan yang baik untuk memulihkan kesehatan pasien hipertensi yang mengalami nyeri akut melalui pemberian teknik non farmakologi.