

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) merupakan suatu proses dalam kehidupan yang ditandai dengan kemampuan tubuh yang menurun untuk beradaptasi dari stres lingkungan sehingga mengalami proses penuaan yang ditandai dengan daya tahan fisik yang rentan terhadap penyakit. Pada usia lanjut faktor degeneratif juga bisa terserang penyakit diantaranya adalah hipertensi.

Hipertensi adalah keadaan di mana tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg saat dua kali pengukuran yang berjarak lima menit dalam keadaan istirahat. Gejala hipertensi yaitu sakit kepala, pusing, detak jantung yang cepat, kelelahan, penglihatan kabur, *tinnitus*, dan mimisan (Karyanto et al., 2023).

Hipertensi seringkali disebut sebagai *silent killer*, sehingga penderita tidak tahu jika dirinya mengidap hipertensi. Gejala yang seringkali pada penderita hipertensi ialah lemas, kelelahan, sesak nafas, gelisah, sakit kepala, pusing, mual, muntah, bahkan kesadaran menurun . Faktor penyebab terjadinya hipertensi yaitu bisa faktor umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik, kebiasaan merokok, obesitas, kurang berolahraga, stress, dan mengkonsumsi garam secara berlebihan, kafein, dan mono sodium glutamat (vetsin, kecap, pasta udang) (Purwono et al., 2020).

Prevalensi hipertensi pada lanjut usia lebih tinggi dibanding dengan penderita yang lebih muda. Sebagian besar merupakan hipertensi primer dan hipertensi sistolik terisolasi. Data dari WHO bahwa diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun didunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa penderita hipertensi disebabkan karena kurang 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. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030. (WHO, 2023).

Menurut Riskesdas dalam (Kemenkes RI, 2021) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas Tahun 2013 sebesar 25,8%. (Riskesdas, 2021).

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 di tahun 2020 dan mengalami peningkatan di tahun 2021. (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2018). Data dari Puskesmas Kotabumi 1 dalam 2 tahun terakhir terdapat 10 penyakit terbesar di wilayah Puskesmas Kotabumi 1 yaitu : nasofaringitis, fayer, rheumatoid artritis, dyspepsia, hipertensi, diabetes mellitus, faringitis , gastritis, dermatitis, dan chepalgia. Penyakit terbanyak yang dialami oleh lansia di Kelurahan Cempedak yaitu antara lain Hipertensi dan Diabetes Melitus. Hipertensi masuk di urutan 5 penyakit terbanyak di Puskesmas Kotabumi 1.

Upaya mencegah agar hipertensi tidak menyebabkan komplikasi, diperlukan penanganan yang tepat, cepat dan efisien. Penatalaksanaan hipertensi pada lanjut usia, pada prinsipnya tidak berbeda dengan hipertensi pada umumnya; yaitu terdiri dari modifikasi pola hidup dan bila diperlukan dilanjutkan dengan pemberian obat anti hipertensi. Obat yang umum digunakan adalah diuretic dan antagonis kalsium, dengan prinsip dosis awal yang kecil dan ditingkatkan secara perlahan. Sasaran tekanan darah yang ingin dicapai adalah tekanan darah sistolik 140 dan diastolic 90 mmHg. Contoh lain terapi non farmakologis yang digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi yaitu menggunakan teknik relaksasi nafas dalam. (Muhammad Dhaffa Karyanto et al., 2023)

Teknik relaksasi nafas dalam ini adalah terapi relaksasi yang mengontrol pernafasan secara tepat dan efektif menurunkan rasa nyeri dikepala,depresi, ansietas, sifat cepat marah dan mudah tersinggung Ada beberapa metode, proses, prosedur, kegiatan yang dapat membantu seseorang menjadi rileks, meningkat ketenangan, menurunkan kecemasan, stress atau marah dan dapat menurunkan nyeri.(Kusyati et al., 2018). Terkait dengan penelitian Lisdianto & Ludiana, 2022) Hasil penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi nafas dalam, skala nyeri pada subyek mengalami penurunan yaitu skala nyeri 2 dengan karakteristik nyeri ringan. Dan hasil penelitian dari (Saputri et al., 2022) Mendapatkan hasil dengan Skala nyeri pada responden I dari skala 6 menjadi skala 2 dan responden II dari skala 5 menjadi skala 4,yang artinya penerapan relaksasi nafas dalam sangat efektif menurunkan skala nyeri kepala pada pasien hipertensi.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis ingin mengangkat kasus Hipertensi sebagai laporan tugas akhir dengan judul “Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Lansia Dengan Hipertensi Yang Mengalami Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di Puskesmas Kotabumi 1 Kabupaten Lampung Utara”.

B. Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang diatas maka peneliti mengambil masalah bagaimana pelaksanaan “Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Lansia Dengan Hipertensi Yang Mengalami Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di Puskesmas Kotabumi 1”?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mendapatkan hasil setelah melakukan “Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Lansia Dengan Hipertensi Yang Mengalami Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di Puskesmas Kotabumi 1”.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengukur tekanan darah sebelum melakukan penerapan teknik relaksasi nafas dalam.
- b. Melakukan penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada lansia hipertensi yang mengalami masalah keperawatan nyeri akut.
- c. Melakukan evaluasi tingkat nyeri sesudah penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada lansia hipertensi.

D. Manfaat Studi Kasus

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan penulis dapat menerapkan pengetahuan yang didapat dari pengalaman nyata yang dapat menambah wawasan khususnya untuk merawat pasien lansia yang mengalami masalah keperawatan dengan hipertensi menggunakan tindakan penerapan teknik relaksasi nafas dalam.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat Bagi Peneliti/Mahasiswa

Hasil dari penelitian ini diharapkan penulis dapat menerapkan pengetahuan yang didapat dari pengalaman nyata dan dapat menambah wawasan khususnya bagaimana mengurangi nyeri terhadap lansia hipertensi.

b. Manfaat Bagi Puskesmas Kotabumi 2

Hasil dari studi kasus ini diharapkan dapat memberikan manfaat khususnya menambah referensi perpustakaan tempat studi kasus sebagai acuan studi kasus yang akan datang.

c. Manfaat Bagi Pasien dan Keluarga

Penerapan teknik relaksasi nafas dalam ini bermanfaat untuk pasien lansia yang mengalami masalah keperawatan nyeri sehingga dapat mempercepat penyembuhan.