

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kondisi lansia umumnya menurun seiring dengan bertambahnya usia. Lansia yang beresiko mengalami penyakit kronis dikarenakan penurunan fungsi tubuh. Secara umum seorang lansia dikatakan lanjut usia (lansia) apabila usianya sudah 65 tahun keatas. Lansia bukan suatu penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan. Lansia biasanya mengalami berbagai masalah kesehatan (Muhammad & Boy, 2020). Masalah kesehatan yang sering dialami oleh lansia salah satunya adalah hipertensi (Nade & Rantung, 2020).

Hipertensi umumnya dianggap sebagai penyakit dengan tanpa gejala. Penyakit ini dapat menyebabkan berbagai komplikasi salah satunya adalah penyakit stroke dimana penyakit ini dapat menyebabkan seseorang merasa kesulitan untuk melakukan aktivitas sehari-hari, sehingga dapat dikatakan bahwa hipertensi mempunyai pengaruh terhadap kualitas hidup seseorang (Susanti et al., 2020). Secara garis besar hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang, sampai saat ini, (Wirakhmi & Novitasari, 2021)

Prevalensi hipertensi secara global sebesar 1,28 Miliar pada usia 30-79 tahun, dimana 2/3nya tinggal di Negara berpenghasilan rendah dan

menengah. Prevalensi tertinggi berada di Afrika 27% dan terendah di Amerika 18%. Hipertensi adalah penyebab utama kematian dini diseluruh dunia dan target global adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% pada 2010-2030 (WHO, 2021). Angka prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk > 18 tahun berdasarkan pengukuran secara nasional sebesar 34,11% meningkat dari semula 25,8% pada 2013 dengan kelompok tertinggi pada usia 75 tahun keatas sebesar 20,04%, usia 65-74 tahun sebesar 23,31%, usia 55-64 tahun sebesar 18,31%, usia 45-54 tahun sebesar 12,62%. Berdasarkan data di atas penderita hipertensi terbanyak adalah usia >45 tahun yang termasuk dalam kategori pra lansia dan lansia (Kemenkes RI, 2018). Prevalensi jumlah penderita hipertensi di Jawa Tengah pada tahun 2013 adalah 26,4 % dan menjadi meningkat pada tahun 2018 adalah 37,6 % (Kemenkes RI, 2018).

Hipertensi dapat menyebabkan kerusakan vaskuler pembuluh darah sehingga dapat menyebabkan nyeri pada kepala hingga tengkuk. Perubahan struktur dalam arteri-arteri kecil dan arteriola menyebabkan penyumbatan pembuluh darah. Bila pembuluh darah menyempit maka aliran arteri akan terganggu atau akan menyebabkan gangguan sirkulasi pada otak. Gangguan sirkulasi pada otak menyebabkan resistensi pembuluh darah meningkat yang akan menyebabkan nyeri kepala (Yonata & Pratama, 2016). Menurut Guyton (2014), 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 vascular abnormal. Walaupun

mekanisme yang sebenarnya belum diketahui, nyeri kepala ini sering ditandai dengan sensasi prodromal misal nausea, penglihatan kabur, auravisual, atau tipe sensorik halusinasi (Fernalia et al., 2019).

Nyeri akut merupakan pengalaman sensorik atau emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual atau fungsional, dengan onset mendadak atau lambat dan berintensitas ringan hingga berat yang berlangsung kurang 3 bulan (Tim Pokja SDKI, 2016). Nyeri akut merupakan keluhan umum yang menyebabkan seseorang mendatangi tenaga kesehatan. Salah satu penyakit yang membuat penderitanya mendatangi tenaga kesehatan adalah hipertensi. Hipertensi merupakan suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Jika dibiarkan, penyakit ini dapat mengganggu fungsi organ-organ lain, terutama organ-organ vital seperti jantung dan ginjal (Kemenkes RI, 2019). Nyeri akut pada penderita hipertensi dapat menimbulkan ketidaknyamanan bagi penderitanya sehingga perlu diberikan asuhan keperawatan yang tepat (Kemenkes RI, 2019).

Peningkatan angka kejadian hipertensi dikarenakan penyakit ini tidak memberikan keluhan dan gejala yang khas sehingga banyak penderita tidak menyadarinya. Orang dengan riwayat hipertensi perlu dimodifikasi agar kontrol dan memakai obat dengan teratur. Pengobatan suatu penyakit sudah banyak dimodifikasi antara terapi farmakologi dengan terapi non farmakologi. Salah satu teknik relaksasi adalah relaksasi Benson. Terapi Relaksasi Benson adalah sebuah metode terapi pernafasan dengan keyakinan individu. Klien mengucapkan ungkapan (sesuai keyakinan)

berulang kali diiringi irama teratur disertai kepasrahan sehingga membantu klien untuk mendapatkan kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Solehati & Kosasih, 2015 dalam (Nurjanah, Eryani & Siregar, 2022)

Salah satu upaya yang bisa juga dilakukan untuk menurunkan atau mengontrol tekanan darah adalah hidroterapi (hydrotherapy) yaitu terapi dengan menggunakan air. Hidroterapi rendam kaki air hangat merupakan salah satu jenis terapi alamiah yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi edema, meningkatkan relaksasi otot, menyetatkan jantung, mengendorkan otot-otot, menghilangkan stress, meringankan rasa sakit, meningkatkan permeabilitas kapiler, memberikan kehangatan pada tubuh sehingga sangat bermanfaat untuk terapi penurunan tekanan darah pada hipertensi (Dilianti, Candrawati & Adi, 2017).

Pada studi kasus yang penulis dapatkan, dimana penulis melakukan terapi relaksasi benson dan rendam kaki air hangat untuk mengatasi hipertensi pada lansia. Terapi relaksasi benson dan rendam kaki air hangat dilakukan selama 3 hari berturut-turut selama 10 menit setiap perlakuan, dan mendapatkan hasil bahwa relaksasi benson berpengaruh untuk menurunkan tekanan darah dan membuat tubuh menjadi rileks, hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh (Muliadi, Gandini & Hidayat, 2019) dengan judul “Efektivitas Antara Relaksasi Benson Dan Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werda Samarinda”. Pada penelitian

tersebut, terdapat 26 lansia yang berada di usia 60-74 menderita hipertensi *grade* II dan dilakukan terapi nonfarmakologis relaksasi benson dan rendam kaki air hangat. Terapi yang diberikan dilakukan sebanyak 4 kali selama 2 minggu dan memberikan hasil yaitu terdapat penurunan tekanan darah pada lansia.

Berdasarkan uraian diatas dapat kita ketahui bahwa relaksasi benson dan rendam kaki air hangat memiliki pengaruh terhadap perubahan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik pada lansia. Kelebihan relaksasi benson dan rendam kaki air hangat sendiri yaitu mudah dilakukan dimana saja tanpa perlu mengeluarkan banyak biaya. Oleh karena itu peneliti memberikan terapi relaksasi benson dan rendam kaki air hangat pada pasien hipertensi di Puskesmas Maos .

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Menjelaskan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan pemberian terapi relaksasi benson dan rendam kaki air hangat di Puskesmas Maos.

2. Tujuan Khusus

- a. Memaparkan hasil pengkajian pada pasien hipertensi di Puskesmas maos
- b. Memaparkan hasil diagnosa keperawatan pada pasien hipertensi di Puskesmas Maos
- c. Memaparkan hasil intervensi keperawatan yang diberikan pada pasien hipertensi di Puskesmas Maos

- d. Memaparkan hasil implementasi keperawatan pada pasien hipertensi di Puskesmas Maos
- e. Memaparkan hasil evaluasi keperawatan pada pasien dengan hipertensi terhadap terapi relaksasi benson dan rendam kaki air hangat.

C. Manfaat Karya Ilmiah Akhir Ners

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi untuk penelitian lain yang serupa pada klien hipertensi.

b. Manfaat Praktik

1) Penulis

Hasil penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan memperkaya pengalaman bagi penulis dalam memberikan dan menyusun asuhan keperawatan pada lansia sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Studi Pendidikan Profesi Ners.

2) Institusi Pendidikan

Karya ilmiah ini diharapkan dapat bermanfaat bagi bidang pendidikan keperawatan gerontik maupun bagi peneliti selanjutnya. Bagi pendidikan karya ilmiah ini dapat dijadikan sebagai data dasar untuk pengembangan ilmu mengenai intervensi keperawatan pada klien diagnosa medis hipertensi. Selain itu, juga dapat dijadikan sebagai sumber intervensi yang

telah dilakukan sebagai salah satu pemecahan masalah lansia yang menderita.

3) Rumah Sakit/Puskesmas

Karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi informasi bagi bidang keperawatan gerontik dan pelayanan kesehatan di Puskesmas terkait intervensi keperawatan yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan masalah lansia yang mengalami masalah kesehatan. Selain itu, diharapkan karya ilmiah ini dapat menjadi masukan bagi bidang keperawatan dan pelayanan kesehatan untuk dapat menerapkan intervensi yang telah dilakukan menjadi kegiatan rutin bagi lansia yang saat ini sedang mengalami hipertensi.