

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Dimana Hiper yang artinya berebihan, dan Tensi yang artinya tekanan/tegangan, jadi hipertensi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas nilai normal (Musakkar & Djafar, 2021). Seseorang dinyatakan hipertensi apabila seseorang memiliki tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan ≥ 90 untuk tekanan darah diastolik ketika dilakukan pengulangan (Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia, 2015).

Hipertensi terjadi karena dipengaruhi oleh faktor-faktor risiko. Faktor-faktor risiko yang menyebabkan hipertensi adalah umur, jenis kelamin, obesitas, alkohol, genetik, stres, asupan garam, merokok, pola aktivitas fisik, penyakit ginjal dan diabetes melitus (Sinubu, 2020). Beberapa penyebab hipertensi antara lain keturunan, jika seseorang memiliki orang tua atau saudara yang mengidap hipertensi. Kemudian usia, semakin bertambah usia seseorang maka tekanan darah pun akan meningkat. Selanjutnya garam, garam dapat meningkatkan tekanan darah dengan cepat pada beberapa orang. Kemudian faktor lain yaitu kolesterol, obesitas/kegemukan, stress, rokok, kafein, alkohol dan kurang (Musakkar & Djafar, 2021).

Hipertensi yang tidak terkontrol atau tidak tertangani dengan tepat akan menimbulkan terjadinya berbagai komplikasi, diantaranya adalah stroke, gagal

ginjal, penyakit jantung koroner hingga dapat menyebabkan kematian (Wulandari et al., 2023). Hipertensi dengan nilai tekanan darah yang tidak terkontrol dengan baik dapat menyebabkan komplikasi bahkan sampai kematian. Penyebab tidak terkendalinya tekanan darah pada penderita hipertensi adalah tidak rutinnya penderita hipertensi untuk melakukan pengobatan karena hipertensi seringkali tidak menunjukkan gejala atau tanda yang khas (Iswahyuni, 2022).

Hipertensi bisa disebut dengan silent killer atau pembunuh yang tak terlihat, serta memiliki tanda gejala yang sering dialami oleh penderita hipertensi seperti pusing, atau nyeri kepala, tengkuk terasa pegal, kesulitan tidur, sesak nafas dan mudah lelah. Penyakit hipertensi ini dianggap sebagai salah satu masalah kesehatan yang cukup serius di kalangan masyarakat (public heart problem) (Siauta et al., 2023). Gejala yang sering dikeluhkan penderita hipertensi adalah nyeri kepala pusing, lemas, kelelahan, sesak nafas, gelisah, mual, muntah, epitaksis, dan kesadaran menurun (Nurarif & Kusuma, 2019).

Nyeri adalah sensasi ketidaknyamanan yang dimanifestasikan sebagai penderita yang diakibatkan oleh persepsi jiwa yang nyata, ancaman, mengacu kepada teori dari asosiasi nyeri internasional, pemahaman tentang nyeri lebih menitikberatkan bahwa nyeri adalah kejadian fisik, yang tentu saja untuk penatalaksanaan nyeri yang menitikberatkan pada manipulasi fisik (Thamsuri, 2018). Nyeri merupakan sesuatu yang sukar dipahami dan fenomena yang kompleks meskipun universal, tetapi masih merupakan misteri. Nyeri adalah salah satu mekanisme pertahanan tubuh manusia yang menunjukkan adanya

pengalaman masalah. Nyeri merupakan keyakinan individu dan bagaimana respon individu tersebut terhadap sakit yang dialaminya (Taylor, 2020).

Nyeri kepala dapat berupa sensasi berputar atau disertai dengan nyeri kepala berdenyut (throbbing), hal ini disebabkan adanya ketidaknormalan vaskuler yaitu adanya penyempitan pembuluh darah akibat vasokonstriksi sehingga vaskuler serebral meningkat (Ashari et al., 2023). Nyeri kepala yang dialami penderita hipertensi disebabkan karena kerusakan vaskuler akibat dari hipertensi tampak jelas pada seluruh pembuluh perifer. Perubahan struktur dalam arteri-arteri kecil dan arteriola menyebabkan penyumbatan pembuluh darah. Bila pembuluh darah menyempit maka aliran arteri akan terganggu. Pada jaringan yang terganggu akan terjadi penurunan O₂ (oksigen) dan peningkatan CO₂ (karbondioksida) kemudian terjadi metabolisme anaerob dalam tubuh yang meningkatkan asam laktat dan menstimulasi peka nyeri kapiler pada otak (Price dan Wilson, 2019).

Rasa nyeri yang ditimbulkan dari hipertensi harus ditangani karena akan menimbulkan dampak terhadap penderita. Seperti rasa yang tidak menyenangkan bahkan rasa sakit kepada penderita sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari penderita, juga berdampak pada perekonomian penderita karena kesulitan melakukan aktivitas dan mobilitas sehingga tidak bisa bekerja atau bahkan penghasilannya digunakan untuk berobat, serta berdampak juga pada psikososial penderita karena cenderung akan berdiam diri di rumah (Fajriyah, dkk, 2018). Nyeri kepala menimbulkan ketidak nyamanan pada penderitanya, oleh karena itu diperlukan penatalaksanaan yang tepat untuk mengatasi nyeri (Rahman et al., 2023).

Penatalaksanaan yang tepat untuk mengatasi nyeri pada penderita hipertensi dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi yang merupakan penatalaksanaan nyeri. Teknik farmakologi adalah penanganan nyeri menggunakan obat-obatan nyeri sedangkan teknik non farmakologi adalah penanganan nyeri dengan relaksasi, distraksi, massage, terapi autogenik, guided imaginary dan aromaterapi (Rahmayati, Hardiansyah & Nurhayati, 2018). Salah satu terapi non farmakologi yaitu terapi relaksasi autogenik yang merupakan jenis terapi relaksasi yang dapat menurunkan nyeri kepala pada penderita hipertensi (Brigita & Wulansari, 2022).

Terapi relaksasi autogenik merupakan terapi relaksasi yang berasal dari diri sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek serta pikiran yang bisa membuat seseorang merasa lebih tenang. Terapi relaksasi autogenik ini didefinisikan sebagai bentuk penyerahan diri terhadap sugesti yang diberikan yang mampu mempengaruhi seseorang, sehingga dalam proses terapi seseorang akan merasa bebas mental dan fisik dari ketegangan serta stress yang dirasakan (Ramadhan et al., 2023).

Terapi relaksasi autogenik dapat meningkatkan gelombang alfa (α) pada otak. Peningkatan gelombang alfa pada otak dapat membuat seseorang mencapai keadaan yang lebih rileks dan mengurangi ketegangan otot sehingga dapat menurunkan nyeri kepala penderita hipertensi (Raziansyah dan Sayuti, 2022).

Terapi relaksasi autogenik diberikan selama kurang lebih 15 menit, dengan cara mengatur posisi pasien untuk duduk atau berbaring, anjurkan pasien memejamkan mata, kemudian instruksikan pasien untuk melepaskan

seluruh tubuh mulai dari kepala, punggung, tangan sampai dengan kaki secara perlahan-lahan dan minta pasien untuk melakukan relaksasi napas dalam dengan menarik napas dan anjurkan pasien mengucapkan suatu kata atau kalimat yang membuatnya kita tenang misalnya “saya merasa tenang dan nyaman”, minta pasien untuk fokus sehingga bisa merasa lebih tenang dan rileks. Terapi autogenik dapat memberikan efek relaksasi dan mengurangi ketegangan otot, sehingga dapat menurunkan nyeri kepala yang dirasakan oleh penderita hipertensi (Ramadhan et al., 2023).

Terapi relaksasi autogenik saat diberikan fisik akan beristirahat secara mendalam sehingga akan mengatasi respons sistem tubuh yang dirasakan. Kondisi ini akan mengakibatkan sistem parasimpatis menjadi aktif, sistem parasimpatis akan merespon modulasi nyeri, dengan produksi hormon beta endorphin rasa nyeri akan menurun. Terapi relaksasi autogenik sangat mudah diberikan kepada pasien dan tidak menimbulkan efek samping apapun (Wardani & Adriani, 2022).

World Health Organization (WHO) tahun 2023 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi (WHO, 2023). Prevalensi kasus hipertensi di Indonesia terus mengalami peningkatan, pada tahun 2022 kasus hipertensi mencapai 103,7 juta kasus dan pada tahun 2023 mencapai 108,4 juta kasus (Kemenkes RI, 2023). Prevelensi hipertensi di Sumatera Barat sebesar 25,1% dan khusus di Kota Padang berada pada peringkat ke-18 yaitu sebesar 21,7%. Selain itu, data dari Dinas Kesehatan Kota Padang (2023) menunjukkan

bahwa penderita hipertensi di Kota Padang mencapai 165.555 orang. Berdasarkan data Dinas kesehatan Kota Padang (2023) terdapat 3 Puskesmas terbesar dengan tingkat keparahan hipertensi tertinggi yaitu di Puskesmas Andalas, Puskesmas Belimbing dan Puskesmas Lubuk Begalung. Prevelensi hipertensi terbanyak terdapat di Puskesmas Andalas yaitu sebesar 14.161 orang (Dinas kesehatan Kota Padang, 2023).

Penelitian yang dilakukan Suanda dan Huda (2023) tentang “Penurunan Nyeri Kepala melalui Teknik Relaksasi Autogenik pada Penderita Hipertensi” didapatkan hasil rata-rata nyeri kepala responden sebelum dilakukan relaksasi autogenic berada pada skala 5 (rentang 0-10), dan rata-rata nyeri kepala responden setelah dilakukan relaksasi autogenic berada pada skala 3 (rentang 0-10). Hasil uji paired T-test menunjukkan bahwa H_0 ditolak yang artinya ada pengaruh relaksasi autogenic terhadap penurunan nyeri kepala pada penderita hipertensi ($p\text{-value } 0,000 < 0,05$).

Penelitian lain juga dilakukan Dian dan Adriani (2022) tentang “Aplikasi Pemberian Terapi Autogenik terhadap Perubahan Tingkat Nyeri Akut Pasien Hipertensi” didapatkan hasil setelah dilakukan pengkajian didapatkan diagnosa nyeri akut berhubungan dengan agen cedera fisiologis. Setelah dilakukan tindakan terapi relaksasi autogenik selama 3 hari, nyeri akut yang dialami oleh responden teratasi sebagian dilihat dari adanya penurunan skala nyeri yang diungkapkan.

Penelitian lain juga dilakukan Dwi Novitasari, Ikit Netra Wirakhmi (2018) yang berjudul “Penurunan Nyeri Kepala pada Lansia dengan Hipertensi Menggunakan Relaksasi Autogenik di Kelurahan Mersi Purwokerto” Nilai

rata-rata nyeri kepala sebelum teknik relaksasi autogenik pada lansia sebesar 5,24, dan rata-rata nyeri kepala setelah teknik relaksasi autogenik pada lansia sebesar 3,47 termasuk rentang nyeri sedang. Serta terdapat perbedaan yang signifikan antara nyeri kepala sebelum dan setelah teknik relaksasi autogenik dengan nilai $p: 0,000$.

Berdasarkan observasi di RSUD Rasidin Padang pada tanggal 25 Juli 2024 didapatkan jumlah penderita hipertensi sebanyak 4 orang, salah satunya adalah Ny.R dengan tekanan darah $>140/90$ mmHg dan mengalami nyeri kepala. Tekanan darah Ny.R yaitu $170/90$ mmHg, Ny.R mengatakan menderita hipertensi sejak 3 tahun yang lalu, mengeluhkan nyeri kepala, nyeri dirasakan seperti ditusuk-tusuk, dan secara terus menerus, nyeri dirasakan pada kepala bagian depan dan kuduk bagian belakang terasa berat, skala nyeri 6. Saat ditanya Ny.R tidak mengetahui penatalaksanaan hipertensi menggunakan terapi relaksasi autogenik. Saat penulis menjelaskan tentang terapi relaksasi autogenik, perawat mengatakan belum pernah dilakukan demonstrasi atau penyuluhan langsung terkait dengan relaksasi autogenik ini.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti menerapkan “Asuhan Keperawatan Medikal Bedah pada Ny.R dalam Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik untuk Menurunkan Nyeri Kepala pada Pasien Hipertensi di Ruang Interne RSUD Rasidin Padang Tahun 2024”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka dirumuskan permasalahannya yaitu “Bagaimanakah asuhan keperawatan medikal bedah pada Ny.R dalam penerapan terapi relaksasi autogenik untuk menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi di Ruang Interne RSUD Rasidin Padang Tahun 2024?”.

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Peneliti mampu melaksanakan asuhan keperawatan medikal bedah pada Ny.R dalam penerapan terapi relaksasi autogenik untuk menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi di Ruang Interne RSUD Rasidin Padang Tahun 2024.

2. Tujuan Khusus

- a. Mampu melakukan pengkajian pada Ny.R dalam penerapan terapi relaksasi autogenik untuk menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi di Ruang Interne RSUD Rasidin Padang Tahun 2024.
- b. Mampu menegakkan diagnosa keperawatan pada Ny.R dalam penerapan terapi relaksasi autogenik untuk menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi di Ruang Interne RSUD Rasidin Padang Tahun 2024.
- c. Mampu menetapkan intervensi keperawatan pada Ny.R dalam penerapan terapi relaksasi autogenik untuk menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi di Ruang Interne RSUD Rasidin Padang Tahun 2024.
- d. Mampu melaksanakan implementasi sesuai rencana pada Ny.R dalam penerapan terapi relaksasi autogenik untuk menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi di Ruang Interne RSUD Rasidin Padang Tahun 2024.
- e. Mampu melakukan evaluasi pada Ny.R dalam penerapan terapi relaksasi autogenik untuk menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi di Ruang Interne RSUD Rasidin Padang Tahun 2024.
- f. Mampu menganalisa penerapan *evidence based nursing* (EBN) pada Ny.R dalam penerapan terapi relaksasi autogenik untuk menurunkan

nyeri kepala pada pasien hipertensi di Ruang Interne RSUD Rasidin Padang Tahun 2024.

- g. Mampu mendokumentasikan asuhan keperawatan pada Ny.R dalam penerapan terapi relaksasi autogenik untuk menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi di Ruang Interne RSUD Rasidin Padang Tahun 2024.

D. Manfaat Karya Ilmiah Akhir Ners

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Penulis

Untuk mendapatkan pengalaman dan kemampuan penulis dalam melakukan asuhan keperawatan dalam pengendalian nyeri kepala pada pasien hipertensi.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penulisan ini diharapkan nantinya dapat berguna, bermanfaat, dan berpedoman bagi penulis selanjutnya yang berminat dibidang ini.

2. Manfaat Praktis

a. Institusi Pendidikan

Penulisan ini merupakan penerapan ilmu keperawatan medikal bedah dan diharapkan nantinya dapat menambah ilmu tersebut bagi dunia keperawatan.

b. Tempat Penelitian

Penulis berharap ini dapat dijadikan sumber informasi dalam rangka meningkatkan pengetahuan tentang asuhan keperawatan pada pasien hipertensi.