

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Modernisasi saat ini mengakibatkan terjadinya perubahan gaya hidup didalam masyarakat, salah satunya seperti makan-makanan cepat saji, merokok, kurang berolahraga, dan kurang istirahat. Pola dan gaya hidup tersebut dapat menyebabkan penyakit tidak menular (PTM), terutama penduduk usia di atas 40 tahun. Salah satunya yaitu timbulnya penyakit darah tinggi atau yang sering disebut dengan hipertensi. Hipertensi merupakan masalah kesehatan terbesar di dunia karena tingginya tingkat prevalensi dan berhubungan dengan peningkatan resiko penyakit *kardiovaskular*. Hipertensi hampir mempengaruhi 26% dari populasi orang dewasa di seluruh dunia bahkan pada tahun 2025 di perkirakan 29% dari populasi dunia (1,56 milyar orang dewasa). (WHO 2014)

Pola hidup yang kurang sehat diperparah dengan adanya stres yang menjadi salah satu resiko terjadinya hipertensi. Stres yaitu suatu reaksi tubuh dan psikis terhadap tuntutan-tuntutan lingkungan kepada seseorang, stres juga diduga berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah serta merupakan faktor terjadinya hipertensi. Reaksi tubuh terhadap stres misalnya berkeringat dingin, sesak napas, dan jantung berdebar-debar. (Saam dan Wahyuni,2013).

Definisi hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan yang sangat serius baik di dunia maupun di Indonesia (Anggraini dalam Roshifani, 2017). Hipertensi ditandai dengan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg, berdasarkan pada dua kali pengukuran atau lebih (Smeltzer & Bare, 2016; Naziah dkk, 2018).

Menurut Dhaemeizer 2012 hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor, seperti faktor resiko, genetik, dan defisiensi vitamin D. Hipertensi dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu hipertensi primer (esensial) dan hipertensi sekunder. Dapat dikatakan mengalami hipertensi jika tekanan darah

di atas 140/90 mmHg. Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa hipertensi adalah termasuk kedalam penyakit yang tidak menular (PTM). Dan disebabkan oleh beberapa penyebab atau faktor. Ada faktor genetik, resiko, defisiensi vitamin D. Hipertensi juga ditandai dengan tekanan darah sistolik 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg.

Menurut data WHO, di seluruh dunia, sekitar 972 juta orang atau 26,4% mengidap hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025 (Pratama, 2016). Diperkirakan setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi. Tiga ratus tiga puluh tiga juta dari 972 juta pengidap hipertensi berada di negara maju dan sisanya berada di negara berkembang termasuk Indonesia (Pratama, 2016).

Prevalensi hipertensi yang terdiagnosis dokter di Indonesia mencapai 25,8% dan Yogyakarta menduduki peringkat ketiga prevalensi hipertensi terbesar di Indonesia. Tingkat prevalensi hipertensi diketahui meningkat seiring dengan peningkatan usia dan prevalensi tersebut cenderung lebih tinggi pada masyarakat dengan tingkat pendidikan rendah atau masyarakat yang tidak bekerja (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013). Secara nasional 25,8% penduduk Indonesia menderita penyakit hipertensi maka terdapat 65.048.110 jiwa penderita hipertensi pada tahun 2013.

Provinsi Jawa Barat menempati posisi ke-empat tertinggi dengan presentase 29,4%. (Riskesmas, 2013). Laporan dinas kesehatan Kabupaten Sukabumi pada tahun 2014 jumlahnya mencapai 13.036 orang dan tahun berikutnya yaitu tahun 2015 melonjak dratis menjadi 31.034 orang. (Taufik Asep, 2016). Gejala hipertensi bermacam-macam pada setiap individu dan hampir sama dengan penyakit lain. Gejala-gejala tersebut adalah sakit kepala atau rasa berat di tengkuk. Vertigo, jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging dan mimisan. (Kementrian Kesehatan RI. 2018).

Keluhan yang paling sering dirasakan adalah nyeri kepala. Nyeri kepala merupakan masalah yang sering dirasakan oleh penderita hipertensi. Nyeri kepala ini dikategorikan sebagai nyeri kepala intrakranial yaitu jenis nyeri kepala migren diduga akibat dari fenomena vaskular abnormal. Walaupun

mekanisme yang sebenarnya belum diketahui, nyeri kepala ini sering ditandai dengan sensasi prodromal misal mual, penglihatan kabur, auravisional, atau tipe sensorik halusinasi. Secara umum manajemen nyeri yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri dibagi menjadi dua bagian besar, yaitu terapi farmakologi dan terapi non farmakologi (Hall & Guyton, 2014; Purwandari, 2018)

Untuk mengurangi nyeri kepala secara farmakologi klien diberikan obat-obatan anti hipertensi dan analgetik, sedangkan untuk non farmakologi klien diberikan teknik relaksasi napas dalam. Teknik relaksasi napas dalam merupakan suatu teknik yang digunakan untuk menurunkan tingkat stress dan nyeri kronis, memungkinkan klien mengendalikan respons tubuhnya terhadap ketegangan dan kecemasan. Teknik relaksasi napas dalam dilakukan dapat menurunkan konsumsi oksigen, metabolisme, frekuensi pernafasan, frekuensi jantung, tegangan otot dan tekanan darah (Anggraini, Y 2020).

Latihan napas dalam merupakan salah satu terapi non farmakologi dimana dengan mengajarkan klien bagaimana cara melakukan teknik napas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigen dalam darah. Teknik relaksasi napas dalam merupakan salah satu terapi relaksasi yang dapat membuat tubuh menjadi lebih tenang. Sehingga sakit kepala yang dialami klien akan turun atau hilang (Aprilliya. R. W. 2020).

Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti tertarik untuk mengambil judul dengan “Aplikasi Teknik Relaksasi Napas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi.

## **B. Tujuan Penulisan**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mendapatkan pengalaman secara nyata dalam mengetahui efektifitas penerapan teknik relaksasi napas dalam untuk mengurangi nyeri kepala pada pasien hipertensi

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mampu melakukan pengkajian pada pasien hipertensi dalam menurunkan nyeri kepala
- b. Mampu merumuskan diagnosa keperawatan pada pasien hipertensi dalam mengurangi nyeri kepala

- c. Mampu menyusun rencana keperawatan pada pasien hipertensi dalam mengurangi nyeri kepala
- d. Mampu melakukan implementasi keperawatan pada pasien dalam mengurangi nyeri kepala
- e. Mampu mengevaluasi pada pasien hipertensi dalam mengurangi nyeri kepala

### **C. Manfaat Penulisan**

#### 1. Manfaat Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi keilmuan untuk keperawatan terutama dalam menentukan intervensi pada pasien hipertensi melalui manajemen hipertensi teknik relaksasi napas dalam, sehingga mencegah terjadinya angka penyakit hipertensi yang lebih tinggi di masyarakat

#### 2. Manfaat Praktis

##### a) Manfaat untuk Institusi Pendidikan

Sebagai bahan perbandingan dan bacaan serta referensi bagi pihak lain yang ingin melakukan penelitian yang sama.

##### b) Manfaat untuk Perawat

Sebagai referensi dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien dengan keluhan tekanan darah tinggi menggunakan terapi relaksasi napas dalam untuk menurunkan tekanan darah tinggi.

##### c) Manfaat untuk Klien

Sebagai bahan untuk meningkatkan kemampuan klien tentang hipertensi dan cara menurunkan tekanan darah menggunakan terapi relaksasi napas dalam.