

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara persisten dan dapat menimbulkan berbagai komplikasi serius, salah satunya adalah nyeri akut akibat peningkatan tekanan vaskuler dan ketegangan otot. Nyeri yang tidak terkontrol pada pasien hipertensi dapat memperburuk kondisi dengan memicu aktivasi sistem saraf simpatis yang berdampak pada kenaikan tekanan darah lebih lanjut. Oleh karena itu, diperlukan intervensi nonfarmakologis yang efektif dan mudah dilakukan untuk membantu menurunkan nyeri serta menstabilkan kondisi hemodinamik. Salah satu intervensi yang direkomendasikan adalah teknik relaksasi napas dalam, karena terbukti mampu meningkatkan oksigenasi, menurunkan ketegangan otot, serta mengurangi persepsi nyeri melalui mekanisme aktivasi sistem saraf parasimpatis. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi napas dalam pada pasien hipertensi dapat menurunkan tingkat nyeri dan memberikan efek relaksasi yang signifikan (Wulandari et al., 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO) hipertensi penyebab kematian tertinggi dikaitkan dengan penyakit kardiovaskuler. Menurut data WHO tahun 2015, 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi. Jumlah pasien dengan kondisi hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, dan diperkirakan pada tahun 2025, 1,5 miliar orang akan terkena hipertensi

(Soleha, 2019). Berdasarkan informasi dari Kementerian Kesehatan tahun 2018, Indonesia menunjukkan peningkatan jumlah penderita hipertensi, yang menunjukkan prevalensi yang relatif tinggi. Terdapat kenaikan 34,1% pada jumlah individu dengan tekanan darah tinggi (Kemenkes RI, 2018). Di Indonesia, 60,3% orang lanjut usia mengalami hipertensi menjadikannya penyakit yang paling sering terjadi. Kasus hipertensi di Indonesia terjadi pada usia 31-44 tahun (31,6%), 45-54 tahun (45,3%), 55-64 tahun (55,2%), dan di atas 65 tahun (63,2%) (Riskesdas, 2018). (Oktaviani et al., 2022). Berdasarkan informasi dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur pada tahun 2021, jumlah perkiraan pasien hipertensi yang berusia ≥ 45 tahun di Provinsi Jawa Timur mencapai sekitar 11.686.430 orang, dengan proporsi pria 48,38% dan wanita 51,62% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2021). Sementara itu, di Kabupaten Ponorogo menunjukkan bahwa kejadian hipertensi sebesar 286.200 kasus hipertensi pada tahun 2021. (Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo, 2021). Sedangkan di RSUD Muhammadiyah Ponorogo dalam 1 tahun terakhir ini jumlah pasien hipertensi sebanyak 59 pasien.

Nyeri kepala adalah gejala yang sering dialami oleh orang dengan hipertensi. Nyeri kepala ini digolongkan sebagai nyeri kepala intrakranial, yaitu migren yang diduga disebabkan oleh fenomena vaskular abnormal/nausea, penglihatan kabur, auravisional, atau tipe halusinasi sensorik (Hall & Guyton, 2014; Purwandari, 2018). Mengatasi nyeri kepala akibat hipertensi bisa dilakukan agar pasien merasa tenang dan nyaman, yaitu melalui terapi farmakologi. Terapi farmakologi antara lain obat diuretik, beta bloker, antagonis kalsium, penghambat enzim konversi angiotensin

(*angiotensin converting enzyme inhibitor* atau *penghambat ACE*), vasodilator, kelompok penghambat simpatetik. Berbagai terapi non-farmakologi yang bisa mengurangi nyeri kepala pada penderita hipertensi meliputi terapi herbal, akupresur, aromaterapi, relaksasi pernapasan dalam, meditasi, pijat, ramuan Cina, dan mendengarkan musik. Pengobatan yang sesuai dapat mengurangi sakit kepala dan menurunkan denyut jantung yang tinggi, mengurangi peningkatan tekanan darah, serta mengurangi ketegangan otot (Potter & Perry, 2010).

Berbagai metode diterapkan untuk mengurangi nyeri kepala pada pasien hipertensi, salah satunya melalui pengobatan non farmakologi dengan penerapan teknik relaksasi pernapasan dalam. Teknik relaksasi pernapasan yang efisien dapat mengurangi rasa sakit, detak jantung, tekanan darah, serta menurunkan ketegangan otot. (Sumiati, 2018). Teknik relaksasi pernapasan dalam dapat mengurangi nyeri kepala dengan cara merelaksasi otot-otot seket yang tertekan akibat peningkatan prostaglandin sehingga menghasilkan vasodilatasi pembuluh darah ke otak, meningkatkan aliran darah ke kawasan yang terkena spasme dan iskemik. Selain itu, teknik relaksasi pernapasan dalam juga dapat mendorong tubuh untuk menghasilkan opioid endogen seperti endorfin dan enkefalin. Relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk tindakan keperawatan yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan, selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah

(Nurman, 2017). Mengingat pentingnya penerapan teknik relaksasi tarik nafas dalam mengatasi nyeri kepala akut pada pasien hipertensi, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai penerapan tarik nafas dalam dengan judul “Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut di RSUD Muhammadiyah Ponorogo”.

Al Qur'an dan hadits merupakan pedoman hidup bagi orang-orang yang beriman dan menjelaskan banyak hal yang berkaitan dengan kesehatan baik itu berupa perintah, larangan ataupun anjuran. Banyaknya kedua pedoman dalam hidup ini seakan-akan menunjukkan bahwa betapa pentingnya sebuah arti kesehatan bagi umat manusia (Budiyanto, 2020). Setiap manusia pasti pernah mengalami sakit, baik ringan maupun berat. Saat mendapatkan anugerah sakit tak selamanya harus disesali, karena Allah mendatangkan hikmah melalui sakit. Allah menciptakan sakit agar dapat merasakan nikmatnya sehat, makan dengan leluasa dan dapat beribadah serta beraktivitas dengan baik. Hal tersebut sesuai dengan Hadits Riwayat Bukhori dan Muslim: *“Tidaklah seorang muslim tertimpa suatu penyakit dan sejenisnya, melainkan Allah akan menggugurkan bersamanya dosa-dosanya seperti pohon yang menggugurkan daun-daunnya”* (HR. Bukhori dan Muslim).

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut “Bagaimana Penerapan Relaksasi Nafas Dalam pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut di RSUD Muhammadiyah Ponorogo?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk melakukan Asuhan Keperawatan pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di RSUD Muhammadiyah Ponorogo dengan Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengkaji masalah kesehatan pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di RSUD Muhammadiyah Ponorogo.
2. Merumuskan diagnosis keperawatan pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di RSUD Muhammadiyah Ponorogo.
3. Merencanakan intervensi keperawatan Pasien Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di RSUD Muhammadiyah Ponorogo.
4. Melakukan implementasi keperawatan pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di RSUD Muhammadiyah Ponorogo.
5. Melakukan evaluasi keperawatan pada Pasien Hipertensi dengan

Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di RSUD Muhammadiyah Ponorogo.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu menjadi referensi khususnya dalam Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di RSUD Muhammadiyah Ponorogo.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Klien dan Keluarga

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan kepada klien dan keluarga terkait dengan cara penerapan teknik relaksasi nafas dalam yang dialami oleh penderita hipertensi.

2. Bagi Profesi Keperawatan

Kajian ilmu keperawatan ini dapat digunakan sebagai referensi, landasan dan pedoman dalam melakukan tindakan keperawatan yang efektif dan komperhensif pada pasien hipertensi.

3. Bagi Rumah Sakit

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi salah satu alternatif dan tambahan daftar intervensi yang dapat dilakukan pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan literature, menambah kepustakaan tentang kajian praktik intervensi keperawatan dan sebagai masukan untuk mengembangkan kurikulum khususnya mengenai penerapan tehnik relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi sumber referensi dan informasi bagi peneliti selanjutnya dalam penerapan tehnik relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut.

