

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Hipertensi adalah keadaan tekanan darah sistolik ≥ 140 mm Hg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (WHO, 2015) dalam (Annisa, 2022). Hipertensi arterial di sederhanakan dengan sebutan tekanan darah tinggi yang didefinisikan sebagai elevasi persistem dari tekanan darah sistolik (TDS) pada level 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolik (TDD) pada level 90 mmHg atau lebih. Perhimpunan dokter spesialis kardiovaskuler Indonesia (PERKI) juga menyatakan hipertensi memiliki tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (Annisa, 2022). Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang ditunjukkan oleh angka systolic (bagian atas) dan diastolic (bagian bawah) pada pemeriksaan tensi darah menggunakan alat pengukur tekanan darah baik yang berupa cuff air raksa (sphygmomanometer) ataupun alat digital lainnya (NURMAN, 2017).

Banyak faktor yang menyebabkan seseorang mengalami peningkatan tekanan sistole dan atau diastole, tetapi sebenarnya peningkatan ini terjadi akibat 2 parameter yang meningkat yaitu peningkatan tahanan perifer total tubuh dan peningkatan cardiac output / curah jantung, sehingga dapat dikatakan bahwa segala sesuatu yang menyebabkan terjadinya peningkatan salah satu atau keduanya, maka akan menyebabkan orang tersebut mengalami peningkatan tekanan darah (hipertensi) (Kadir, 2018). Seiring bertambahnya usia, akan mengalami beberapa perubahan struktural dan fungsional dalam tubuhnya. Salah satu perubahan yang terjadi yaitu pada sistem kardiovaskuler tepatnya pada aorta, dimana terjadinya penurunan elastisitas pada dinding pembuluh aorta. Hal ini menyebabkan semakin

parahnya pengerasan pada pembuluh darah dan semakin tingginya tekanan darah, sehingga menyebabkan hipertensi (NURMAN, 2017).

Penyakit darah tinggi atau hipertensi telah menjadi penyakit yang umum diderita oleh banyak masyarakat Indonesia. Penyakit pembunuh paling dahsyat yang sering menjadi momok disebagian masyarakat yang tinggal didaerah perkotaan ini telah menyebar sampai wilayah pedesaan (NURMAN, 2017). Indonesia ini bahkan hipertensi termasuk masalah atau penyakit yang paling banyak diderita oleh masyarakat Indonesia. Penyakit ini telah menjadi masalah utama dalam masyarakat di negara maju maupun di negara berkembang. Diperkirakan dari tahun 2000 sampai 2025, sekitar 80% kasus hipertensi terutama di negara berkembang mengalami peningkatan dari 639 juta menjadi 1,15 milyar. Hipertensi lebih banyak menyerang orang-orang pada usia setengah baya yaitu pada golongan usia 55-64 tahun. Hipertensi di Asia, pada tahun 1997, diperkirakan telah mencapai 8-18%. Negara berkembang dari 50% orang yang diketahui mengalami hipertensi, hanya 25% yang mendapat pengobatan dan dari 25% tersebut hanya 12,5% yang mendapat perawatan atau pengobatan dengan baik (Sulistyarini et al., 2013).

Penyakit ini dikategorikan sebagai *the silent disease* karena penderita tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Hipertensi yang terjadi dalam jangka waktu lama dan terus menerus bisa memicu stroke, serangan jantung, gagal jantung dan merupakan penyebab utama gagal ginjal kronik. Hipertensi merupakan kontributor utama penyakit pembuluh darah seperti stroke dan infark miokard serta penyakit ginjal kronis dan gagal jantung kongestif. Penyakit ini menyebabkan peningkatan biaya pengobatan yang signifikan serta kehilangan produktivitas dari penderitanya. Dengan kondisi kesehatan tersebut, kualitas hidup penderita hipertensi dalam jangka waktu yang panjang akan mempengaruhi seluruh aktivitas kehidupannya (Laili & Purnamasari, 2019). Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal

(gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan stroke) bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai. Banyak pasien hipertensi dengan tekanan darah tidak terkontrol dan jumlahnya terus meningkat. Partisipasi semua pihak, baik dokter dari berbagai bidang peminatan hipertensi, oleh karena itu, pemerintah, swasta maupun masyarakat diperlukan agar hipertensi dapat dikendalikan (Yulanda, 2017). Tekanan darah normal rentan dinilai kisaran 120/80 mmHg, jika tekanan darah asystole lebih diatas 140 disebut hipertensi. Masyarakat dihimbau bisa mengontrol dan mengendalikan tekanan darah sendiri supaya bisa memonitori dan mencegah terjadinya hipertensi.

Hipertensi merupakan faktor dari resiko kematian dini, bahkan termasuk dalam tinggat resiko ketiga terbesar. Karena hipertensi ini dapat menyebabkan terjadiya gagal jantung serta penyakit gangguan kerusakan otak. Maka dari itu, untuk mengatasi hipertensi dapat dilakukan berbagai upaya yaitu dapat dilakukan pengendalian tekanan darah dengan cara mengubah gaya hidup (*life style modification*) dan pemberian obat antihipertensi dengan terapi tunggal atau kombinasi. Pada penggunaan obat lebih dari satu macam serta penggunaan obat jangka panjang akan meningkatkan risiko terjadinya *Drug Related Problems*. *Drug Related Problems* adalah segala macam keadaan yang tidak diinginkan yang dialami oleh pasien yang terlibat dan disebabkan atau diduga melibatkan terapi pengobatan yang diberikan kepada pasien, yang secara nyata maupun potensial dapat mempengaruhi keadaan pasien seperti ketidak patuhan, interaksi obat, alergi terhadap obat yang diresepkan. Selain itu, pengobatan jangka panjang yang kemungkinan terjadi efek samping obat yang menyebabkan kerusakan organ (Sulistyarini et al., 2013).

Peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi dapat disertai dengan nyeri kepala, mulai dari nyeri ringan hingga nyeri berat. Nyeri kepala pada pasien hipertensi disebabkan oleh kerusakan vaskuler pembuluh darah. Nyeri timbul sebagai suatu mekanisme pertahanan bagi tubuh yang timbul ketika jaringan sedang dirusak sehingga menyebabkan

individu tersebut bereaksi dengan cara memindahkan stimulus nyeri (Ferdisa & Ernawati, 2021).

Penatalaksanaan penyakit hipertensi dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi pasien diberikan obat-obatan anti hipertensi. Ada upaya untuk meminimalisir atau bisa disebut juga teknik non farmakologis dengan cara relaksasi. Teknik relaksasi merupakan salah satu bentuk manajemen stress dalam upaya melakukan modifikasi gaya hidup. Teknik relaksasi (non-farmakologis) yang tepat adalah relaksasi otot progresif, latihan autogenik, pernafasan dan visualisasi (Parinduri, 2020). Relaksasi adalah suatu prosedur dan teknik yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan, dengan cara melatih pasien agar mampu dengan sengaja untuk membuat relaksasi otot-otot tubuh setiap saat, sesuai dengan keinginan. Menurut pandangan ilmiah, relaksasi merupakan suatu teknik untuk mengurangi stress dan ketegangan dengan cara meregangkan seluruh tubuh agar mencapai kondisi mental yang sehat. Relaksasi terbagi menjadi dua kelompok, yaitu relaksasi yang menekankan pada fisik, seperti yoga, relaksasi otot progresif, latihan pernafasan. Sementara jenis relaksasi yang menekankan pada mental/psikis adalah *autogenic suggestion*, *imagery*, *relaxating self talk* dan meditasi (Sulistyarini et al., 2013).

Secara non farmakologi, pasien diajarkan teknik relaksasi nafas dalam. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu teknik yang digunakan untuk menurunkan tingkat stress dan nyeri kronis. Teknik relaksasi nafas dalam memungkinkan pasien mengendalikan respons tubuhnya terhadap ketegangan dan kecemasan. Teknik relaksasi nafas dalam dilakukan dapat menurunkan konsumsi oksigen, metabolisme, frekuensi pernafasan, frekuensi jantung, tegangan otot dan tekanan darah (Anggraini, 2020). Relaksasi napas dalam adalah pernafasan pada abdomen dengan frekuensi lambat serta perlahan, berirama, dan nyaman dengan cara memejamkan mata saat menarik nafas. Efek dari terapi ini ialah distraksi atau pengalihan perhatian (Dwi et al., 2016).

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu terapi relaksasi yang mampu membuat tubuh menjadi lebih tenang dan harmonis, serta mampu memberdayakan tubuhnya untuk mengatasi gangguan yang menyerangnya. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu teknik untuk melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan relaksasi menghembuskan nafas secara perlahan. Teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigen darah. Penatalaksanaan non-farmakologis terapi relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dipilih karena terapi relaksasi nafas dalam dapat dilakukan secara mandiri, relative mudah dilakukan daripada terapi non farmakologis lainnya, tidak membutuhkan waktu lama untuk terapi dan mampu mengurangi dampak buruk dari terapi farmakologis bagi penderita hipertensi (Parinduri, 2020).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 9 Januari 2024, jumlah desa yang berada dalam wilayah kerja Puskesmas Polanharjo ada 18 desa, dengan jumlah penderita hipertensi terdapat 474 orang. Salah satunya di desa Janti, yang ada 39 orang. Hasil wawancara dengan penderita hipertensi di desa Janti dukuh Mangunsuparnan, ada 8 orang penderita hipertensi dari yang klasifikasi pra hipertensi, hipertensi Tingkat 1, hipertensi Tingkat 2. Studi pendahuluan dilakukan pada keluarga Tn. A dan Tn. S. Kedua penderita hipertensi tersebut memiliki tekanan darah dengan grade hipertensi Tingkat pra hipertensi yaitu 140-159 mmHg untuk tekanan darah sistol, untuk diastole di 90-99 mmHg. Ny. R memiliki tekanan darah 144/90 dengan keluhan nyeri kepala dan mengonsumsi obat jika nyeri timbul, ny R sudah menderita tekanan darah tinggi ini sejak 4 tahun terakhir ini. Ny S memiliki tekanan darah 140/88 dengan keluhan nyeri di tengkuk kepala, ny S menderita tekanan darah tinggi ini sejak 2 tahun terakhir ini, ny S mengatakan tidak mengonsumsi obat apapun sebelum dia tahu kalau dia mempunyai tekanan darah tinggi.

Upaya penanganan untuk menurunkan tekanan darah tinggi yang dilakukan oleh Puskesmas diposyandu hanya edukasi pentingnya

mengurangi makanan asin, dan kepatuhan minum obat. Berdasarkan masalah yang telah diuraikan di atas, maka peneliti tertarik untuk memberikan implementasi relaksasi nafas untuk mengurangi rasa nyeri kepala pada 2 kasus hipertensi, di desa Janti dukuh Mangunuparnan yang berada di wilayah kerja Puskesmas Polanharjo.

1.2 Batasan Masalah

Batasan masalah pada studi kasus ini adalah implementasi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri kepala pada penderita hipertensi.

1.3 Rumusan Masalah

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu terapi relaksasi yang mampu membuat tubuh menjadi lebih tenang dan harmonis, serta mampu memberdayakan tubuhnya untuk mengatasi gangguan yang menyerangnya. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu teknik untuk melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigen darah. Penatalaksanaan non-farmakologis terapi relaksasi nafas dalam untuk menurunkan intensitas nyeri kepala pada penderita hipertensi dipilih karena terapi relaksasi nafas dalam dapat dilakukan secara mandiri, relative mudah dilakukan daripada terapi non- farmakologis lainnya, tidak membutuhkan waktu lama untuk terapi dan mampu mengurangi dampak buruk dari terapi farmakologis bagi penderita hipertensi (Parinduri, 2020).

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana efektivitas relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri kepala pada penderita hipertensi di desa Janti ?”

1.4 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mampu menerapkan kerangka berpikir ilmiah dalam melakukan asuhan keperawatan pada penderita hipertensi di desa Janti.

2. Tujuan Khusus

- a. Mampu melakukan pengkajian pada penderita hipertensi di desa Janti.
- b. Mampu merumuskan diagnosa keperawatan pada penderita hipertensi di desa Janti.
- c. Mampu menetapkan intervensi keperawatan pada penderita hipertensi di desa Janti.
- d. Mampu melaksanakan tindakan keperawatan pada penderita hipertensi di desa Janti
- e. Mampu melakukan evaluasi keperawatan pada penderita hipertensi di desa Janti.
- f. Mampu menganalisis efektivitas relaksasi nafas dalam untuk menurunkan intensitas nyeri kepala pada penderita hipertensi.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil studi kasus ini dapat dimanfaatkan oleh institusi maupun profesi keperawatan dalam upaya penyempurnaan asuhan keperawatan pada penderita hipertensi dengan tindakan relaksasi nafas dalam.

2. Manfaat Praktis

a. Pasien

Penderita hipertensi dapat mengetahui dan mampu melaksanakan pengobatan hipertensi dengan teknik relaksasi nafas dalam.

b. Institusi Pendidikan

Hasil studi kasus ini dapat digunakan sebagai referensi untuk melakukan asuhan keperawatan pada pasien penderita hipertensi dengan menggunakan tindakan relaksasi nafas dalam. Sebagai bahan masukan dalam kegiatan proses belajar mengajar dan menambah wawasan tentang penerapan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri kepala pada penderita hipertensi kepada mahasiswa serta menjadikan pedoman untuk penulisan penelitian selanjutnya.

c. Puskesmas

Sebagai masukan dan dapat mengimplementasikan serta menghasilkan evaluasi dalam pelaksanaan pelayanan Tindakan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri kepala pada penderita hipertensi.

d. Penulis

Sebagai aplikasi ilmu yang didapatkan untuk memperbanyak wawasan dan memperbanyak pengalaman. Selain itu peneliti dapat berbagi ilmu kepada seluruh pihak yang minim pengetahuan tentang relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri kepala pada penderita hipertensi.

d. Peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dan bisa dikembangkan menjadi lebih baik.