

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, auravisional, 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 terapi *non* farmakologi yang saat ini banyak digunakan adalah terapi relaksasi. Teknik relaksasi digunakan untuk mengurangi stres dan membantu untuk berbagai penyakit kronis seperti sakit kepala, sindroma iritasi pencernaan, hipertensi, aritmia penyakit inflamasi pencernaan dan nyeri otot. Terapi relaksasi dapat membantu individu mengembangkan keterampilan kognitif untuk menurunkan energi negatif serta berespon sesuai dengan lingkungan sekitar (Ekarini et al., 2019).

Salah satu pengobatan hipertensi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara terapi komplementer. Salah satu bentuk terapi komplementer adalah terapi relaksasi otot progresif. Teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, kekuatan atau Teknik relaksasi otot progresif memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks. Terapi relaksasi otot progresif bermanfaat untuk menurunkan resistensi perifer dan menaikkan elastisitas pembuluh darah. Otot-otot dan peredaran darah akan lebih sempurna dalam mengambil dan mengedarkan oksigen serta relaksasi otot progresif dapat bersifat vasodilator yang efeknya memperlebar pembuluh darah dan dapat menurunkan tekanan darah secara langsung. Relaksasi otot progresif ini menjadi metode relaksasi yang tidak memerlukan imajinasi, tidak ada efek samping, mudah dilakukan, membuat tubuh dan pikiran terasa tenang dan rileks. Latihan ini dapat membantu mengurangi ketegangan otot, stress, menurunkan tekanan darah, meningkatkan toleransi terhadap aktivitas sehari-hari, meningkatkan imunitas, sehingga status fungsional, dan kualitas hidup meningkat (Karang & Rizal, 2019).

Hasil penelitian Nopriani et al., (2024) mengatakan melakukan terapi relaksasi otot progresif menurunkan nyeri akut dan tekanan darah pada 33 responden dengan hasil penelitian didapatkan rata-rata tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum intervensi adalah 154,94 dan setelah intervensi turun menjadi 142,09. Rata-rata nyeri pada lansia dengan hipertensi sebelum intervensi adalah 5,39 dan setelah intervensi turun menjadi 2,88. Hasil uji statistik didapatkan ada pengaruh terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap penurunan tekanan darah ($p.value = 0,000$) dan nyeri ($p.value = 0,000$) pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Desa Saranglang Kab. Ogan. Palama & Yulianti (2024) mengatakan setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif pada pasien dengan durasi 15-30 menit selama 3 hari berturut-turut didapatkan hasil keluhan nyeri yang dirasakan oleh pasien menurun dan tekanan darah menurun. Ferdisa & Ernawati (2021) mengatakan penerapan *Evidence Based Nursing Practice* yaitu terapi otot progresif terhadap nyeri kepala. Jumlah sampel sebanyak 15 orang pasien dengan hipertensi dengan kriteria yang sudah ditentukan yaitu skala nyeri 2-5. Pengukuran yang digunakan hingga pengukuran skala nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Hasil studi kasus antara kedua pasien sebelum dan sesudah diberikan terapi terapi otot progresif menunjukkan penurunan. Hal ini dibuktikan dengan lima orang pasien dari skala 4 menjadi 2 dan sepuluh orang pasien dari skala 5 menjadi 2. Terapi relaksasi yang dapat menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi. Mekanismenya relaksasi otot progresif dapat meningkatkan ventilasi paru, meningkatkan oksigenasi darah, menurunkan tekanan otot, dan mengurangi sakit kepala tegang.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan studi kasus dengan judul “Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Dan Tindakan Terapi Relaksasi Otot Progresif Di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap”.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Menggambarkan pengelolaan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut dan tindakan terapi relaksasi otot progresif di panti pelayanan sosial lanjut usia dewanata cilacap.

2. Tujuan Khusus

- a. Memaparkan hasil pengkajian pada kasus hipertensi berdasarkan kebutuhan dasar manusia
- b. Memaparkan hasil diagnosa keperawatan pada kasus hipertensi berdasarkan kebutuhan dasar manusia
- c. Memaparkan hasil intervensi keperawatan pada kasus hipertensi berdasarkan kebutuhan dasar manusia
- d. Memaparkan hasil implementasi keperawatan pada kasus hipertensi berdasarkan kebutuhan dasar manusia
- e. Memaparkan hasil evaluasi keperawatan pada kasus hipertensi berdasarkan kebutuhan dasar manusia
- f. Memaparkan hasil analisis inovasi keperawatan/penerapan EBP (sebelum dan sesudah tindakan) pada kasus hipertensi berdasarkan kebutuhan dasar manusia usia.

C. Manfaat Karya Ilmiah Akhir Ners

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil karya ilmiah ini dapat digunakan sebagai kajian pustaka dan sumber pustaka baru dalam dunia penelitian dan pendidikan. Hasil karya ilmiah ini juga diharapkan dapat melengkapi konsep tentang pasien dengan hipertensi.

2. Manfaat Praktik

a. Penulis

Hasil penelitian dapat menambah pengetahuan dan informasi bagi peneliti tentang asuhan keperawatan dengan masalah hipertensi pada pasien lansia. Selain itu, tugas akhir ini diharapkan dapat menjadi salah satu cara penulis

dalam mengaplikasikan ilmu yang diperoleh selama menjalankan jenjang Pendidikan.

b. Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menambah referensi bacaan literatur dalam meningkatkan mutu Pendidikan dan sebagai bahan pertimbangan untuk lebih memperkaya pengetahuan dan bahan ajar mengenai cara menurunkan tingkat nyeri akut pada pasien hipertensi.

c. Panti sosial lanjut usia Dewanata Cilacap

Hasil penelitian ini dapat memberikan masukan bagi pelayanan kesehatan di Panti Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap mengenai tindakan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi.

