

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu gangguan kesehatan yang paling banyak dialami oleh lansia adalah gangguan pada sistem kardiovaskuler. Pada usia lanjut mulai berkurangnya sensitivitas pengaturan tekanan darah yaitu reflex baroreseptor (Mila Febri Astutik, 2021). Proses penuaan bersifat degeneratif, dan seiring bertambahnya usia, sistem kardiovaskular mereka berubah. Hal ini dapat berdampak pada pembuluh darah mereka yang lebih rentan terhadap hipertensi. (Uswatul Khasanah, 2020). Nyeri kepala diartikan sebagai sensasi tidak menyenangkan yang melibatkan emosi dengan atau tanpa kerusakan jaringan sebagai gejala penting dari suatu kelainan organ ataupun penyakit. Beberapa nyeri kepala disebabkan oleh stimulus nyeri yang berasal dari dalam intrakranial atau ekstrakranial. Salah satu teori penyebab nyeri kepala migraine ini akibat dari emosi atau ketegangan yang berlangsung lama yang akan menimbulkan reflek vasospasme beberapa pembuluh arteri kepala termasuk pembuluh arteri yang memasok ke otak. Secara teoritis, vasospasme yang terjadi akan menimbulkan iskemik pada sebagian otak sehingga terjadi nyeri kepala (Mulyadi, 2020)

Data *World Health Organization (WHO)* menunjukkan satu miliar orang di dunia menderita hipertensi. 2/3 diantaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah sampai sedang. Prevalensi hipertensi akan terus meningkat tajam dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia terkena hipertensi. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, dimana 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara yang 1/3 populasinya menderita hipertensi (Kemenkes RI, 2017) (Destria Efliani, 2022) Berdasarkan hasil utama Riset Kesehatan Dasar (RisKesDas) nasional tahun 2018. Prevalensi nasional hipertensi di tahun 2013 sebesar 25,8% dan di tahun 2018 mengalami peningkatan sebesar 34,1% dengan provinsi Kalimantan selatan diurutan pertama hipertensi terbanyak sebesar 44,1% (RisKesDas, 2018). Di Indonesia, prevalensi hipertensi cukup tinggi, menurut *Nasional Basic Health Survey* tahun 2013, kejadian hipertensi paling tinggi pada usia 45-64 tahun adalah 81,5% (DepKes RI, 2013) (Destria Efliani, 2022). Terdapat 972 juta orang, atau 26,4% dari populasi

global, menderita hipertensi, menurut data WHO; pada tahun 2025, persentase ini mungkin akan meningkat menjadi 29,2%. Sebanyak 333 juta dari 972 orang dengan hipertensi tinggal di negara-negara kaya, sementara 639 orang tinggal di negara-negara berkembang, termasuk Indonesia (Yonata, 2016). Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, hipertensi merupakan penyakit yang paling sering terjadi pada lansia, dengan prevalensi 39,1% pada usia 40-49 tahun, 49,2% pada usia 50-59 tahun, dan 63,8% pada usia 60 tahun ke atas. (Uswatul Khasanah, 2020).

Jantung pada lansia menunjukkan perubahan seperti penebalan dinding ventrikel kiri dan penurunan fleksibilitas otot jantung. Gejala yang sering dialami hipertensi berupa nyeri tengkuk, pusing hingga pembengkakan pembuluh darah kapiler. Akibat jika tidak dilakukan pengobatan dengan benar bisa berdampak menimbulkan komplikasi berupa gagal jantung, stroke, dan sindrom metabolik hingga kematian (Ulinnuha, 2018) (Mila Febri Astutik, 2021) Saat ini hipertensi adalah salah satu faktor terbesar ketiga yang menyebabkan angka kematian dini, hipertensi berakibat terjadinya gagal jantung kongestif serta penyakit cerebrovascular. Adapun gejala-gejalanya antara lain pusing, sakit kepala, lemas, mual, muntah, keluar darah dari hidung secara tiba-tiba, dan kesadaran menurun. Sakit kepala yang berhubungan dengan hipertensi termasuk dalam kategori sakit kepala intrakranial, subtype sakit kepala migrain yang sering dikaitkan dengan kejadian vaskular yang menyimpang. Sakit kepala ini sering kali disertai dengan gejala prodromal seperti mual, penglihatan kabur, auravisional, atau jenis sensorik halusinasi, sementara proses pastinya tidak diketahui. Biasanya, gejala-gejala tersebut mulai muncul 30 hingga 1 jam sebelum sakit kepala terjadi.. (Mulyadi, 2020)

Metode farmasi maupun non-farmakologis dapat digunakan untuk mengobati hipertensi; dalam kasus yang pertama, pasien diberi obat anti-hipertensi. Pasien diajarkan teknik relaksasi pernapasan dalam tanpa menggunakan obat-obatan.. Teknik ini digunakan untuk menurunkan tingkat stress dan nyeri kronis. (Anggraini, 2020)

Secara umum manajemen nyeri yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri dibagi menjadi dua bagian besar, yaitu terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi. Banyak dari pasien atau anggota tim kesehatan cenderung memandang obat sebagai

metode untuk menghilangkan nyeri. Namun begitu, banyak pula aktivitas terapi keperawatan nonfarmakologi yang sebenarnya cukup ampuh dalam mengatasi nyeri. Salah satunya adalah relaksasi, yang dianggap dapat mengurangi rasa sakit dengan melepaskan otot-otot yang tegang atau area yang sakit. Pernapasan perut yang dalam dan mantap digunakan dalam teknik relaksasi progresif pasif untuk membantu otot-otot yang tegang menjadi rileks dalam urutan yang ditentukan. Teknik relaksasi yang baik dapat meningkatkan kesehatan, mengurangi gejala ketidaknyamanan, menurunkan tekanan darah, detak jantung, sakit kepala, dan ketegangan otot pada orang yang mengalami berbagai kondisi. Relaksasi yang efektif memerlukan kerja sama tim dan partisipasi individu. (Mulyadi, 2020)

Sejumlah penelitian telah menunjukkan keefektifan penerapan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan denyut jantung pada penderita hipertensi. 18 responden senior dengan hipertensi diperiksa, dan hasilnya menunjukkan bahwa pendekatan relaksasi nafas dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi di Kota Tihingan, Banjarnegara, Klungkung. (Astari & Primadewi, 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Anggraini (2020) Efek dari teknik relaksasi nafas dalam terhadap denyut nadi pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Umum Pusat UKI diamati pada 30 responden hipertensi. dan Pusat Kesejahteraan Kelompok Masyarakat Kota Cawang terdapat strategi kelayakan..

B. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Memberikan asuhan keperawatan pada pasien lansia hipertensi menggunakan terapi relaksasi nafas dalam

2. Tujuan Khusus

- a. Teridentifikasinya hasil pengkajian dan analisis data pengkajian pada lansia hipertensi.
- b. Teridentifikasinya diagnosis keperawatan pada lansia hipertensi.
- c. Tersusunnya rencana asuhan keperawatan pada lansia hipertensi.
- d. Terlaksananya intervensi utama dalam mengatasi lansia hipertensi yang mengalami nyeri akut melalui pemberian terapi relaksasi nafas dalam menurunkan tekanan darah.

- e. Teridentifikasinya hasil evaluasi keperawatan pada lansia hipertensi yang mengalami nyeri akut melalui pemberian terapi relaksasi nafas dalam menurunkan tekanan darah.
- f. Teridentifikasinya faktor-faktor pendukung, penghambat serta mencari solusi/alternatif pemecahan masalah

C. Manfaat penulisan

1. Bagi Lansia

Karya Ilmiah Akhir Ners ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan mengenai hipertensi dengan melakukan terapi relaksasi nafas dalam menurunkan tekanan darah bagi lansia yang menderita hipertensi. Serta diharapkan lansia dapat menangani hipertensi dengan mandiri, dan benar.

2. Bagi Profesi Keperawatan

Karya Ilmiah Akhir Ners ini diharapkan bisa bermanfaat sebagai acuan dalam menambah pengetahuan dan wawasan dalam perkembangan ilmu keperawatan gerontik secara komprehensif khususnya dengan masalah kesehatan hipertensi melalui pemberian terapi non-farmakologi yaitu terapi relaksasi nafas dalam menurunkan nyeri dan tekanan darah.

3. Bagi Universitas MH. Thamrin

Karya Ilmiah Akhir Ners ini diharapkan dapat dijadikan referensi dan bahan informasi bagi mahasiswa Universitas MH. Thamrin untuk mengembangkan ilmu terkait asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi melalui pemberian terapi relaksasi nafas dalam menurunkan nyeri dan tekanan darah.

4. Bagi Puskesmas

Bagi puskesmas diharapkan hasil laporan studi kasus ini dijadikan sebagai informasi dan masukan untuk lebih lanjut, sehingga bisa meningkatkan pelayanan kesehatan untuk masyarakat dalam upaya menurunkan angka penderita hipertensi melalui terapi non-farmakologi yaitu terapi relaksasi nafas dalam menurunkan nyeri dan tekanan darah.

5. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan baru dalam memberikan asuhan keperawatan pada lansia yang menderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah, dengan melakukan terapi relaksasi nafas dalam menurunkan nyeri dan tekanan darah