

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penyakit tidak menular (PTM) adalah penyakit atau kondisi medis yang tidak dapat ditularkan dari satu orang ke orang lain. Banyak orang mengidap penyakit tidak menular seperti hipertensi. Hipertensi adalah tekanan darah abnormal, penderita hipertensi memiliki tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg sedangkan tekanan darah diastolic melebihi 90 mmHg. Penderita tekanan darah tinggi sering dikenal pembunuh 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 *World Health Organization (WHO)*, 970 juta orang diseluruh dunia menderita hipertensi, 330 juta penderita ditemukan pada negara maju dan 640 juta penderita ditemukan pada negara berkembang. Dari 50 juta orang Amerika Serikat yang mengidap hipertensi sekitar 60% orang dewasa yang di atas usia 18 tahun menyadari bahwa mereka mengidap penyakit hipertensi. Hanya 31% yang terkendali padahal 58% diantaranya mendapatkan pengobatan. Benua Amerika memiliki frekuensi hipertensi yang sedikit dibandingkan dengan Benua Eropa, dimana hipertensi lebih banyak terjadi di berbagai negara antara lain Swedia 38,4%, Italia 37,7%, Inggris 29,6%, Spanyol 40,0%, dan Jerman 55,3%. Sedangkan negara Kanada 21,4% dan Amerika Serikat 20,3% (Keswara dkk., 2017). Indonesia sebagai negara berkembang mempunyai frekuensi hipertensi tertinggi di Sulawesi

Utara yaitu sebesar 13,2% dan Bali prevalensi hipertensi menduduki peringkat kesembilan sekitar 9,57% (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan (Profil Kesehatan Provinsi Bali, 2020) Sekitar 820.878 kasus hipertensi di Provinsi Bali berumur 15 tahun ke atas. Jumlah tersebut 40,5% dari kasus yang ditangani oleh layanan kesehatan. Peringkat kedua berdasarkan referensi 10 penyakit pada pasien di UPTD Kabupaten Gianyar tahun 2019. Kasus tekanan darah tinggi di Kabupaten Gianyar tercatat 9.914 dengan presentase 13,15%. Tetapi penderita hipertensi ini baru memperoleh pengobatan kesehatan mencapai sebanyak 36.641 (43,3%). Bersumber dari data pasien yang berada di UPTD Puskesmas Gianyar I yang mengalami hipertensi sebanyak 2.760 (Dinas Kesehatan Kabupaten Gianyar, 2023).

Komplikasi penderita hipertensi akan menyerang organ tubuh seperti jantung, otak, pembuluh darah arteri, mata, dan ginjal (Mahdalena dkk., 2023). Faktor-faktor penyebab seseorang penderita hipertensi yaitu umur, riwayat keluarga, jenis kelamin, genetik, sering merokok, mengkonsumsi makanan mengandung garam berlebihan, sering mengkonsumsi minuman berakohol dan kopi, berat badan berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, dan stress. Pasien hipertensi seringkali mengalami rasa tidak nyaman. Terganggunya sensasi nyaman yang meliputi perasaan lega, senang dan kelengkapan dalam aspek fisik, psikospiritual, lingkungan dan sosial. Penderita hipertensi seringkali mengalami gangguan rasa tidak nyaman, salah satu nyeri yang dirasakan adalah nyeri kepala. Perubahan struktur pembuluh darah yang menyebabkan penyumbatan pembuluh darah menjadi penyebab sakit kepala pada penderita hipertensi. Akan terjadi gangguan aliran arteri jika pembuluh darah menyempit. Pengurangan kadar oksigen (O₂) dan

peningkatan kadar karbondioksida (CO₂) akan menimbulkan gangguan pada jaringan. Tubuh akan mengalami metabolisme anaerobik yang meningkatkan kadar asam laktat dan mengaktifkan kapiler sensitif rasa sakit di kepala (Saputri dkk., 2022).

Penyembuhan hipertensi ada dua macam yaitu dengan cara farmakologis dan nonfarmakologis, tetapi pengobatan farmakologis hipertensi kurang efisien karena sering menimbulkan kekambuhan dan membuat efek samping yang bahaya dalam jangka waktu panjang. Keadaan ini mendorong pengembangan terapi non farmakologis untuk menyempurnakan terapi farmakologis, sehingga meningkatkan hasil pengobatan (Muharni & Wardhani, 2018). Pengidap tekanan darah tinggi jarang meminum obat sesuai resep karena alasan seperti merasa lebih baik, obatnya pahit atau tidak enak, dan tidak menyadari potensi bahayanya. Jika penderita tidak rutin mengkonsumsi obat maka tidak terkontrolnya tekanan darah untuk jangka waktu yang lama sehingga menimbulkan penyakit lainnya seperti penyakit kardiovaskular, aterosklerotik, stroke, gagal jantung, gagal ginjal. Penderita tekanan darah tinggi yang berhenti minum obat memiliki peningkatan resiko terkena stroke 5 kali lipat (Siswanti Ds, 2020).

Perawat bertanggung jawab untuk mencegah berkembangnya komplikasi pada pasien hipertensi dengan memberikan terapi nonfarmakologi. Pengobatan dengan menggunakan terapi non farmakologi dapat dikombinasikan dengan terapi farmakologi. Adapun terapi nonfarmakologi yang dapat dianjurkan untuk meringankan nyeri kepala pada pasien tekanan darah tinggi adalah relaksasi pernafasan dalam. Relaksasi pernafasan dalam didefinisikan pengobatan nonfarmakologi sederhana dan membantu dalam meredakan derajat nyeri,

mengurangi stres, ketegangan otot dan menurunkan kecemasan. Teknik relaksasi ini berguna mengurangi sakit kepala dengan merilekskan otot seklet yang terjadi pada spasme, yang diakibatkan 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). Meski dapat menimbulkan rasa nyaman dan rileks teknik relaksasi nafas dalam tidak dimaksudkan menggantikan terapi farmakologi yang diterima oleh penderita hipertensi (Falo dkk., 2023).

Berdasarkan hasil penelitian Saputri, dkk (2022) tentang Penerapan Relaksasi Pernafasan Dalam Terhadap Nyeri Kepala Pasien Hipertensi di Ruang Jantung RSUD Jend. Ahmad Yani Kota Metro dilakukan tiga hari selama 45 menit, Berdasarkan hasil penelitian 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 sekisar 3-4 (nyeri tingkat ringan) setelah mendapat terapi relaksasi pernafasan dalam. Studi kasus yang 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) tentang 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 hasil 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). Kesimpulan pasien hipertensi merasakan adanya penurunan sakit kepala baik sebelum diberikan dan sesudah diberikan relaksasi pernafasan dalam.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti di wilayah kerja Puskesmas Gianyar 1, peneliti menemukan bahwa pasien yang mengeluhkan sakit kepala akibat tekanan darah tinggi yang berobat di Puskesmas Gianyar I hanya diberikan obat antihipertensi tanpa diberikan pengobatan nonfarmakologi yang berpotensi meredakan gejalanya.

Berdasarkan paparan latar belakang diatas peneliti tertarik mengambil judul “Implementasi Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dengan Nyeri Akut Pada lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gianyar I”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka didapatkan rumusan masalah sebagai berikut “Bagaimanakah Implementasi Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dengan Nyeri Akut Pada lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gianyar I?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk Mengetahui Implementasi Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dengan Nyeri Akut Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gianyar I.

2. Tujuan Khusus

Secara lebih khusus penelitian ini, bertujuan untuk:

- a. Melakukan pengkajian keperawatan pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gianyar I.
- b. Mengidentifikasi diagnosis keperawatan pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gianyar I.
- c. Mengidentifikasi rencana keperawatan pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gianyar I.
- d. Melakukan implementasi keperawatan Terapi Relaksasi Nafas Dalam untuk menurunkan nyeri pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gianyar I.
- e. Melakukan evaluasi keperawatan dari implementasi terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gianyar I.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai sumber referensi dan acuan bagi mahasiswa keperawatan dalam perkembangan serta penyusunan karya tulis ilmiah selanjutnya mengenai Implementasi Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dengan Nyeri Akut Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gianyar I.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi perkembangan IPTEK keperawatan

Hasil karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat bermanfaat bagi tenaga kesehatan khususnya perawat, untuk memperdalam ilmu keperawatan dan teknologi keperawatan mengenai implementasi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri pada pasien hipertensi.

b. Manfaat bagi pasien penderita hipertensi

Hasil karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat menambah pemahaman tentang terapi relaksasi nafas dalam dan kemampuannya untuk mengurangi nyeri bagi penderita hipertensi.

c. Manfaat bagi peneliti

Manfaat bagi peneliti yaitu peneliti memiliki pemahaman tentang relaksasi nafas dalam untuk membantu meredakan rasa nyeri pada penderita tekanan darah tinggi.