

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hipertensi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah, yang menyebabkan terjadinya kenaikan tekanan darah diatas 140/90 mmHg [1]. Hipertensi sering disebut sebagai pembunuh gelap (silent killer), karena merupakan penyakit mematikan tanpa adanya gejala sebagai peringatan bagi penderitanya. Tekanan darah meningkat dapat disebabkan oleh peningkatan kecepatan denyut jantung, peningkatan resistensi (tahanan) dari pembuluh darah tepid dan peningkatan volume aliran darah [2].

Angka hipertensi yang tinggi dapat terjadi karena adanya beberapa faktor. Faktor resiko hipertensi yaitu genetik, usia, jenis kelamin, geografi dan lingkungan, pola hidup, garam dapur, dan merokok. Tanda dan gejala hipertensi diantaranya penglihatan kabur karena kerusakan retina, nyeri pada kepala, pusing, gemetar, mual muntah, lemas, sesak nafas, gelisah, kaku ditengkuk, dan kesadaran menurun [3].

World Health Organization pada tahun 2010-2014 mengatakan, di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% menderita hipertensi dengan perbandingan 26,6% pria dan 26,1% wanita. Angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025, di mana dari 972 juta penderita hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara sedang berkembang, termasuk Indonesia [1].

Penyakit hipertensi di Indonesia masuk dalam kelompok penyakit 10 besar di rumah sakit dengan angka kematian yang tinggi. Pada tahun 2015 tercatat 100.489 kasus hipertensi terdiri dari 19.874 kasus rawat inap dan 80.165 kasus rawat jalan. Angka kematian karena hipertensi tercatat sebanyak 955 kematian dengan angka *case fatality rate* (CFR) sebesar 4,81% [1].

Menurut data Dinkes provinsi Jawa Barat, prevalensi tertinggi berada di Kabupaten Bogor, yaitu sebesar 4,96% dengan angka absolut sebanyak 162.865 kasus. Menurut data Puskesmas Bunar tahun 2020, hipertensi di wilayah kecamatan Cigudeg mencapai 5.338 terjadi pada umur 15 – 70 tahun, sedangkan di Desa Bunar mencapai angka 580 penderita hipertensi [4].

Penyakit hipertensi jika tidak mendapatkan perawatan khusus oleh penderita akan mengakibatkan beberapa komplikasi berbahaya yang dapat mengancam nyawa penderitanya. Komplikasi dari hipertensi diantaranya stroke, retinopati hipertensif, pembuluh darah arteri, gangguan pada ginjal, serangan jantung dan *metabolic syndrome* [1].

Untuk mencegah terjadinya komplikasi pada penderita hipertensi, maka perawat dapat berperan dalam pemberian asuhan keperawatan. Peran promotive, yaitu perawat membantu penderita hipertensi untuk mempertahankan tekanan darah dan meningkatkan kualitas kehidupan secara maksimal dengan cara memberikan intervensi asuhan keperawatan, sehingga dapat terjadi perbaikan dan peningkatan kesehatan [1]. Peran preventif, yaitu sebagai seorang pendidik, perawat dapat membantu klien untuk merubah pola atau gaya hidup seperti mengurangi konsumsi garam, berhenti merokok, dan melakukan olahraga rutin [5]. Peran kuratif, yaitu perawat dapat melakukan tindakan yang dapat diberikan kepada penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dengan cara pemberian obat farmakologis dan non farmakologi, adapun obat farmakologi yang diberikan pada penderita hipertensi yaitu amlodipine dan captopril sedangkan untuk obat non farmakologi adalah terapi relaksasi nafas dalam.

Relaksasi nafas dalam bertujuan untuk mengurangi nyeri kepala pada penderita hipertensi [1]. Peran rehabilitatif, yaitu perawat dapat memberikan asuhan keperawatan untuk memulihkan Kesehatan. Seperti menganjurkan mengikuti senam hipertensi [5].

Konsep relaksasi nafas dalam merupakan salah satu perawatan non-farmakologis yang dapat membuat tubuh terasa tenang dan nyaman,

serta mengupayakan tubuhnya untuk mengatasi gangguan yang terjadi. Terapi ini dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, dipilih karena teknik relaksasi nafas dalam dapat dilakukan mandiri, mudah dilakukan, tidak membutuhkan waktu lama untuk terapi dan mampu mengurangi dampak buruk dari terapi farmakologis pada penderita hipertensi [1].

Teori untuk relaksasi nafas dalam sudah mendapatkan perhatian khusus, terapi ini dilakukan 2 hari selama 15 menit. Kedua responden mengalami penurunan dari skala 4-6 (nyeri sedang) menjadi skala 4-3 (nyeri ringan). Terapi relaksasi nafas dalam berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri kepala [6].

Tekanan darah responden dengan hipertensi mengalami penurunan baik pada tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik. Rata-rata tekanan darah sistolik setelah diberikan terapi relaksasi nafas dalam yaitu 138 mmHg, mengalami penurunan sebanyak 18,46 mmHg. Sedangkan, rata-rata tekanan darah diastolik setelah diberikan terapi relaksasi nafas dalam yaitu 86,46mmHg, terjadi penurunan sebesar 6,54 mmHg [7].

Dari 41 responden didapatkan rata-rata tingkat nyeri sebelum terapi relaksasi napas dalam sebesar 4,37 untuk nyeri dan standar deviasi 0,581. Sedangkan tingkat nyeri rata-rata setelah dilakukan terapi relaksasi napas dalam adalah 3,02 untuk nyeri ringan (36), nyeri sedang (5) dan deviasi standar 0,570. Dari uji statistik diperoleh $p=0,000 < 0,05$ artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Kedua variable tersebut memiliki perbedaan tingkat nyeri kepala setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam [3].

Berdasarkan data-data diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Kepala Pada Penderita Hipertensi.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri kepala pada penderita hipertensi?

C. Tujuan Penelitian

Mengetahui pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri kepala pada penderita hipertensi.

D. Manfaat Penelitian

1. Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri kepala pada penderita hipertensi di masyarakat.

2. Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan dijadikan sumber pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan mengenai pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri kepala pada penderita hipertensi.

3. Penulis

Memperoleh pengalaman dan menambah wawasan serta dapat mengaplikasikan hasil penelitian, khususnya pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri kepala pada penderita hipertensi.