

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan satu dari beberapa penyakit kronis yang umum terjadi di seluruh dunia yang berpengaruh pada penyakit kardiovaskular. Kemenkes RI tahun 2014 menyatakan bahwa hipertensi dimulai karena kebiasaan masyarakat dengan gaya hidup yang tidak sehat (Suprayitno & Huzaimah, 2020). Lansia sering terkena hipertensi di sebabkan oleh kekakuan pada arteri sehingga tekanan darah cenderung meningkat. Hipertensi merupakan gangguan pada pembuluh darah mengakibatkan suplai nutrisi dan oksigen yang dibawa darah mengalami hambatan ke jaringan tubuh mengakibatkan jantung bekerja lebih keras guna memenuhi kebutuhan tersebut, jika hal itu menetap dan berlangsung lama, maka timbul akan gejala yang dinamakan penyakit tekanan darah tinggi (Arifiani & Fijianto, 2021). Hipertensi pada lanjut usia sebagian besar mengalami hipertensi sistolik terisolasi, dengan pengertiannya yaitu adanya peningkatan tekanan sistolik yang membuat adanya penyakit stroke walaupun tekanan diastoliknya dalam keadaan normal. Hipertensi masih menjadi faktor risiko utama untuk timbulnya penyakit stroke, gagal jantung dan penyakit koroner (Mulyadi, 2019).

Lanjut usia adalah kelompok yang mudah terkena berbagai masalah kesehatan. Sistem dan fungsi imun seseorang akan semakin menurun seiring bertambahnya usia (I. M. Putri, 2021 dalam Alim, 2022). Penurunan fungsi

imun tubuh pada lansia ini akan berdampak pada masalah kesehatan yang paling umum yaitu perubahan pada sistem kardiovaskular. Perubahan ini menjadi salah satu masalah utama yang berdampak timbulnya penyakit lainnya seperti hipertensi (Adam, 2019). Penyakit ini diprediksi menjadi penyakit yang meningkatkan angka kematian. Menurut World Health Organization (WHO), pengidap hipertensi terhitung 600 juta di semua penjuru bumi dengan 3 juta didalamnya tutup usia per tahun nya (Nengsih et al., 2020 dalam (Putri & Melizza, 2022).

Prevalensi Hipertensi yang tinggi tidak hanya terjadi di negara maju tetapi juga di negara berkembang seperti di Indonesia. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 menunjukkan angka prevalensi Hipertensi hasil pengukuran mencapai 34,1% meningkat tajam dari 25,8% pada tahun 2013, dengan angka prevalensi tertinggi di Provinsi Kalimantan Selatan sebesar 44,1% dan terendah di provinsi Papua sebesar 22,2%. Provinsi Gorontalo sendiri pada hasil Riskesdas 2013 mencapai 29,0% dan pada Riskesdas tahun 2018 menjadi 31,0% dan berada pada urutan ke 20 dari 34 Provinsi (Kemenkes RI, 2018). Prevalensi penduduk di Provinsi Jawa Tengah dengan hipertensi sebesar 37,57 persen. Berdasarkan hasil rekapitulasi data kasus baru Penyakit Tidak Menular (PTM) tahun (2019) penyakit hipertensi masih menempati proporsi terbesar dari seluruh Penyakit Tidak Menular (PTM) yang dilaporkan, yaitu sebesar 68,6 persen (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2019). Sedangkan menurut angka kejadian penyakit di Kabupaten Cilacap tahun (2014), hipertensi termasuk 10 penyakit terbanyak dan menunjukkan bahwa jumlah kasus hipertensi

tertinggi terjadi di wilayah Puskesmas Cilacap Tengah I sejumlah 1315 kasus (Dinas Kesehatan Kabupaten Cilacap, 2014).

Lanjut usia sering mengalami peningkatan tekanan darah sistolik (isolated systolic hypertension) karena adanya aterosklerosis yang berakibat pembuluh arteri yang besar mengalami kelunakan (Pangaribuan & Batubara, 2022). Hipertensi pada lansia terjadi karena pembuluh darah yang terjadi lentur dan elastik akan mengeras dan kaku, menyebabkan pembuluh darah tidak bisa mengedarkan kebutuhan aliran darah yang diperlukan ke setiap organ tubuh (Mustofa *et al.*, 2020).

Hipertensi bisa menyebabkan komplikasi seperti gangguan pada otak, sistem kardiovaskuler, mata, serta ginjal apabila gagal ditangani dengan baik. Seseorang yang menderita hipertensi dalam waktu yang bisa membuat seseorang mengalami penyakit jantung serta stroke (Naryati & Sartika, 2021). Seseorang cenderung meningkat terkena hipertensi saat semakin bertambahnya usia. Hipertensi akan menjadi sangat berbahaya ketika penderita tidak bisa mengontrol hipertensinya, jika tidak bisa mengontrolnya maka bisa menimbulkan penyakit seperti jantung koroner, stroke, gagal ginjal maupun gangguan penglihatan (Anshari, 2020).

Upaya yang dapat dilakukan penderita untuk menurunkan tekanan darah tinggi ada dua jenis terapi yaitu farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologi dapat dilakukan dengan menggunakan obat-obatan seperti obat anti hipertensi yang diharapkan mampu mempunyai bioavailabilitas yang tinggi untuk mengurangi efek mendadak seperti takikardia, meningkatkan kualitas hidup guna menurunkan risiko gagal

jantung dan mengurangi recurrent infark miokard. Terapi farmakologis selain memberikan dampak positif tentu saja juga memberikan efek negative ketika menjalani program pengobatan hipertensi. Salah satu dampak negatif yang dirasakan oleh lansia hipertensi dalam mengonsumsi obat anti hipertensif antara lain; merasakan rasa ketergantungan dengan obat, perasaan mual, lemas, nyeri abdomen, bahkan dapat mengganggu kualitas tidur. Terapi non farmakologi dapat dilakukan dengan cara menurunkan berat badan berlebih bagi penderita obesitas, mengonsumsi sayur dan buah guna mencukupi kebutuhan kalium, mengurangi asupan garam dan lemak jenuh, mengurangi minum-minuman beralkohol, berhenti merokok, serta banyak melakukan latihan fisik. (Sari & Suratini, 2018).

Penatalaksanaan hipertensi secara nonfarmakologis adalah teknik relaksasi. Teknik ini prinsipnya adalah menurunkan ketegangan otot untuk memperbaiki denyut nadi, tekanan darah, dan pengaturan pernapasan (Aspiani, 2014 dalam Nurjanah, Eryani & Siregar, 2022). 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, menyehatkan 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 Cilacap Tengah 1.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Menjelaskan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan pemberian terapi relaksasi benson dan rendam kaki air hangat di Puskesmas Cilacap Tengah 1.

2. Tujuan Khusus

- a. Memaparkan hasil pengkajian pada pasien hipertensi di Puskesmas Cilacap Tengah 1
- b. Memaparkan hasil diagnosa keperawatan pada pasien hipertensi di Puskesmas Cilacap Tengah 1
- c. Memaparkan hasil intervensi keperawatan yang diberikan pada pasien hipertensi di Puskesmas Cilacap Tengah 1
- d. Memaparkan hasil implementasi keperawatan pada pasien hipertensi di Puskesmas Cilacap Tengah 1
- 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 hipertensi.

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.