

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah menjadi naik yaitu tekanan darah sistolik >140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik >90 mmHg, karena gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya (Hastuti, 2022). Menurut World Health Organization (WHO), batas normal tekanan darah adalah $120 - 140$ mmHg tekanan sistolik dan $80 - 90$ mmHg tekanan diastolik. Seseorang dinyatakan mengidap hipertensi bila tekanan darahnya $>140/90$ mmHg (Casmuti & Fibriana, 2023). Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah yang meningkat dimana tekanan darah sistolik dan/ atau diastolik $140/90$ mmHg dialami orang dewasa berusia 18 tahun keatas. Prevalensi hipertensi terus meningkat dari tahun ke tahun. Sejak tahun 2011-2021, prevalensi hipertensi di Indonesia menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dan studi kohor penyakit tidak menular (PTM) merupakan risiko keempat penyebab kematian dengan persentase 10,5%. Dampaknya mencakup gagal ginjal, stroke, penyakit jantung, hingga gangguan psikologis dan kerugian ekonomi bagi penderita. (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan 2023).

Menurut World Health Organization (WHO), diperkirakan sekitar satu miliar penduduk dunia mengalami hipertensi, dengan dua pertiga kasus terjadi di negara berkembang yang memiliki tingkat pendapatan menengah hingga rendah. Tren prevalensi hipertensi menunjukkan peningkatan yang berkelanjutan, dan pada tahun 2025 diproyeksikan sekitar 29% populasi dewasa global akan terdampak kondisi ini. Setiap tahunnya, hipertensi berkontribusi terhadap kurang lebih delapan juta kematian di seluruh dunia, termasuk sekitar 1,5 juta kematian di kawasan Asia Tenggara. Dampak hipertensi tidak hanya terbatas pada aspek kesehatan masyarakat, tetapi juga menimbulkan beban

ekonomi yang signifikan akibat meningkatnya biaya pelayanan kesehatan (Aprilyadi et al., 2022).

Hipertensi dilaporkan menyebabkan sekitar 9,4 juta kematian setiap tahun di seluruh dunia. Berdasarkan data Riskesdas di DKI Jakarta, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun berdasarkan hasil pengukuran mencapai 33,43%, sedangkan berdasarkan diagnosis dokter sebesar 10,17%. Selain itu, Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta mencatat jumlah temuan kasus hipertensi sebanyak 923.451 orang pada tahun 2021 (Dinas Kesehatan Jakarta, 2020).

Hipertensi terjadi akibat berbagai faktor risiko. Faktor dengan penyebab yang belum diketahui diklasifikasikan sebagai hipertensi primer atau esensial, yang meliputi faktor genetik, lingkungan, serta hiperaktivitas saraf simpatis dan sistem renin. Sementara itu, faktor dengan penyebab yang telah diketahui digolongkan sebagai hipertensi sekunder, seperti penggunaan estrogen, gangguan ginjal, serta hipertensi yang berkaitan dengan kehamilan (Ngurah, 2020).

Secara klinis, hipertensi dapat menimbulkan gejala yang cukup serius dan mengganggu kenyamanan penderitanya. Salah satu keluhan yang umum dirasakan adalah nyeri pada bagian tengkuk (Jabani et al., 2021). Selain itu, sakit kepala pada pasien hipertensi dapat terjadi akibat kerusakan vaskular yang memengaruhi pembuluh darah perifer. Perubahan struktur pada arteri kecil dan arteriola juga berpotensi menyebabkan penyempitan hingga penyumbatan pembuluh darah (Valerian et al., 2021). Agar tidak mengganggu kualitas hidup penderita, dibutuhkan penanganan nyeri.

Penanganan nyeri pada penderita hipertensi dapat diatasi dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan secara farmakologi dapat dilakukan dengan pemberian analgetik untuk mengatasi nyeri. Akan tetapi hal tersebut dapat menimbulkan kecanduan terhadap obat sedangkan secara nonfarmakologi yaitu dengan teknik distraksi, kompres hangat dan teknik relaksasi napas dalam. (Valerian et al., 2021).

Lansia atau lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun keatas

(Kementerian Kesehatan RI, 2021). Prevalensi lansia dengan hipertensi di Indonesia pada Tahun 2024 cukup tinggi yaitu 45,9% individu berumur antara 55 hingga 64 tahun, 57,6% individu berusia antara 65 hingga 74 tahun, dan 63,8% individu yang berusia di atas 75 tahun mengalami tekanan darah tinggi, angka kejadian tersebut menunjukkan terjadi kenaikan prevalensi yang sebelumnya 38% pada tahun 2021 (Mendrofa et al., 2025)

Faktor risiko yang menyebabkan terjadinya hipertensi secara umum terbagi menjadi 2, yaitu faktor yang bisa diubah dan faktor yang tidak bisa diubah. Faktor yang tidak bisa diubah termasuk umur, jenis kelamin, dan latar belakang keluarga. Faktor risiko yang dapat di rubah cenderung ke arah kebiasaan hidup seperti, obesitas, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan menggunakan rokok, minuman beralkohol, tekanan emosional yang tinggi serta diet makan makanan tinggi garam dan lemak (Rahmadhani, 2021).

Nyeri kepala merupakan salah satu, tanda dan gejala yang paling banyak di temukan pada penderita hipertensi. Hal ini menyebabkan nyeri akut menjadi salah satu diagnosis keperawatan yang sering timbul pada penderita hipertensi. Ketika merasakan rasa sakit, jantung beroperasi lebih cepat untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh, sehingga tekanan darah yang mengalir melalui pembuluh darah ke otak juga bertambah. Efek lain seperti kerusakan ginjal, pecahnya pembuluh darah dan kelumpuhan akan muncul apabila gejala nyeri tersebut tidak di tangani dengan serius (Putri 2022).

Mengingat hipertensi merupakan penyakit dengan jumlah kasus terbanyak kedua pada pasien di RS Bhayangkara Tk. I Puskokes Polri, kondisi ini menjadi salah satu prioritas utama dalam pelayanan rumah sakit. Penetapan prioritas tersebut penting dilakukan karena hipertensi berpotensi menimbulkan berbagai komplikasi yang dapat meningkatkan angka morbiditas dan mortalitas, khususnya pada kelompok lanjut usia. Selain itu, hipertensi juga diketahui dapat memicu terjadinya penyakit serius, seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Oleh karena itu, selain terapi farmakologis, diperlukan pula pendekatan nonfarmakologis guna mendukung peningkatan keberhasilan pengelolaan hipertensi di RS Bhayangkara Tk. I Puskokes Polri.

Relaksasi merupakan salah satu teknik pengolahan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis. Macam-macam teknik relaksasi yang dapat dilakukan yaitu teknik relaksasi nafas dalam, teknik relaksasi afirmasi, teknik relaksasi otot progresif dan teknik relaksasi benson. Relaksasi napas dalam merupakan salah satu metode relaksasi yang digunakan untuk mengurangi ketegangan otot, sehingga individu dapat merasa lebih rileks serta memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis, khususnya dalam menurunkan tingkat stres. Menurut Tosca (2021), teknik relaksasi napas dalam merupakan bentuk intervensi dalam asuhan keperawatan yang bertujuan untuk mengajarkan klien cara melakukan pernapasan secara terkontrol, yaitu dengan menarik napas secara dalam dan perlahan, serta menghembuskannya secara perlahan dan teratur (Maulidah et al., 2022).

Tujuan teknik relaksasi napas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan.

Gejala yang muncul akibat hipertensi seperti nyeri akut ini memerlukan adanya penanggulangan. Penanggulangan yang dapat dilakukan terbagi menjadi 2 yaitu, secara farmakologis seperti pemberian obat dan secara non-farmakologis seperti kebiasaan hidup sehat, olahraga teratur, menjaga berat badan ideal, diet makanan tinggi lemak garam dan manajemen stress. Terapi senam hipertensi dan terapi teknik relaksasi napas dalam dapat dimanfaatkan untuk mengurangi tekanan darah serta rasa nyeri pada individu yang mengalami hipertensi (Beno et al., 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lidya Novita Sari (2022) menunjukkan bahwa tingkat nyeri pada lansia dengan hipertensi sebelum penerapan teknik relaksasi napas dalam berada pada skala 5 dan menurun menjadi skala 2 setelah dilakukan intervensi keperawatan selama tiga kali pertemuan. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Indah Nuraini (2022), yang menunjukkan bahwa skala nyeri sebelum intervensi berada pada angka 3 dan mengalami penurunan menjadi skala 1 setelah pelaksanaan teknik relaksasi

napas dalam selama tiga kali pertemuan pada lansia dengan hipertensi.

Penelitian yang dilakukan oleh Hartiningsih et al., (2021). Ada pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Teknik relaksasi nafas dapat digunakan dalam usaha untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi selama empat hari dan diharapkan perawat dapat mengajarkan tarik nafas dalam dan memotivasi pasien untuk latihan mandiri di rumah. Rata-rata tekanan darah sistolik setelah diberikan terapi relaksasi napas dalam yaitu 138 mmHg, mengalami penurunan sebanyak 18,46 mmHg. Rata-rata tekanan diastolic setelah diberikan terapi relaksasi napas dalam yaitu 86,46 mmHg, terjadi penurunan tekanan darah diastolic sebesar 6,54 mmHg.

Tidak ada kepastian bahwa relaksasi nafas dalam lebih unggul dari teknik relaksasi lainnya secara mutlak, melainkan relaksasi nafas dalam adalah teknik yang sangat efektif untuk kondisi tertentu, seperti mengurangi nyeri, kecemasan, dan stres fisik/emosional, serta meningkatkan efisiensi pernapasan. Keunggulannya bergantung pada tujuan dan kondisi individu, karena teknik relaksasi lain seperti teknik relaksasi afirmasi, teknik relaksasi otot progresif dan teknik relaksasi benson juga memiliki manfaat uniknya sendiri. Relaksasi nafas dalam melibatkan otot dan respirasi yang tidak membutuhkan alat lain sehingga dapat dilakukan kapan saja sewaktu nyeri itu muncul.

Perbedaan utamanya antara perawat ruangan dan peneliti adalah terletak pada tujuan dan tindakan. Perawat menggunakan teknik relaksasi nafas dalam sebagai terapi untuk pasien (misalnya, mengurangi nyeri atau kecemasan), perawat ruangan sering kali terbentur akan waktu dikarenakan perawat menanggapi pasien di satu ruangan jadi untuk melakukan relaksasi tidak secara maksimal. Sementara itu, peneliti mempelajari atau meneliti teknik relaksasi nafas dalam, seringkali sebagai metode penelitian untuk menguji efeknya terhadap gejala pasien.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Gedung Rawat Inap Utama RS Bhayangkara. I Pudukkes Polri, peneliti memperoleh data jumlah penderita hipertensi lanjut usia yang dirawat di Gedung Rawat Inap Utama rumah sakit selama tahun 2025 dari bulan januari - juli sebanyak 345

pasien, terdiri dari 275 pasien berusia >60 tahun atau lanjut usia dan 70 pasien berusia di bawah 60 tahun yaitu usia antara 34-57 tahun. Studi pendahuluan yang dilakukan pada 20 responden di Gedung Rawat Inap Utama rumah sakit selama tahun 2025 menunjukkan nilai rata-rata tekanan darah sistolik setelah diberikan terapi relaksasi napas dalam mengalami penurunan sebesar 18,46 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolic mengalami penurunan sebesar 6,54 mmHg. Penulis melakukan anamnesa pada 20 responden hipertensi terdapat 14 orang pasien hipertensi mengalami keluhan nyeri kepala atau tengkuk terasa berat.

Peneliti akan menggunakan media audio visual (video) mengenai teknik terapi relaksasi nafas dalam untuk membantu mempermudah pemahaman dan membantu responden dalam mengingat setiap langkah prosedur intervensi yang akan dilakukan. Oleh karena itu, bagi seorang perawat harus mengetahui tentang bagaimana perjalanan dan dampak lebih lanjut dari Hipertensi. Berdasarkan uraian data di atas, maka peneliti tertarik ingin melakukan penelitian untuk mengetahui “Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi dengan Nyeri Akut Melalui Tindakan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Di Ruang Rawat Inap RS Bhayangkara Tk. I Puskokkes Polri”

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Karya Ilmiah Akhir Ners bertujuan menerapkan asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah hipertensi untuk mengurangi rasa nyeri melalui tehnik relaksasi nafas dalam di Ruang Rawat Inap RS Bhayangkara Tk. I PuskokkesPolri

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan penulisan makalah ini adalah :

- a. Teridentifikasi hasil pengkajian dan analisis data pengkajian lansia dengan masalah Hipertensi Ruang Rawat Inap RS Bhayangkara Tk. I Puskokkes Polri

- b. Teridentifikasi diagnosis keperawatan pada lansia dengan masalah Hipertensi di Ruang Rawat Inap RS Bhayangkara Tk. I Puskokkes Polri
- c. Tersusunnya rencana asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah Hipertensi di Ruang Rawat Inap RS Bhayangkara Tk. I Puskokkes Polri
- d. Tersusunnya intervensi utama dalam mengatasi nyeri pada penderita Hipertensi di Ruang Rawat Inap RS Bhayangkara Tk. I Puskokkes Polri
- e. Mengetahui kesulitan pasien dalam mengomunikasikan tingkat keparahan nyeri kepada tenaga kesehatan di Ruang Rawat Inap RS Bhayangkara Tk. I Puskokkes Polri
- f. Mampu mengurangi intensitas nyeri yang dialami pasien, yang dapat mencegah peningkatan tekanan darah akibat stres dan kecemasan di Ruang Rawat Inap RS Bhayangkara Tk. I Puskokkes Polri
- g. Mampu membuat implementasi dan evaluasi keperawatan pada lansia dengan diagnosa medis Hipertensi di Ruang Rawat Inap RS Bhayangkara Tk. I Puskokkes Polri

C. Manfaat Penulisan

a. Rumah Sakit

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk membantu meningkatkan pelayanan di RS Bhayangkara Tk. I Puskokkes Polri sebagai penanganan secara non farmakologis terhadap pasien penderita hipertensi yang sedang melakukan perawatan medis. Memberikan pengetahuan serta menambah wawasan bagi petugas kesehatan di RS Bhayangkara Tk. I Puskokkes Polri mengenai prosedur pelaksanaan terapi relaksasi.

b. Institusi Pendidikan

Melalui penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi bagi para pendidik sebagai studi literatur mengenai penanganan hipertensi secara non farmakologis yaitu melalui terapi relaksasi nafas dalam. Diharapkan hasil penelitian ini dapat membantu mengembangkan teori serta menambah khasanah pengetahuan mengenai penerapan teknik relaksasi nafas dalam

untuk pemenuhan kebutuhan rasa nyaman dan mengurangi rasa nyeri pada penderita hipertensi. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian keperawatan medikal-bedah di Fakultas Keperawatan Universitas MH Thamrin Jakarta.

c. Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai salah satu sumber informasi yang instruktif bagi profesi perawat, khususnya mengenai *evidence based practice* pada penanganan hipertensi secara non farmakologis mengenai terapi relaksasi nafas dalam pada pasien lansia penderita hipertensi yang sedang dirawat dan menjadi salah satu dasar teori pendidikan kesehatan mengenai hipertensi.