

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar belakang

Berdasarkan rekomendasi *Join National Committee dalam The Eighth Report of Join National Committee on Prevention, Detection Evaluation and Treatment of High Blood Pressure* menyatakan bahwa tekanan darah tinggi (Hipertensi) adalah suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang  $\geq 140$  mmHg (sistolik) dan/atau  $\geq 90$  mmHg (diastolic). Saat ini Hipertensi menjadi salah satu penyakit tidak menular yang diprioritaskan dalam dunia kesehatan secara global (Saputri et al., 2024).

Sejalan dengan bertambahnya usia, hampir setiap orang mengalami kenaikan tekanan darah; tekanan sistolik terus meningkat sampai usia 80 tahun dan tekanan diastolik terus meningkat sampai usia 55-60 tahun, kemudian berkurang secara perlahan atau bahkan menurun drastis. Tekanan darah dalam kehidupan seseorang bervariasi secara alami. Bayi dan anak-anak secara normal memiliki tekanan darah yang jauh lebih rendah dari pada dewasa. Tekanan darah juga dipengaruhi oleh aktivitas fisik, dimana akan lebih tinggi pada saat melakukan aktivitas dan lebih rendah ketika beristirahat. Tekanan darah dalam satu hari juga berbeda; paling tinggi di waktu pagi hari dan paling rendah pada saat tidur malam hari. Sekitar 90% penderita hipertensi, penyebabnya tidak diketahui dan keadaan ini dikenal sebagai hipertensi esensial atau hipertensi primer (Saputri et al., 2024).

Data *World Health Organization (WHO) 2015* menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di dunia mencapai sekitar 1,13 miliar individu, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penderita hipertensi diperkirakan akan terus meningkat mencapai 1,5 miliar individu pada tahun 2025, dengan kematian mencapai 9,4 juta individu. Dari hasil riskesdas yang terbaru tahun 2018, prevalensi kejadian hipertensi sebesar 34.1%. Angka ini meningkat cukup tinggi dibandingkan hasil riskesdas tahun 2013 yang menyampaikan kejadian hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada masyarakat Indonesia berusia 18

tahun ke atas adalah 25,8%. Prevalensi hipertensi mengalami peningkatan yang signifikan pada pasien berusia 60 tahun ke atas (Saputri et al., 2024).

Penyakit Hipertensi di Provinsi Lampung masuk pada 10 penyakit terbanyak pada urutan ke 3 tahun 2019 ialah sebesar 4.673 kasus, tahun 2020 sebesar 18.206 kasus, dan tahun 2021 sebesar 16.889 kasus. Masalah hipertensi mengalami penurunan ditahun 2020 hal ini kemungkinan karna adanya covid-19 dan peningkatan ditahun 2021, berdasarkan pelayanan penderita hipertensi per kabupaten/kota se provinsi lampung Penyakit hipertensi di kabupaten lampung utara masuk pada urutan ke 6 dengan penderita hipertensi terbanyak di provinsi lampung dengan 459.728 penderita dengan usia  $\geq 15$  tahun, prevalensi hipertensi 28,1% jiwa, estimasi penderita hipertensi 129.184 jiwa, trealisasi 58.841 jiwa, dengan presentase 45,55 % jiwa (Dinas Kesehatan, 2021).

Berdasarkan data (Puskesmas Kotabumi II) menyatakan penyakit Hipertensi masuk pada urutan ke 3 dari 10 angka kesakitan terbanyak, penderita hipertensi yang mengunjungi pelayanan Kesehatan puskesmas kotabumi II mencapai 283 jiwa yang tercatat pada tahun 2023.

Tanda dan gejala Hipertensi antara lain penglihatan kabur karena kerusakan retina, nyeri pada kepala, pusing, gemetar, mual muntah, lemas, sesak nafas, gelisah, kaku ditengkuk, dan kesadaran menurun. Gejala klasik yang diderita pasien hipertensi antara lain nyeri kepala, epitaksis, pusing dan tinnitus yang berhubungan dengan naiknya tekanan darah. Salah satu keluhan yang sering dirasakan oleh penderita Hipertensi serta bisa memperberat Hipertensinya adalah nyeri atau perasaan tidak nyaman dalam tubuh (Violita et al., 2024).

Salah satu penanganan dari nyeri kepala hipertensi adalah dengan manajemen nyeri kepala. Manajemen nyeri kepala pada klien Hipertensi bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri kepala. Dalam hal ini, peran dan dukungan keluarga dalam mengurangi rasa nyeri kepala sangat dibutuhkan. Dukungan keluarga tidak hanya tersedianya dana pengobatan, namun yang tak kalah penting adalah keterlibatan keluarga secara langsung dalam pengelolaan keperawatan keluarga dengan nyeri kepala pada klien Hipertensi. Diharapkan anggota keluarga mampu melaksanakan

manajemen nyeri dengan mendemonstrasikan tehnik relaksasi. Hal ini diharapkan dapat mengurangi nyeri kepala dengan harapan dapat mengurangi atau menurunkan risiko terjadinya komplikasi kecacatan terutama kematian (Saleh et al., 2020).

Salah satu penanganan dalam mengurangi nyeri adalah menggunakan terapi relaksasi nafas dalam, relaksasi ini merupakan terapi yang dapat menenangkan jiwa dan tubuh sehingga dapat menimbulkan efek relaks dalam tubuh (Violita et al., 2024).

Relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk 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 (Violita et al., 2024).

Teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan nyeri dengan merileksasikan ketegangan otot yang menunjang nyeri. Teknik relaksasi terdiri atas nafas abdomen dengan frekuensi lambat, berirama. Pasien dapat memejamkan matanya dan bernafas dengan perlahan dengan nyaman (Violita et al., 2024).

## **B. Rumusan Masalah**

Penyakit Hipertensi di Provinsi Lampung masuk pada 10 penyakit terbanyak pada urutan ke 3. Tahun 2019 ialah sebesar 4.673 kasus, tahun 2020 sebesar 18.206 kasus, dan tahun 2021 sebesar 16.889 kasus. Masalah Hipertensi mengalami penurunan ditahun 2020 hal ini kemungkinan karna adanya covid-19 dan peningkatan ditahun 2021 (Dinas Kesehatan, 2021).

Tanda dan gejala Hipertensi antara lain penglihatan kabur karena kerusakan retina, nyeri pada kepala, pusing, gemetar, mual muntah, lemas, sesak nafas, gelisah, kaku ditengkuk, dan kesadaran menurun. Gejala klasik yang diderita pasien hipertensi antara lain nyeri kepala, epitaksis, pusing dan tinnitus yang berhubungan dengan

naiknya tekanan darah. Salah satu keluhan yang sering dirasakan oleh penderita hipertensi serta bisa memperberat Hipertensinya adalah nyeri atau perasaan tidak nyaman dalam tubuh. (Violita et al., 2024)

Salah satu penanganan dalam mengurangi nyeri adalah menggunakan terapi relaksasi nafas dalam, relaksasi ini merupakan terapi yang dapat menenangkan jiwa dan tubuh sehingga dapat menimbulkan efek relaks dalam tubuh (Violita et al., 2024)

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis merumuskan masalah 'Bagaimana Penerapan teknik relaksasi napas dalam untuk mengurangi nyeri kepala pada pasien Hipertensi di Desa Bandar Putih pada tanggal 5-7 Februari 2024

### **C. Tujuan Studi Kasus**

#### 1. Tujuan umum

Memberikan gambaran tentang penerapan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri akut dengan latar belakang keluarga Tn.R dengan hipertensi di Desa Bandar Putih.

#### 2. Tujuan khusus

- a. Menggambarkan data pada pasien Hipertensi yang mengalami masalah keperawatan nyeri akut dengan latar belakang keluarga Tn.R.
- b. Melakukan penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut dengan latar belakang keluarga Tn.R.
- c. Melakukan evaluasi penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien Hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut dengan latar belakang keluarga Tn.R.
- d. Menganalisis penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut.

#### **D. Manfaat Studi Kasus**

##### **1. Manfaat teoritis**

Manfaat hasil studi kasus secara teoritis diharapkan dapat memberikan sumbangan untuk memperbaiki dan mengembangkan kualitas Pendidikan ataupun kualitas asuhan keperawatan, khususnya yang berkaitan dengan penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada keluarga yang mengalami Hipertensi yang mengalami masalah keperawatan nyeri akut. Sebagai kajian Pustaka bagi mereka yang akan melaksanakan studi kasus dalam bidang yang sama.

##### **2. Manfaat praktis**

###### **a. Manfaat bagi mahasiswa**

Hasil dari studi kasus ini diharapkan penulis dapat mengaplikasikan pengetahuan yang didapat dari pengalaman nyata dalam penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada keluarga yang mengalami Hipertensi yang mengalami masalah keperawatan nyeri akut.

###### **b. Manfaat bagi puskesmas**

Hasil dari studi kasus ini diharapkan dapat memberikan manfaat khususnya menambah referensi atau panduan dalam mengatasi nyeri Hipertensi dengan teknik relaksasi nafas dalam pada keluarga.

###### **c. Manfaat bagi pasien dan keluarga**

Studi kasus ini bermanfaat untuk pasien dan keluarga yang mengalami masalah keperawatan nyeri akut dengan hipertensi sehingga membantu meredakan nyeri dan mengetahui cara penanganan nyeri akut yang dapat dilakukan secara mandiri dengan melakukan teknik relaksasi nafas dalam.