

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang paling umum terjadi hampir pada semua golongan masyarakat diseluruh dunia, baik laki-laki maupun perempuan pada umur 45-59 tahun (Fitrina, 2013). Selain pada semua golongan masyarakat tentunya masalah ini terjangkau pada anggota keluarga, dimana keluarga merupakan salah satu unit pelayanan kesehatan terdepan dalam hal meningkatkan derajat kesehatan komunitas. Jika setiap keluarga sehat maka akan tercipta komunitas yang sehat (Salbia, 2018).

Hipertensi merupakan penyebab kematian ketiga setelah stroke dan tuberkulosis, hampir mencapai 6,7% dari penduduk yang lewat pada semua usia di Indonesia dan merupakan masalah sistem peredaran darah yang menyebabkan peningkatan tekanan darah lebih dari batas normal 140/90 mmHg (Kemenkes RI, 2014).

Menurut *World Health Organization* (WHO), sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang di seluruh dunia menderita hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% pada tahun 2025. Dari 972 juta orang dengan hipertensi, 333 juta berada di negara berkembang dan sisanya 639 berada di negara berkembang, termasuk Indonesia. Infeksi pada lanjut usia yang paling terkenal menurut *Fundamental Wellbeing Exploration* pada tahun 2013 adalah hipertensi, dengan dominasi 45,9% pada usia 55-64 tahun, 57,6% pada usia 65-74 tahun dan 63,8% pada usia 75 tahun (Kemenkes RI, 2016).

Menurut Rikesda (2013) Di Provinsi Jawa Barat, prevalensi hipertensi yang didapat melalui pengukuran pada umur ≥ 18 tahun merupakan provinsi ke-4 dengan kasus hipertensi terbanyak (29,4%) setelah Bangka Belitung (30,9%), Kalimantan Selatan (30,8%), dan Kalimantan Timur (29,6%). Sedangkan menurut Rikesda (2018) di Jawa Barat menduduki urutan ke dua sebagai Provinsi dengan kasus Hipertensi tertinggi di Indonesia yaitu sebesar 39,6% setelah Kalimantan Selatan yaitu sebesar 44,1%. Hipertensi

merupakan salah satu penyakit tidak menular yang merupakan kondisi medis yang berbahaya dan harus diwaspadai baik di dunia maupun di Indonesia. Hipertensi juga disebut sebagai pembunuh senyap atau biasa disebut *the silent killer* karena sering terjadi tanpa disadari, sehingga penderita tidak menyadari bahwa dirinya mengidap hipertensi atau tidak dan baru diketahui setelah komplikasi terjadi. Gejala-gejala akibat hipertensi seperti pusing, gangguan penglihatan, dan sakit kepala sering kali terjadi pada saat hipertensi sudah lanjut disaat tekanan darah sudah mencapai angka tertentu yang bermakna. Menurut Fernalia, et al (2017) menyatakan bahwa tanda gejala hipertensi antara lain penglihatan kabur karena kerusakan retina, pusing, gemetar, mual muntah, lemas, sesak nafas, gelisah, kaku ditengkuk, kesadaran menurun, dan nyeri kepala.

Nyeri kepala pada penderita hipertensi dikategorikan sebagai nyeri kepala intrakranial yaitu jenis nyeri kepala migren diduga akibat dari fenomena vascular abnormal. Walaupun mekanisme yang sebenarnya belum diketahui, nyeri kepala ini sering diitandai dengan sensasi prodromal misal nausea, penglihatan kabur auravisional, atau tipe sensorik halusinasi (Hall & Guyton, 2014; Mulyadi, 2015).

Menurut (Mulyadi, 2015) penatalaksanaan nyeri pada pasien hipertensi seperti yang ditunjukkan salah satu metode pengobatan pengurangan rasa nyeri kepala dengan cara non-farmakologi yaitu dengan metode relaksasi napas dalam. Teknik relaksasi yang efektif dapat menurunkan denyut jantung, tekanan darah, mengurangi tension headache, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan kesejahteraan dan mengurangi tekanan gejala pada individu yang mengalami berbagai situasi.

Relaksasi napas dalam merupakan suatu bentuk tindakan asuhan 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)

Menurut hasil penelitian Fernalia, et al (2017) yang dilakukan kepada 41 responden di Puskesmas Sawah Lebar didapatkan nilai rata-rata tingkat nyeri sebelum diberikan relaksasi nafas dalam 4,37 untuk nyeri sedang 41 dan standar deviasi 0,581. Sedangkan nilai rata-rata tingkat nyeri setelah diberikan relaksasi nafas dalam 3,02 untuk nyeri ringan (36), nyeri sedang (5) dan standar deviasi 0,570. Dari hasil uji statistik didapatkan $p= 0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi kedua variabel memiliki skala nyeri kepala yang berbeda atau dengan kata lain terjadi penurunan skala nyeri kepala setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam.

Penelitian serupa dilakukan oleh Mulyadi, et al (2015) yang dilakukan di Puskesmas Baki Sukaharjo, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa skala nyeri responden pada kelompok eksperimen menunjukkan penurunan yang signifikan saat sebelum dan sesudah terapi relaksasi napas dalam, dimana nilai 3.357 dan nilai $P = 0.001$ atau ($P < 0,05$). Sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh 1.732 dan $P = 0,083$ atau ($P > 0,05$). Maka dapat disimpulkan dari kedua jurnal di atas terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian terapi relaksasi napas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi.

Relaksasi nafas dalam merupakan salah satu bentuk ikhtiar penderita hipertensi dalam pengobatan yang dilakukan untuk merubah keadaannya dari sakit menjadi sehat, yang mana sesuai dengan firman Allah SWT:

ن ل غُيِّرَ مَا قَدُمَ مِنْ شَيْءٍ غُيِّرُوا مَا أُفْسُدُمْ

Yang artinya: “*Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri*” (QS. 13: 11).

Allah SWT juga telah menganjurkan kepada umatnya untuk selalu bertawakal, termasuk dalam hal kesembuhan atas suatu penyakit yang dideritanya, sebagaimana diriwayatkan dalam hadist, dan Rasulullah SAW bersabda:

يُؤْتِي عِبَادَهُ لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءً فَإِذَا أُصَابَ لَدَوَاءِ لَدَاءِ بِيَمِينِهِ وَأَمْرُهُ إِذْ يَنْزِلُ عَنِ السَّمَاءِ

Yang artinya: “*setiap penyakit ada obatnya, apabila ditemukan obat yang tepat untuk suatu penyakit akan sembuhlah penyakit itu dengan izin Allah ‘azza wajalla*” (HR.Muslim).

Dalam proses perawatan penderita hipertensi, keluarga memiliki peranan penting dalam pemeliharaan kesehatan bagi anggota keluarganya. Menurut Salbia, 2018 membagi lima peranan yang dilakukan keluarga yaitu mengenal gejala hipertensi, mampu mengambil keputusan dalam menolong hipertensi, mampu memberi asuhan keperawatan pada anggota keluarga yang menderita hipertensi dalam mengatasi masalah dan meningkatkan produktifitas keluarga, dalam meningkatkan mutu hidup anggota keluarga yang menderita penyakit hipertensi.

Dan dalam pencapaian tujuan perawatan kesehatan, sebagai tenaga kesehatan khususnya perawat mempunyai peranan penting sebagai pemberi asuhan keperawatan untuk membantu meningkatkan kesembuhan pasien.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk menyusun Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Penerapan Terapi Non Farmakologi Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Hipertensi Berdasarkan *Literatur Review*.

1.2 Rumusan Masalah

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang berbahaya dan harus diwaspadai karena datangnya yang jarang disadari, hipertensi juga tidak secara langsung membunuh penderitanya melainkan memicu terjadinya penyakit lain yang tergolong berat seperti stroke, gangguan pada kardiovaskuler, gagal ginjal dan ensefalopati (kerusakan otak). Prevalensi penderita hipertensi dari tahun ketahun semakin meningkat seiring berjalannya waktu. Ada beberapa upaya untuk menurunkan hipertensi yaitu meliputi terapi farmakologi dan non farmakologi. Salah satu non farmakologi yang sering dijumpai dan mudah dilakukan keluarga dalam menangani penyakit hipertensi adalah terapi relaksasi nafas dalam. Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah yang dapat diambil adalah “Bagaimana Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Penerapan Terapi Non Farmakologi Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Hipertensi Berdasarkan *Literatur Review*”.

1.3 Tujuan Masalah

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui “Bagaimana Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Penerapan Terapi Non Farmakologi Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Hipertensi Berdasarkan *Literatur Review*.”

1.4 Manfaat Penelitian

1) Bagi Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Literatur Review ini sebagai dasar bagi penerapan catur darma perguruan tinggi khususnya untuk program studi diploma III guna meningkatkan kompetensi mahasiswa dalam keperawatan keluarga tentang terapi non farmakologi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan intensitas nyeri. Dan meningkatkan pengetahuan bagi masyarakat luas kiranya dapat digunakan sebagai salah satu bahan masukan mengenai pengobatan nonfarmakologi untuk menurunkan hipertensi dengan penerapan terapi relaksasi nafas dalam.

2) Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi keperawatan

Dalam penelitian ini diharapkan dapat menambah manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan yaitu sebagai *evidence based nursing* terapan bidang keperawatan serta sebagai referensi untuk meningkatkan mutu pelayanan asuhan keperawatan yang diberikan kepada penderita hipertensi dengan penerapan relaksasi nafas dalam, dengan mengintegrasikan nilai Al- Islam Kemuhammadiyah.

3) Bagi Penulis

Sebagai pengetahuan tambahan, pengalaman dalam penyusunan *literatur review*, sehingga mampu mengaplikasikan hasil riset keperawatan khususnya prosedur perawatan menggunakan penerapan terapi non farmakologi relaksasi nafas dalam untuk menurunkan intensitas nyeri pada pasien hipertensi.