

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah penyakit yang banyak menyerang lansia >60 tahun dan dapat menimbulkan berbagai dampak serius bagi kesehatan. Kondisi ini meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan gangguan ginjal, yang dapat memperburuk kualitas hidup penderitanya. Selain itu, hipertensi sering kali tidak menunjukkan gejala yang jelas, sehingga banyak lansia tidak menyadari bahwa mereka mengalaminya hingga muncul komplikasi. Gaya hidup sehat, seperti pola makan seimbang, olahraga teratur, dan pengelolaan stres, sangat penting untuk mencegah serta mengontrol tekanan darah tinggi pada usia lanjut (Cahyati, 2022). Hipertensi adalah kondisi medis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara persisten di atas batas normal, yang dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular (Sari, 2021).

Menurut standar medis, seseorang dikatakan mengalami hipertensi jika tekanan darah sistoliknya mencapai atau melebihi 130 mmHg dan/atau tekanan darah diastoliknya mencapai atau melebihi 80 mmHg. Berdasarkan tingkat keparahannya, hipertensi dikategorikan menjadi beberapa tahap, yaitu hipertensi derajat 1 (130–139/80–89 mmHg) dan hipertensi derajat 2 ($\geq 140/\geq 90$ mmHg). Jika tekanan darah melebihi 180/120 mmHg, kondisi ini disebut krisis hipertensi dan memerlukan penanganan medis segera (Amini, 2022). Secara global, jumlah penderita hipertensi telah melebihi 1,3 miliar orang. Di Indonesia, berdasarkan data Riskesdas tahun 2023, prevalensi hipertensi di Indonesia tercatat 30,8 % berdasarkan tekanan darah terukur dan sekitar 8,6 % berdasarkan diagnosis dokter.

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2023, hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian dini di seluruh dunia, dengan lebih dari 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun hidup dengan hipertensi, dan sekitar dua pertiga di antaranya berada di negara berpenghasilan rendah dan menengah, termasuk kawasan Asia. Di Asia Tenggara, prevalensi hipertensi rata-rata mencapai sekitar 25–35% pada orang dewasa, dengan angka tertinggi ditemukan di negara-negara seperti Indonesia, India, dan Bangladesh. WHO menekankan bahwa sekitar 46% penderita hipertensi tidak menyadari kondisi mereka, dan hanya 21% yang mengontrol tekanan darahnya dengan baik melalui pengobatan (WHO, 2023). Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi hipertensi menunjukkan peningkatan seiring bertambahnya usia, yaitu sebesar 56,8% pada kelompok usia 60–64 tahun, meningkat menjadi 63,2% pada kelompok usia 65–74 tahun, dan mencapai 74,8% pada kelompok usia ≥ 75 tahun.

Lansia dengan hipertensi sering mengalami nyeri yang umumnya berkaitan dengan peningkatan tekanan darah yang memengaruhi berbagai organ tubuh. Salah satu jenis nyeri yang paling sering dirasakan adalah sakit kepala, terutama di bagian belakang kepala atau leher, akibat tekanan darah yang tinggi pada pembuluh darah di otak. Selain itu, hipertensi juga dapat menyebabkan nyeri dada akibat beban kerja jantung yang meningkat, bahkan berisiko memicu angina atau serangan jantung. Beberapa lansia juga mengeluhkan nyeri otot dan sendi akibat gangguan sirkulasi darah yang tidak optimal. Jika nyeri ini terjadi secara terus-menerus atau disertai gejala lain seperti sesak napas dan pusing, diperlukan pemeriksaan medis segera untuk mencegah komplikasi yang lebih serius (Aprilin & Sutomo, 2022).

Peran intervensi perawat sangat penting dalam mengurangi rasa nyeri pada lansia dengan hipertensi melalui pendekatan holistik yang mencakup aspek fisik, psikologis, dan emosional. Perawat dapat membantu mengontrol tekanan darah dengan memberikan edukasi mengenai pola makan sehat, manajemen

stres, serta pentingnya kepatuhan dalam mengonsumsi obat antihipertensi. Selain itu, teknik relaksasi seperti pernapasan dalam, terapi pijat ringan, dan kompres hangat dapat diterapkan untuk mengurangi ketegangan otot dan sakit kepala akibat hipertensi. Pendekatan psikologis, seperti memberikan dukungan emosional dan menciptakan lingkungan yang nyaman, juga berperan dalam menurunkan persepsi nyeri pada lansia. Dengan intervensi yang tepat, perawat dapat membantu meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup pasien hipertensi di usia lanjut (Ulya, 2020).

Berdasarkan penelitian Agustin (2023), perawat dapat membantu mengurangi nyeri akibat hipertensi pada lansia dengan menerapkan metode relaksasi autogenik. Teknik ini melibatkan latihan pernapasan, sugesti diri, dan fokus pada sensasi tubuh untuk menciptakan perasaan rileks, sehingga membantu menurunkan ketegangan otot serta meningkatkan sirkulasi darah. Relaksasi autogenik terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah serta mengurangi keluhan nyeri kepala dan nyeri otot yang sering dialami lansia dengan hipertensi. Perawat berperan dalam membimbing pasien dalam melakukan latihan ini secara rutin, sehingga efek terapeutiknya dapat dirasakan secara optimal dan berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup lansia hipertensi.

Hal ini selaras dengan penelitian Supriyanti & Kustriyani (2024) yang menunjukkan bahwa relaksasi autogenik efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien, khususnya saat perawatan luka. Dalam penelitian ini, responden diukur tingkat nyerinya menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS), dan intervensi relaksasi autogenik diberikan selama 20 menit. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa sebagian besar responden (16 orang) mengalami penurunan nyeri dengan skor rata-rata 8,5, sementara 4 responden lainnya tetap mengalami penurunan meskipun tidak signifikan. Dengan nilai signifikansi 0,001 ($\alpha = 0,05$), disimpulkan bahwa relaksasi autogenik berpengaruh signifikan dalam menurunkan nyeri.

Relaksasi autogenik adalah teknik relaksasi yang menggunakan sugesti diri untuk menciptakan perasaan tenang dan mengurangi ketegangan fisik serta stres, yang dapat membantu menurunkan tekanan darah dan meredakan nyeri. Teknik ini melibatkan latihan pernapasan, fokus pada sensasi tubuh, serta pengulangan kata atau frasa positif untuk meningkatkan rasa rileks (Immawati, 2023). Dalam implementasinya, perawat dapat membimbing pasien lansia dengan hipertensi untuk duduk atau berbaring dalam posisi nyaman, menutup mata, dan melakukan serangkaian sugesti seperti “tangan dan kaki saya terasa hangat dan berat” guna menciptakan efek relaksasi. Latihan ini dilakukan secara bertahap dan rutin untuk membantu mengurangi gejala hipertensi, meningkatkan kesejahteraan emosional, serta mengurangi persepsi nyeri pada lansia (Patemah, 2023).

Implementasi intervensi keperawatan relaksasi autogenik untuk mengurangi nyeri pada lansia hipertensi menghadapi beberapa tantangan yang perlu dianalisis. Salah satu masalah utama adalah keterbatasan pemahaman lansia terhadap teknik relaksasi ini, terutama bagi mereka yang mengalami gangguan kognitif atau memiliki tingkat pendidikan yang rendah, sehingga membutuhkan bimbingan lebih intensif dari perawat. Selain itu, keterbatasan waktu dan jumlah tenaga perawat di fasilitas kesehatan sering kali menghambat pemberian intervensi secara optimal dan berkelanjutan. Faktor lain yang perlu diperhatikan adalah kepatuhan lansia dalam melakukan latihan relaksasi secara mandiri di rumah, yang dapat dipengaruhi oleh kurangnya motivasi atau adanya gangguan lain seperti kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, strategi edukasi yang efektif, dukungan keluarga, serta integrasi relaksasi autogenik dalam program perawatan rutin sangat diperlukan untuk memastikan keberhasilan intervensi ini dalam mengurangi nyeri pada lansia hipertensi (Sudiarti, 2024).

Perawat memiliki peran penting sebagai edukator, promotif, dan preventif dalam mendukung keberhasilan intervensi keperawatan seperti relaksasi

autogenik pada lansia hipertensi. Dalam konteks ini, perawat tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga membimbing secara intensif agar lansia memahami dan mampu menerapkan teknik relaksasi dengan benar, terutama bagi mereka yang memiliki keterbatasan kognitif atau latar belakang pendidikan rendah. Sebagai agen promotif dan preventif, perawat berperan mendorong kepatuhan lansia dalam melakukan latihan secara mandiri untuk mencegah peningkatan nyeri dan tekanan darah, serta mengurangi risiko komplikasi. Tantangan seperti keterbatasan waktu, tenaga perawat, dan kurangnya motivasi pasien menuntut strategi edukasi yang disesuaikan dengan kondisi lansia, dukungan dari keluarga, serta integrasi latihan relaksasi dalam program perawatan rutin sebagai upaya keberlanjutan intervensi yang efektif dan holistik (Sudiarti, 2024).

Berdasarkan hasil survei awal terhadap 10 responden lansia dengan hipertensi di Rumah Sakit Bhayangkara TK. I Puskokes Polri, ditemukan bahwa sebagian besar pasien mengeluhkan nyeri kronis yang muncul secara berulang, terutama di bagian kepala, leher, dan punggung, dengan intensitas sedang hingga berat. Meskipun telah mendapatkan terapi farmakologis, beberapa pasien menyatakan bahwa nyeri masih mengganggu aktivitas harian dan kualitas tidur mereka. Selain itu, 7 dari 10 responden belum pernah mendapatkan intervensi non-farmakologis secara terstruktur seperti teknik relaksasi. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk pendekatan holistik, salah satunya melalui intervensi keperawatan berupa relaksasi autogenik, yang berfokus pada stimulasi kesadaran diri dan pengendalian respons tubuh terhadap stres dan nyeri. Oleh karena itu, analisis intervensi keperawatan ini penting dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas teknik relaksasi autogenik dalam membantu menurunkan tingkat nyeri pada lansia hipertensi secara komplementer.

Berdasarkan paparan yang telah diuraikan, adanya penelitian ini berjudul “Asuhan Keperawatan pada Pasien Hipertensi dengan Nyeri Kepala Melalui Teknik Relaksasi Autogenik di RS Bhayangkara TK. I Puskor Polri.”

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini untuk mengetahui intervensi keperawatan relaksasi autogenik untuk mengurangi nyeri kepala pada pasien Hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Teridentifikasinya penkajian keperawatan utama pada pasien Hipertensi dengan nyeri kepala di RS Bhayangkara TK I Puskor Polri
- b. Teridentifikasinya diagnosis keperawatan utama pada pasien Hipertensi dengan nyeri kepala di RS Bhayangkara TK I Puskor Polri.
- c. Tersusunnya rencana asuhan keperawatan yang tepat untuk pasien Hipertensi dengan nyeri kepala di RS Bhayangkara TK I Puskor Polri dengan fokus pada intervensi relaksasi autogenik.
- d. Terlaksananya implementasi relaksasi autogenik sebagai intervensi utama dalam mendukung pemulihan pasien Hipertensi dengan nyeri kepala di RS Bhayangkara TK I Puskor Polri.
- e. Teridentifikasinya hasil evaluasi keperawatan terhadap efektivitas relaksasi autogenik pada proses pemulihan pasien Hipertensi dengan nyeri kepala di RS Bhayangkara TK I Puskor Polri.
- f. Teridentifikasinya faktor-faktor pendukung dan penghambat dalam pelaksanaan relaksasi autogenik serta alternatif solusi dalam proses asuhan keperawatan.

C. Manfaat Penelitian

1. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini membantu mahasiswa mengasah keterampilan praktik keperawatan berbasis bukti, khususnya dalam teknik relaksasi autogenik untuk mengurangi nyeri lansia hipertensi, sekaligus meningkatkan kemampuan komunikasi terapeutik dan pendekatan holistik.

2. Bagi Rumah Sakit

Penerapan relaksasi autogenik memberi alternatif non-farmakologis yang efektif, aman, dan hemat biaya dalam mengurangi nyeri, sekaligus meningkatkan kualitas layanan, mendorong inovasi perawatan di fasilitas kesehatan, serta memperluas pilihan intervensi yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi individual pasien.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan, analisis intervensi ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan kurikulum keperawatan yang lebih sesuai dengan kebutuhan praktik terkini. Hasil penelitian memperkaya kurikulum keperawatan dengan materi praktik terkini, serta mendukung pengembangan penelitian dan publikasi yang memperkuat reputasi institusi.

4. Bagi Profesi Keperawatan

Intervensi keperawatan relaksasi autogenik memberikan nilai tambah bagi profesi keperawatan dengan meningkatkan kemampuan perawat dalam memberikan perawatan non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri pada lansia hipertensi. Ini juga membuka peluang bagi perawat untuk lebih memahami pentingnya pendekatan holistik yang menggabungkan aspek fisik dan psikologis pasien. Penerapan teknik ini dapat meningkatkan peran perawat dalam meningkatkan kualitas hidup pasien

serta memperkuat pengaruh keperawatan dalam manajemen hipertensi secara lebih menyeluruh.