

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi adalah penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan yang sangat serius saat ini. Hipertensi merupakan penyakit yang menyebabkan tekanan darah tinggi dimana tekanan sistolik lebih dari 140 mmhg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmhg. Hipertensi merupakan salah satu jenis penyakit yang serius dalam penanganannya. Prevelensi hipertensi atau tekanan darah di Indonesia cukup tinggi. Selain itu, akibat yang ditimbulkan menjadi masalah kesehatan masyarakat. Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko yang sangat berpengaruh terhadap kejadian penyakit jantung dan pembuluh darah. Hipertensi sering menunjukkan gejala, sehingga baru disadari setelah menyebabkan gangguan organ seperti gangguan fungsi jantung atau stroke. Tidak jarang hipertensi ditemukan secara tidak sengaja pada waktu pemeriksaan rutin atau datang dengan keluhan lain (Haq, 2017).

Benua Asia sendiri memiliki prevalensi hipertensi pada populasi orang dewasa perkotaan adalah 15-35%. Sebuah penelitian yang lebih baru melaporkan prevalensi hipertensi yang lebih rendah yaitu 31,2% di perkotaan Asia Selatan. Khusus Asia Tenggara, tinjauan komprehensif melaporkan prevalensi hipertensi pada orang dewasa sebesar 35% (National Institutes of Health, 2021)

Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah, diperkirakan 46% orang dewasa penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit tersebut. Kurang dari separuh orang dewasa (42%) penderita hipertensi didiagnosis dan diobati, sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengendalikannya (World Health Organization, 2023). Menurut riskesdas dalam prevelensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1 %, mengalami peningkatan dibandingkan prevelensi hipertensi pada riskesdes tahun 2013 sebesar 25,8% (Kemenkes, 2020).

Berdasarkan laporan kasus Penyakit Tidak Menular provinsi NTT tahun 2019 jumlah kasus hipertensi sebanyak 135.703 kasus, pada tahun 2020, jumlah kasus hipertensi sebanyak 133.203 kasus, dimana 90.159 kasus terjadi pada Wanita. Angka kasus tertinggi berada di Kabupaten Lembata sebanyak 23.754 kasus dan Kabupaten Manggarai Timur menduduki kasus terendah sebanyak 2.383 kasus pada tahun 2019. Kasus hipertensi di Kabupaten Sumba Timur menurut riskesdas tahun 2018 sebesar 6,14 % (Riskesdas, 2018). Di Puskesmas Kawangu tahun 2020-2023 mencapai 1.254 jiwa penderita hipertensi.

Tanda yang dirasakan oleh penderita hipertensi salah satunya yaitu nyeri kepala, dimana proses terjadinya nyeri yaitu adanya stimulus seperti biologis, zat kimia, panas yang menstimulasi nosiseptor di perifer sehingga impuls nyeri diteruskan oleh serat aferen ke medulla spinalis melalui *dorsal horn* dan *besipnapsis* di *substansia gelatinosa* dan melewati *tractus spinothalamus*.

Kemudian impuls tersebut terbagi menjadi dua, terdapat impuls yang masuk ke *formation retikularis* menyebabkan slow pain/nyeri lambat, sedangkan impuls yang langsung masuk ke thalamus menyebabkan fast pain/nyeri cepat dan menimbulkan respon emosi serta respon otonom yaitu tekanan darah meningkat dan keringat dingin. Nyeri pada hipertensi disebabkan akibat perubahan struktur pembuluh darah sehingga terjadi penyumbatan pada pembuluh darah, kemudian terjadi vasokonstriksi dan terjadi gangguan sirkulasi pada otak dan terjadi resistensi pembuluh darah otak meningkat dan menyebabkan terjadinya nyeri kepala sehingga menimbulkan gangguan rasa nyaman pada pasien hipertensi. Penatalaksanaan penyakit hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis pasien diberikan obat-obatan anti hipertensi. Secara non farmakologis, pasien diajarkan Teknik relaksasi napas dalam. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu teknik yang digunakan untuk menurunkan tingkat stress dan nyeri kronis. Terapi non farmakologis lainnya adalah teknik relaksasi otot progresif, relaksasi ini merupakan suatu bentuk relaksasi yang memiliki gerakan mengencangkan otot kemudian merelaksasikan otot. Latihan ini dapat dilakukan diberbagai tempat seperti di rumah dan dapat dilakukan dengan persiapan yang sederhana, murah dan dapat menurunkan tekanan darah 5-10 mmHg jika dilakukan sungguh-sungguh (Wicaturatmashudi et al., 2022).

Hasil analisis terapi relaksasi otot progresif menunjukkan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi sebesar 2,533 dan 0.33 untuk relaksasi napas dalam. Nilai p adalah 0,012 di bawah 0.05, dan nilai Z hitung adalah 2,508 di atas

Z tabel 1.96, yang menunjukkan bahwa H₀ ditolak dan H₁ diterima. Kesimpulannya, ada pengaruh yang signifikan antara relaksasi otot progresif dan relaksasi napas dalam terhadap perubahan tekanan darah. Dalam penelitian ini, relaksasi otot progresif lebih bergantung pada aktivitas fisik daripada napas dalam, yang hanya menggerakkan otot dada; oleh karena itu, penurunan tekanan darah responden setelah relaksasi otot progresif lebih besar daripada setelah napas dalam. Terapi relaksasi otot progresif dan relaksasi napas dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Di Desa Begal, Kecamatan Kedunggalar Kabupaten Ngawi, ditemukan bahwa relaksasi otot progresif berdampak pada tekanan darah individu yang menderita hipertensi. Terapi relaksasi otot progresif ini harus dilakukan secara konsisten, pada waktu yang tepat, dan untuk jangka waktu yang lebih lama (Mahardhini, A. & Wahyuni, 2018)

Seorang perawat dituntut untuk melakukan proses keperawatan seperti melakukan proses keperawatan yang benar, perumusan diagnosa yang tepat, penentuan rencana keperawatan, pelaksanaan tindakan keperawatan dan dapat melakukan evaluasi terhadap tindakan yang telah dilakukan untuk dapat melakukan pelayanan yang komprehensif dan holistik. Berdasarkan uraian di atas peneliti melakukan penelitian tentang “Penerapan Terapi Relaksasi Napas Dalam Dan Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah nyeri pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kawangu”

1.2 Perumusan Masalah

1.2.1 Pertanyaan Masalah

Bagaimanakah penerapan terapi relaksasi napas dalam dan terapi relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kawangu.

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Penulis mampu menerapkan terapi relaksasi napas dalam dan terapi relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi dengan masalah nyeri pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kawangu.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Menerapkan pengkajian keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kawangu.
2. Menerapkan diagnosa keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kawangu.
3. Menerapkan perencanaan keperawatan sesuai dengan prioritas masalah keperawatan nyeri akut pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kawangu.
4. Melakukan tindakan keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut di Wilayah Kerja Puskesmas Kawangu.

5. Melakukan evaluasi atas tindakan keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut di Wilayah Kerja Puskesmas Kawangu.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Sebagai bahan masukan dalam pengembangan ilmu dan mutu pelayanan keperawatan yang profesional dan mandiri khususnya dalam pemberian asuhan keperawatan pada pasien Hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi lapangan

Sebagai bahan masukan dalam memberikan pelayanan kesehatan khususnya dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien Hipertensi.

2. Bagi institusi pendidikan

Sebagai bahan acuan untuk institusi pendidikan dalam membina dan menghasilkan tenaga kesehatan yang dapat melakukan perannya sebagai perawat yang memberikan asuhan keperawatan profesional.

3. Bagi penderita hipertensi

Sebagai bahan informasi yang dapat menambah wawasan pengetahuan tentang asuhan keperawatan pada pasien Hipertensi.

4. Bagi peneliti

Untuk menerapkan teori yang diperoleh serta mendapatkan pengalaman langsung dalam mempelajari dan melakukan usaha keperawatan pada pasien dengan Hipertensi.