

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah suatu keadaan yang ditandai dengan terjadinya peningkatan tekanan darah pada angka sistolik dan diastolik menunjukkan lebih tinggi dari 140/90 mmHg yang diukur paling tidak pada tiga kesempatan berbeda. Kondisi ini membuat jantung bekerja lebih cepat untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Hal ini dapat menghambat aliran darah, merusak pembuluh darah, dapat mengakibatkan penyakit degenerative, bahkan kematian (Sari, 2017).

Secara umum pasien hipertensi tidak memiliki gejala yang menonjol. Data epidemiologi menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara tekanan darah dengan morbiditas dan mortalitas penyakit kardiovaskuler. Resiko stroke, infark miokard, angina, gagal jantung, gagal ginjal, atau kematian dini akibat penyakit kardiovaskuler (semua komplikasi terkait hipertensi) secara langsung berkorelasi dengan tekanan darah. Hipertensi akan menjadi beresiko apabila dalam tubuh penderita terdapat faktor resiko kardiovaskular sehingga akan mengakibatkan meningkatnya tingkat mortalitas dan morbiditas penderita hipertensi (Rikmasari et.al, 2020)

Menurut profil kesehatan Indonesia tahun 2018, persentase tekanan darah tinggi adalah 34,11%, dengan jenis kelamin perempuan (36,85%) lebih tinggi dibandingkan laki-laki (31,34%). Di daerah perkotaan persentasenya sedikit lebih tinggi (34,43%) dibandingkan di perdesaan (33,72 %). Merujuk pada usia, persentasenya meningkat seiring bertambahnya usia. (Sigian et.al., 2021). Sudah diketahui bahwa faktor-faktor yang dapat dimodifikasi seperti gaya hidup dan faktor-faktor yang tidak dapat dimodifikasi seperti usia dan jenis kelamin berhubungan erat dengan tingginya persentase hipertensi (Susanty et.al, 2022).

Menurut data World Health Organization (WHO) 2021 hingga saat ini hipertensi masih menjadi suatu masalah yang cukup besar, berdasarkan data dari WHO penyakit ini menyerang 22% penduduk dunia (diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sedangkan di Asia tenggara, angka kejadian hipertensi mencapai 36%. Hingga rentang tahun yang sama, kejadian hipertensi ini lebih tinggi terjadi pada penduduk di Negara pada penduduk berusia lanjut namun tidak menutup kemungkinan penduduk usia remaja hingga dewasa juga dapat mengalami penyakit hipertensi tersebut, remaja dan dewasa muda yang berada pada kisaran usia 15-25 tahun memiliki angka prevalensi hipertensi 1 dari 10 orang.

Hipertensi telah membunuh 9,4 juta warga dunia setiap tahunnya. Badan Kesehatan Dunia (WHO) memprediksi, jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang bertambah. Diprediksi Pada tahun 2025 yang akan datang, sekitar 29 % warga dunia terkena hipertensi. Data global status repot on noncommunicable diseases 2010 dari WHO menyebutkan 40% negara ekonomi berkembang memiliki penderita hipertensi, sedangkan negara maju hanya 35%. Kawasan Afrika menempati posisi tertinggi penderita hipertensi sebanyak 46%. Sedangkan kawasan Amerika menempati posisi terendah dengan 35%. Untuk kawasan Asia, penyakit ini telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahunnya (Sumaryati, 2018).

Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Lampung 2018, dari 10 besar penyakit di Lampung, hipertensi menempati posisi ke-3 dengan jumlah 230.652 yaitu sekitar 16,15% ,berdasarkan pusat data dan informasi kemenkes RI (2018). Berdasarkan Hasil survey peneliti di Puskesmas Hajimena Natar Lampung Selatan pada tahun 2023, untuk penyakit hipertensi menempati posisi ke-2 dari 10 penyakit terbesar di Puskesmas Hajimena, dengan jumlah kunjungan kontrol kesehatan hipertensi berjumlah 180 kasus, dengan jumlah kasus laki-laki sebanyak 55 orang, dan kasus perempuan sebanyak 125 orang.

Banyak contoh menunjukkan risiko stroke pada orang dengan hipertensi. Terutama jika pasien mengalami banyak stres. Seseorang dengan hipertensi akan mengalami aneurisma dan disfungsi endotel pada jaringan pembuluh darah. Stroke dapat terjadi jika kelainan pada arteri darah ini berlangsung lama. Artinya, risiko terkena stroke tergantung pada tingkat hipertensi seseorang; individu yang tidak memiliki hipertensi akan memiliki kesempatan yang sangat rendah untuk melakukannya. Usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik, kebiasaan merokok, konsumsi garam dan lemak jenuh, obesitas, stres, pola konsumsi alkohol, dan kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko hipertensi. Karena sering luput dari perhatian atau tidak membuat penderitanya mengeluh, hipertensi sangat berbahaya (Ningsih & Melinda, 2019)

Gaya hidup modern yang saat ini dianut oleh manusia saat ini cenderung membuat manusia menyukai hal-hal yang instan. Akibatnya, mereka cenderung malas beraktivitas fisik dan gemar mengonsumsi makanan yang instan, yang memiliki kandungan natrium yang tinggi. Mode modern juga sering berkontribusi pada rutinitas sehari-hari yang membuat mereka depresi, sehingga dapat menyebabkan ketegangan, kebiasaan merokok, dan penggunaan alkohol dan kafein yang berlebihan. Hal-hal tersebut tanpa disadari dapat menyebabkan berbagai penyakit pada manusia, termasuk hipertensi (Ratna&Aswad, 2019)

Menurut buku Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SDKI) terapi relaksasi menjadi salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengurangi ketidaknyamanan pada penderita hipertensi, karena teknik ini menggunakan teknik peregangan yang dapat mengurangi tanda dan gejala ketidaknyamanan. Teknik relaksasi ini ada beberapa macam yang dapat dilakukan oleh penderita hipertensi yaitu meditasi, musik, napas dalam dan relaksasi otot progresif. Namun, yang paling umum digunakan adalah teknik napas dalam. Selain mudah dilakukan teknik ini juga tidak memerlukan banyak variasi sebagai perlengkapan untuk melakukan teknik tersebut. Selain itu juga, metode

edukasi dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk memberi pemahaman kepada pasien dan keluarga terkait dengan masalah kesehatan yang dialami oleh pasien.

Teknik relaksasi pernapasan diafragma merupakan salah satu metode penatalaksanaan non farmakologis. Teknik relaksasi pernapasan diafragma menurut Catela (2019) merupakan teknik sederhana yang dapat digunakan oleh lansia untuk menjaga kestabilan tanda vital termasuk menaikkan SpO₂ dan menurunkan tekanan darah. Selama lima hari berturut-turut, intervensi relaksasi pernapasan diafragma dilakukan sekali sehari selama 10-15 menit, diikuti dengan istirahat 2 menit. Untuk meningkatkan ventilasi paru-paru dan meningkatkan oksigenasi, teknik ini membutuhkan gerakan perut bagian bawah secara sadar sambil menarik napas dalam secara perlahan dan sengaja. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Saputra dan Galih (2020) tentang efektivitas pernapasan diafragma sebagai teknik relaksasi untuk menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan langkah-langkah yang telah dilakukan, relaksasi pernapasan diafragma dapat menurunkan tekanan darah karena meningkatkan ventilasi dan oksigenasi paru. Pertumbuhan endotel pembuluh darah yang mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah dapat ditingkatkan dengan memenuhi kebutuhan oksigenasi yang adekuat. Vasodilator nitric oxide (N.O.) yang kuat menyebabkan pembuluh darah membesar, membuatnya lebih elastis dan melebarkan ruang pembuluh darah, yang menurunkan tekanan darah dan mengurangi sakit kepala karena tekanan darah berkurang (Saputra, 2020)

Pemberian 200 gram buah pepaya matang kepada penderita hipertensi merupakan salah satu alternatif pengobatan nonfarmakologi. Kandungan mineral: Buah pepaya yang matang mengandung 257 mg potasium per 100 g dan hanya 3 mg sodium per 100 g. Rasio kalium dan natrium yang ideal, menurut Kowalski, adalah lima banding satu. Selain itu, pepaya memiliki kadar vitamin C yang signifikan, dan antioksidan. Karena pepaya adalah

sumber vitamin C yang kuat, pepaya membantu mencegah dan mengobati kerusakan sel yang disebabkan oleh radikal bebas. Beta-karoten, vitamin C, dan vitamin E bekerja sama akan memudahkan radikal bebas menjadi lumpuh (Gurnita, 2020)

Menurut penelitian Farwati buah pepaya dapat menurunkan tekanan darah sistolik tetapi tidak berpengaruh pada tekanan darah diastolik. Konsentrasi kalium yang lebih besar dibandingkan dengan natrium yang menyebabkan hal ini. Pepaya mengandung rasio kalium dan natrium 92:1, meskipun rasio ideal untuk diet adalah 5:1. Rasio kalium terhadap natrium yang tinggi sangat bermanfaat dalam menurunkan tekanan darah. Namun demikian, penelitian ini menemukan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik. Diperkirakan variasi subjek penelitian dan karakter mempengaruhi bagaimana buah pepaya dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik.

Menurut penelitian, makan buah pepaya dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Erma Kasumayanti yang menemukan bahwa pemberian jus pepaya secara terus menerus dapat menurunkan tekanan darah rata-rata 10 mmHg-30 mmHg. Menurut penelitian lain, 250g buah pepaya (*Carica Papaya L*) dapat menurunkan tekanan darah sebesar 13,7 mmHg pada sistolik dan 10,7 mmHg pada diastolik (Gurnita, 2020).

Berdasarkan uraian diatas penulis ingin melakukan asuhan keperawatan dengan menerapkan metode relaksasi napas dalam untuk mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan oleh pasien dengan masalah kesehatan hipertensi . Intervensi relaksasi napas dalam diberikan satu kali sehari selama tiga hari secara berturut-turut, dilakukan selama 10-15 menit, ulangi selama 1 menit diikuti istirahat 2 menit. Teknik ini digunakan secara pelan dan sadar dengan bernapas secara dalam dan menahannya lalu dihembuskan secara perlahan-lahan.

Selain menggunakan metode relaksasi napas dalam, penulis juga menggunakan metode pengobatan non farmakologi yaitu pemberian buah

semangka, Mengonsumsi jus semangka dapat efektif jika dikonsumsi 2 kali sehari sebanyak 300-350 gram. Konsentrasi asam amino dalam semangka dapat meningkatkan kesehatan arteri dan menurunkan tekanan darah aorta. Karena adanya potasium, yang membantu kinerja jantung, dan citrulline, yang meningkatkan aliran darah ke setiap area tubuh, semangka dapat menurunkan tekanan darah tinggi. Likopen, yang juga mengandung antioksidan yang bermanfaat bagi kulit, adalah pilihan lain. vitamin B6, vitamin C, yang membantu meningkatkan kekebalan tubuh, dan vitamin A, yang dapat melawan infeksi adalah semua nutrisi yang dapat membantu orang mengatasi kecemasan.

Diketahui sebanyak 93,4% daging semangka terdiri dari berbagai vitamin, 0,5% protein, 5,3% karbohidrat, 0,1% lemak, dan 0,2% serat (A, B, dan C). Citrulline dan arginine, antara lain asam amino, asam asetat, asam malat, asam folat, likopen, karoten, bromin, kalium, sylvite, lisin, fruktosa, dekstrosa, dan sukrosa adalah semua antioksidan yang ditemukan di dalamnya. Sintesis urea di hati dari amonia dan CO₂ meningkatkan keluaran urin, dan kandungan kalium dapat mendukung fungsi jantung dan mempertahankan tekanan darah normal. Citrulline dan arginine berperan dalam proses ini.

Mengonsumsi buah semangka dapat membantu orang yang kekurangan potasium dan hidrasi sekaligus mendapatkan manfaat antioksidan. Salah satu zat yang mencegah pelepasan renin dari ginjal adalah kalium. Secara tidak langsung merangsang saraf simpatik dan mencegah retensi garam, potasium membantu menurunkan tekanan darah. 27 Kandungan air semangka membantu meningkatkan kadar cairan tubuh, yang dapat membantu mengurangi pelepasan renin. Karena daging semangka memiliki sedikit gula dan tidak mengandung lemak, maka sehat untuk tubuh. Ginjal bersifat diuretik akibat kombinasi air, potasium, dan antioksidan, yang juga menurunkan tekanan darah (Shanti & Zuraida, 2016).

B. Rumusan masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah diatas penulis merumuskan masalah bagaimanakah asuhan keperawatan hipertensi dengan gangguan pemenuhan kebutuhan rasa nyaman; nyeri dan kenyamanan pada pasien hipertensi di Desa Srimulyo 1 Natar Lampung Selatan 2023?

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan umum

Memberikan gambaran asuhan keperawatan hipertensi dengan gangguan pemenuhan kebutuhan rasa nyaman; nyeri dan kenyamanan pada pasien hipertensi di Desa Srimulyo 1 Natar Lampung Selatan 2023.

2. Tujuan khusus

- a. Menggambarkan hasil pengkajian keperawatan dengan gangguan pemenuhan kebutuhan rasa nyaman; nyeri dan kenyamanan pada pasien hipertensi di Desa Srimulyo 1 Natar Lampung Selatan 2023.
- b. Menggambarkan diagnosa keperawatan dengan gangguan pemenuhan kebutuhan rasa nyaman; nyeri dan kenyamanan pada pasien hipertensi di Desa Srimulyo 1 Natar Lampung Selatan 2023.
- c. Menggambarkan rencana keperawatan dengan gangguan pemenuhan kebutuhan rasa nyaman; nyeri dan kenyamanan pada pasien hipertensi di Desa Srimulyo 1 Natar Lampung Selatan 2023.
- d. Menggambarkan implementasi keperawatan dengan gangguan pemenuhan kebutuhan rasa nyaman; nyeri dan kenyamanan pada pasien hipertensi di desa Srimulyo 1 Natar Lampung Selatan 2023.
- e. Menggambarkan hasil evaluasi keperawatan dengan gangguan pemenuhan kebutuhan rasa nyaman; nyeri dan kenyamanan pada pasien hipertensi di Desa Srimulyo 1 Natar Lampung Selatan 2023.

D. Manfaat

1. Manfaat teoritis

Laporan Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat memberikan dukungan referensi dan wawasan tentang asuhan keperawatan dengan gangguan pemenuhan kebutuhan rasa nyaman; nyeri dan kenyamanan pada pasien hipertensi di Desa Srimulyo 1 Natar Lampung Selatan 2023.

2. Manfaat praktis

a. Bagi perawat

Diharapkan, bagi perawat dapat di jadikan sebagai media pembelajaran dalam melakukan sebuah asuhan keperawatan yang komprehensif kasusnya dengan gangguan pemenuhan kebutuhan rasa nyaman; nyeri dan kenyamanan pada pasien hipertensi di Desa Srimulyo 1 Natar Lampung Selatan 2023.

b. Bagi puskesmas

Bagi puskesmas dapat menjadi salah satu rujukan melakukan asuhan keperawatan dengan gangguan pemenuhan kebutuhan rasa nyaman; nyeri dan kenyamanan pada pasien hipertensi di Desa Srimulyo 1 Natar Lampung Selatan 2023.

c. Bagi Poltekkes Tanjungkarang prodi D-III keperawatan

Laporan Karya Tulis Ilmiah ini dapat dijadikan referensi dan bahan pembelajaran dalam mengembangkan ilmu pengetahuan tentang asuhan keperawatan dengan gangguan pemenuhan kebutuhan rasa nyaman; nyeri dan kenyamanan pada pasien hipertensi di desa Srimulyo 1 Natar Lampung Selatan 2023.

d. Bagi pasien

Memberikan kemampuan pasien untuk menerapkan asuhan yang sudah diberikan untuk mempertahankan kesehatannya, Menambah pengetahuan pasien dan keluarga tentang masalah hipertensi dan melakukan perawatan hipertensi secara mandiri.

E. Ruang Lingkup

Ruang lingkup ini membahas tentang asuhan keperawatan yang berfokus pada gangguan kebutuhan rasa nyaman. Asuhan keperawatan ini dilakukan untuk mengatasi masalah keperawatan yang dimulai dari pengkajian sampai evaluasi. Subyek asuhan keperawatan ini dilakukan pada dua pasien yang di diagnosis hipertensi dengan pemenuhan kebutuhan rasa nyaman dimana asuhan ini dilakukan selama 3 kali kunjungan dengan pengamatan dan wawancara serta pemeriksaan fisik melalui prosedur lainnya seperti perizinan dan persetujuan informed consent. Laporan Karya Tulis Ilmiah ini diselenggarakan pada tanggal 10-13 Januari 2023 di Desa Srimulyo 1 Natar Lampung Selatan Tahun 2023.