

BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Lanjut usia atau lansia adalah kelompok usia yang telah memasuki tahap akhir dalam siklus kehidupan. Di Indonesia, berdasarkan Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lansia, seseorang dikategorikan sebagai lansia apabila telah berusia lebih dari 60 tahun (Ekasari, 2019). Seiring dengan kemajuan pelayanan kesehatan dan peningkatan usia harapan hidup, jumlah lansia terus meningkat secara global.

Jumlah lansia di dunia menurut World Health Organization (WHO) pada tahun Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami proses menua secara alami (degeneratif) yang memengaruhi berbagai sistem tubuh. Salah satu sistem yang mengalami perubahan signifikan adalah sistem kardiovaskular. Pada lansia terjadi penurunan elastisitas pembuluh darah, penurunan respon baroreseptor, serta penebalan dinding ventrikel kiri jantung. Perubahan-perubahan ini menyebabkan peningkatan resistensi vaskular perifer yang berujung pada meningkatnya tekanan darah. Oleh karena itu, lansia memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit kronis yang paling banyak diderita lansia. Menurut WHO (2021), lebih dari 1,28 miliar orang di dunia menderita hipertensi, sebagian besar berada di negara berkembang. Di Asia Tenggara saja, tercatat sekitar 1,5 juta kematian tiap tahun disebabkan oleh hipertensi. Di Indonesia, data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi sebesar 34,1%, atau sekitar satu dari tiga orang dewasa. Di Provinsi DKI Jakarta, data dari Dinas Kesehatan DKI Jakarta (Profil Kesehatan 2022) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi mencapai 32,5%, dengan kecenderungan meningkat seiring usia, terutama pada kelompok lansia. Sementara itu, berdasarkan data rekam medis di Rumah Sakit Bhayangkara TK I Puskokes Polri pada tahun 2023, tercatat sebanyak 1.246 kasus hipertensi yang ditangani.

Hipertensi tidak hanya meningkatkan risiko komplikasi seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung, tetapi juga dapat menimbulkan gejala seperti pusing, nyeri tengkuk, hingga nyeri akut. Nyeri akut pada pasien hipertensi dapat terjadi karena tekanan darah tinggi menyebabkan ketegangan pada dinding pembuluh darah, peningkatan kerja jantung, dan penurunan aliran darah ke jaringan tertentu. Aktivasi nosiseptor akibat iskemia lokal, terutama di area kepala dan leher, menjadi salah satu penyebab timbulnya rasa nyeri. Selain itu, stres dan emosi juga dapat memicu vasospasme arteri otak yang menyebabkan nyeri kepala hebat (Mulyadi, 2020). Jika nyeri akut akibat hipertensi tidak segera ditangani, maka dapat memicu peningkatan tekanan darah lebih lanjut. Pada tahun 2020 terdapat lebih dari 1 miliar penduduk dunia, dimana usia mereka telah berada di atas 60 tahun, dan angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi 2,1 miliar pada tahun 2050. Kondisi ini menempatkan lansia sebagai kelompok usia dengan pertumbuhan tercepat di dunia. Kawasan Asia mencatatkan jumlah lansia terbanyak dibandingkan benua lainnya. Berdasarkan data dari United Nations, *Department of Economic and Social Affairs* (2020), sekitar 60% lansia dunia atau lebih dari 600 juta jiwa berada di Asia. Negara-negara seperti Jepang, Tiongkok, dan Indonesia menyumbang jumlah signifikan, sehingga tantangan kesehatan lansia menjadi perhatian serius di kawasan ini.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023, jumlah lansia di Indonesia mencapai sekitar 10,82% dari total populasi atau sekitar 30 juta jiwa. Peningkatan ini menandakan bahwa Indonesia telah memasuki era ageing population, di mana proporsi penduduk lansia semakin besar dan membutuhkan perhatian khusus dari aspek kesehatan, sosial, dan ekonomi. Secara lebih spesifik, wilayah DKI Jakarta, terutama Jakarta Timur juga mengalami peningkatan populasi lansia. Menurut data Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta tahun 2023, jumlah lansia di Jakarta Timur mencapai lebih dari 300 ribu jiwa.

melalui aktivasi sistem saraf simpatis. Kondisi ini meningkatkan risiko terjadinya komplikasi kardiovaskular serius, termasuk stroke dan gagal jantung (Smith et al., 2022). Oleh karena itu, intervensi untuk mengurangi nyeri harus segera dilakukan.

Penanganan nyeri pada pasien hipertensi dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu farmakologis dan non-farmakologis. Pendekatan farmakologis menggunakan obat-obatan analgesik dan antihipertensi, sementara pendekatan non-farmakologis melibatkan teknik relaksasi, terapi musik, kompres hangat, dan terapi napas dalam. Saat ini, pendekatan non-farmakologis mulai mendapatkan perhatian karena dianggap lebih aman dan minim efek samping, khususnya pada lansia.

Salah satu teknik non-farmakologis yang terbukti efektif dalam mengurangi nyeri pada pasien hipertensi adalah teknik relaksasi napas dalam. Dalam konteks asuhan keperawatan, perawat memiliki peran penting dalam melakukan intervensi tersebut disertai dengan edukasi yang tepat. Teknik ini membantu menurunkan respon fisiologis terhadap stres, meningkatkan oksigenasi, serta mengurangi tekanan darah dan intensitas nyeri. Teknik relaksasi napas dalam merupakan intervensi mandiri yang efektif, mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat diaplikasikan secara berulang oleh pasien. Menurut Chang et al. (2021), edukasi keperawatan yang tepat dapat meningkatkan kepatuhan pasien terhadap terapi non-farmakologis, yang berdampak pada peningkatan kualitas hidup pasien.

Penelitian oleh Sunarmi (2024) menunjukkan bahwa terapi napas dalam mampu menurunkan tekanan darah sistolik rata-rata sebesar 10 mmHg setelah dilakukan intervensi selama empat hari. Hal serupa juga ditemukan oleh Viollita (2024), di mana pasien mengalami penurunan intensitas nyeri kepala dan penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi napas dalam.

Penelitian lain oleh Maftuha (2024) juga menunjukkan bahwa terapi napas dalam yang diberikan selama tiga hari secara signifikan mampu menurunkan

intensitas nyeri pada penderita hipertensi. Begitu pula dengan studi oleh Vebriana (2023) di Desa Jaten yang memperkuat efektivitas teknik ini dalam mengurangi tekanan darah dan nyeri.

Teknik relaksasi napas dalam juga memiliki manfaat tambahan, seperti meningkatkan ventilasi paru dan oksigenasi darah, sebagaimana dijelaskan oleh Trullyen (2018). Dengan melihat berbagai bukti tersebut, terapi relaksasi napas dalam sangat potensial sebagai bagian dari intervensi keperawatan terhadap lansia yang mengalami nyeri akut akibat hipertensi.

Berdasarkan data rekam medis di Ruang Cendana 2 Rumah Sakit Bhayangkara TK I Puskor Polri, kasus hipertensi masih cukup tinggi. Pasien dengan keluhan nyeri akut akibat hipertensi juga kerap ditemui. Intervensi yang telah diberikan sebelumnya sebagian besar berupa terapi farmakologis, namun hasilnya belum sepenuhnya optimal, karena pasien masih mengeluhkan nyeri berulang.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk melakukan asuhan keperawatan dengan judul:

“Asuhan Keperawatan Lansia dengan Hipertensi yang Mengalami Masalah Nyeri Akut Melalui Pemberian Terapi Relaksasi Napas Dalam di Ruang Cendana 2”

2. Tujuan Penulisan

a. Tujuan Umum

Karya ilmiah akhir ners ini bertujuan untuk menerapkan asuhan keperawatan pada Lansia dengan Hipertensi Melalui Pemberian Terapi Nafas Dalam di Ruang Cendana 2 RS Bhayangkara Tk. I Puskor Polri.

b. Tujuan Khusus

- 1) Teridentifikasi hasil pengkajian dan analisis data pengkajian pasien dengan Hipertensi di Ruang Cendana 2 RS Bhayangkara Tk. I Puskor Polri.

- 2) Teridentifikasinya diagnosis keperawatan pada pasien dengan Hipertensi di Ruang Cendana 2 RS Bhayangkara Tk. I Puskokkes Polri.
- 3) Tersusunnya rencana asuhan keperawatan pada pasien dengan Hipertensi di Ruang Cendana 2 RS Bhayangkara Tk. I Puskokkes Polri.
- 4) Terlaksananya implementasi pada pasien dengan Hipertensi di Ruang Cendana 2 RS Bhayangkara Tk. I Puskokkes Polri.
- 5) Teridentifikasinya hasil evaluasi keperawatan pada pasien dengan Hipertensi di Ruang Cendana 2 RS Bhayangkara Tk. I Puskokkes Polri.
- 6) Teridentifikasinya faktor-faktor pendukung, penghambat, serta mencari solusi/alternatif pemecahan masalah.

3. Manfaat Penulisan

a. Manfaat Bagi Mahasiswa

Sebagai referensi dalam untuk menurunkan tekanan darah pada klien dengan hipertensi dengan melakukan tindakan terapi non- farmakologi yaitu Terapi Nafas Dalam. Selain itu, diharapkan dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengintegrasikan teori dan praktik keperawatan secara holistik.

b. Manfaat Bagi Lahan Praktek

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

c. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Menambah sumber referensi bagi institusi pendidikan keperawatan dalam mengembangkan kurikulum 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 menurunkan tekanan darah pada klien dengan hipertensi dengan melakukan tindakan terapi non- farmakologi yaitu Terapi Nafas Dalam.