

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Penyakit jantung dan pembuluh darah, salah satunya hipertensi telah menjadi penyakit yang mematikan banyak penduduk baik di negara maju maupun negara berkembang. Hipertensi merupakan gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawah oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Hipertensi juga disebut sebagai *The Silent Killer* karena pasien sering tidak mengetahui gejalanya atau gangguan yang sering tidak diketahui (Junaidin, 2017). Hipertensi merupakan penyakit umum ditemukan diberbagai negara. Menurut *American Heart Association (AHA)*, penduduk Amerika yang berusia diatas 20 tahun yang menderita hipertensi mencapai 74,5 jiwa dan hampir 90-95% tidak diketahui penyebabnya (Kementrian kesehatan, 2014).

Salah satu penyebab kejadian hipertensi adalah gaya hidup yang kurang sehat. Gaya hidup dapat diklasifikasikan menjadi beberapa komponen yang berkaitan dengan kejadian hipertensi yaitu terdiri dari minum kopi, merokok, tidak merawat berat badan, jarang berolahraga, mengonsumsi minum beralkohol. Hal-hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya hipertensi dimana merokok dapat merusak jantung dan sirkulasi darah dapat meningkatkan resiko penyakit jantung dan stroke, selain itu aktif berolahraga dapat membantu menurunkan tekanan darah dan memperbesar penurunan berat badan, batasi mengonsumsi minum beralkohol karena dapat menyebabkan resistensi pada terapi dan beresiko terjadinya beberapa penyakit lain

seperti stroke dan jantung.

Hipertensi dapat berakibat meluas seperti penyakit jantung koroner, stroke, infark miokard, kerusakan penglihatan, kerusakan ginjal, dan kematian jika tidak dideteksi secara dini dan dirawat secara tepat, penderita hipertensi harus mempunyai keinginan untuk menjaga dan pengontrolan tekanan darah yang akan mengurangi beban penyakit penderita. Hipertensi sudah menjadi masalah yang lebih tinggi jika tidak ditanggulangi, dimana hipertensi adalah salah satu penyebab kematian nomor satu secara global. (Bianti Nuraini, 2015)

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan hipertensi dari 22% penduduk dunia, dan mencapai 36% kejadian hipertensi. Hipertensi juga menjadi penyebab kematian dengan angka 23,7% dari total 1,7 juta kematian di Indonesia tahun 2016. Prevalensi hipertensi terus meningkat di dunia karena gaya hidup dapat meningkatkan resiko kardiovaskuler. WHO mencatat lebih dari satu dari setiap 3 orang dewasa atau 1 miliar orang di dunia mengidap penyakit hipertensi, diperkirakan jumlah penderita hipertensi akan terjadi peningkatan yang tinggi yaitu sekitar 1,15 miliar tahun 2025 kasus hipertensi. Prediksi ini didasarkan pada angka penderita hipertensi saat ini dan bertambah penduduk. Orang yang memiliki hipertensi harus berhati-hati karena tekanan darahnya cenderung meningkat secara tiba-tiba, misalnya setelah melakukan aktivitas berat atau akibat stres emosional mendadak, 9,4 orang yang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya seperti stroke (51%) dan penyakit jantung koroner (45%) (Kementrian kesehatan, 2017)

Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018 penderita hipertensi di Indonesia mencapai 8,4%. Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada penduduk prevalensi penderita hipertensi di Indonesia adalah sekitar 34,1%, sedangkan pada tahun 2013 hasil prevalensi dari pengukuran tekanan darah tahun 2013 hingga tahun 2018 dapat dikatakan mengalami peningkatan yaitu sekitar 8,3 %. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Sedangkan masyarakat yang tidak tahu bahwa dirinya dalam kondisi hipertensi Provinsi Gorontalo terdapat sekitar 17,7 % masyarakat tidak tahu kondisinya hipertensi (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo 2020, dari 6 Kabupaten Kota Gorontalo dengan jumlah 93 Puskesmas terdapat total sasaran 745.087 jiwa penduduk. Dengan total kasus yang menderita hipertensi sebanyak 15.430 jiwa. Sedangkan Kabupaten Bone Bolango di tahun 2020 itu urutan pertama yang menderita hipertensi dengan total sasaran 103.595 penduduk. Dengan kasus hipertensi sebanyak 9.403 jiwa. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masalah kesehatan yang serius.

Berdasarkan data pelayanan penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Kabupaten Bone Bolango 2020, terdapat kasus hipertensi dengan jumlah total sebanyak 9.403 jiwa dari 20 kecamatan. Dengan data tersebut kecamatan bulango timur Di puskesmas Bulango Timur tahun 2020 tercatat dimana jumlah penderita hipertensi sebanyak 354 jiwa. Dari data tersebut puskesmas Bulango Timur yang termasuk peserta prolanis puskesmas ada sekita 177 orang, prolanis klinik 66 orang,

dan peserta pandu patuh sesuai standar 111 orang. Sedangkan berdasarkan survei di Puskesmas Bulango Timur terdapat dari Bulan Januari sampai Desember 2020 terdapat 354 orang penderita hipertensi.

Hipertensi adalah sebuah penyakit kronis dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor resiko terjadinya hipertensi yaitu seperti keturunan, jenis kelamin, ras, usia dan lain-lain. Pada usia antara 30 dan 65 tahun, tekanan sistolik meningkat antara rata-rata sebanyak mmHg dan terus meningkat usia 70 tahun. Peningkatan resiko yang berkaitan dengan faktor usia sebagian besar hipertensi. (Anggara D.Prayinto 2014)

Salah satu dampak terjadinya hipertensi adalah nyeri kepala. Nyeri kepala pada penderita hipertensi biasanya terjadi karena adanya peningkatan atau tekanan darah tinggi dimana hal itu terjadi karena adanya penyumbatan pada system peredaran darah baik dari jantungnya dan serangkaian pembuluh darah arteri dan vena yang menyangkut pembuluh darah. Hal itu membuat aliran darah di sirkulasi dan menyebabkan tekanan meningkat. Untuk mengatasi hal ini bisa dilakukan dengan cara non farmakologis yaitu dengan terapi relaksasi nafas dalam (Nurtanti dkk. 2017).

Teknik relaksasi nafas dalam adalah pernafasan pada abdomen dengan frekuensi lambat serta perlahan, berirama dan nyaman dengan cara memejamkan mata saat menarik nafas. Latihan nafas dalam merupakan suatu bentuk terapi non farmakologis, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (inspirasi secara maksimal) dan bagaimana

menghembuskan nafas secara perlahan, dapat menurunkan intensitas nyeri.(Hartanti dkk., 2016)

Manfaat teknik relaksasi nafas dalam menurut arfa (2014) adalah dapat menentramkan hati, berkurangnya rasa cemas, khawatir dan gelisah, kesehatan mental menjadi lebih baik, dapat membantu menurunkan nyeri, tekanan darah dan ketegangan jiwa menjadi rendah, mengurangi tekanan darah, meningkatkan keyakinan. Tujuan relaksasi nafas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress fisik maupun emosional.

Berdasarkan data observasi awal di puskesmas Bulango Timur di dapatkan bahwa penderita hipertensi pada tahun 2020 yaitu sekitar 354 orang. Sementara berdasarkan hasil observasi awal oleh peneliti di puskesmas Bulango Timur pada hari jumat, 5 Maret 2021, terdapat 8 pasien yang menderita hipertensi dan 3 diantaranya mengeluh nyeri kepala pada skala 4-5 yaitu terasa nyeri yang sudah mengganggu dan memerlukan usaha untuk menahan. Namun semua pasien tersebut tidak mengetahui cara mengatasi menurunkan nyeri kepala.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Kepala Pada Penderita Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bulango Timur.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menghasilkan peningkatan kejadian hipertensi dibandingkan hasil pada tahun 2013. Prevalensi kejadian hipertensi berdasarkan hasil riskesdas 2018 adalah 34,1%. Angka tersebut lebih tinggi dibandingkan tahun 2013 yang menyentuh angka prevalensi 25,8%.
2. Berdasarkan data dinas kesehatan Provinsi Gorontalo 2020 dari 6 Kabupaten Kota Gorontalo dengan jumlah 93 puskesmas terdapat total sasaran 745.087 jiwa penduduk. Dengan total kasus yang menderita hipertensi sebanyak 15.430 jiwa. di kabupaten Bone Bolango pada tahun 2020 berada di peringkat pertama tertinggi hipertensi dengan total sasaran 103.595 penduduk. Dengan kasus hipertensi sebanyak 9.403 jiwa.
3. Berdasarkan data pelayanan penderita hipertensi di wilayah puskesmas Kabupaten Bone Bolango 2020 terdapat kasus hipertensi dengan total sebanyak 9.403 jiwa dari 20 puskesmas. Dengan data tersebut kecamatan bulango timur Di puskesmas bulango timur tahun 2020 tercatat dimana jumlah penderita hipertensi sebanyak 354 jiwa. Dari data tersebut puskesmas bulango timur termasuk peserta prolanis puskesmas ada sekitar 177 orang. Prolanis klinik 66 orang, dan peserta panduh patuh sesuai standar 111 orang.
4. Masalah hipertensi dengan nyeri kepala masih sangat banyak di Indonesia.

1.3 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini apakah ada pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap nyeri kepala pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bulango Timur?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan umum

Menganalisis pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap nyeri kepala pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bulango Timur.

1.4.1 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi tingkat nyeri kepala pada penderita hipertensi sebelum di lakukan teknik relaksasi nafas dalam di wilayah kerja Puskesmas Bulango Timur
2. Mengidentifikasi tingkat nyeri kepala pada penderita hipertensi sesudah di lakukan teknik relaksasi nafas dalam di wilayah kerja Puskesmas Bulango Timur
3. Menganalisis pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri kepala pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bulango Timur

1.5 Manfaat

1.5.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini mampu menambah pengetahuan, informasi dan wawasan dalam bidang keperawatan medical bedah dan untuk meningkatkan dan memperluas cakupan keilmuan keperawatan medikal bedah.

1.5.2 Manfaat praktis

1. Manfaat bagi peneliti

Di harapkan peneliti mampu membuktikan tentang pengaruh rileksasi nafas dalam terhadap nyeri kepala pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bulango Selatan.

2. Manfaat Bagi responden

Memberikan informasi serta pengetahuan tentang penanganan hipertensi selain teknik farmakologis (obat-obatan), yaitu dengan teknik non-farmakologis (terapi relaksasi nafas dalam).

3. Manfaat Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dilakukan sebagai bahan atau sumber untuk penelitian selanjutnya, dan di harapkan dapat mendorong peneliti selanjunya untuk melakukan penelitian lebih lanjut.