

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masalah kesehatan Masyarakat saat ini sangat memprihatinkan. Kesadaran masyarakat akan pentingnya pola hidup sehat masih sangat rendah, mulai dari konsumsi makanan yang tidak sehat dan penurunan aktifitas fisik. Tingkat kesehatan masyarakat yang tidak merata dan sangat rendah khususnya pada masyarakat yang tinggal di beberapa daerah tertentu. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolic lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/ tenang (KEMENKES,2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO) Tahun 2019 menunjukkan Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian premature di dunia. Organisasi kesehatan dunia WHO mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Penderita Hipertensi yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimilikinya kurang dari seperlima (WHO,2019).

Data Riskesdes pada tahun 2021 menunjukkan bahwa secara nasional angka kejadian hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, Angka tersebut mengalami peningkatan dibanding 2013 yaitu sebesar 25,8%. Hipertensi tertinggi di Indonesia adalah Kalimantan selatan sebesar 44,1%. Sedangkan untuk prevalensi Lansia dengan hipertensi di Indonesia sebanyak 55,2% (Riskesdes 2018).

Berdasarkan hasil Riskesdes tahun 2018 menunjukkan Jawa Tengah pada kasus hipertensi menduduki peringkat ke-10 di Indonesia. Prevalensi penduduk di provinsi Jawa Tengah dengan penderita hipertensi sebesar 37,57%.

Prevalensi pada penduduk perkotaan lebih tinggi sebesar 38,11% dibandingkan dengan penduduk di pedesaan 37,01%. Jumlah penderita penyakit hipertensi yang lebih dari 15 tahun pada 2019 sebanyak 8.070.378 jiwa atau sebesar 30,4%. Berdasarkan prevalensi jumlah penderita penyakit hipertensi sebesar 2.999.414 jiwa atau 37,2% sudah mendapatkan pelayanan dari kesehatan. Berdasarkan prevalensi data hipertensi di Jawa Tengah kabupaten dengan kasus hipertensi tertinggi adalah Karanganyar, Jepara, Magelang dan Kabupaten terendah yaitu Purworejo (DinkesJateng, 2019).

Prevalensi kejadian hipertensi lansia di Wonogiri pada tahun 2018 sejumlah 25%, kabupaten wonogiri merupakan peringkat 13 se-Jawa Tengah yang penduduknya menderita hipertensi (Profil Kesehatan Jawa Tengah, 2018). Jumlah kasus hipertensi di Kabupaten Wonogiri pada tahun 2020 sebanyak 407,33 kasus, tahun 2021 terjadi kasus hipertensi sebanyak 393,96 kasus, dan pada tahun 2022 sebanyak 399.129,00 kasus (Dinas Kesehatan Wonogiri, 2022). Di RSUD dr Soediran Mangunsumarso atau RSUD Wonogiri jumlah pasien penderita Hipertensi sebanyak 98 orang dari 358 pasien atau 27,3% dibulan April 2023, sedangkan pasien Lansia yang menderita penyakit Hipertensi sebanyak 48 atau 48,09% kasus dibulan Maret 2023.

Hipertensi jarang menimbulkan gejala sehingga banyak yang tidak menyadari telah menderita hipertensi. Kondisi ini perlu mendapat perhatian lebih, karena hipertensi dapat menyebabkan berbagai macam penyakit kronis seperti stroke, gagal jantung bahkan bisa berakibat pada kematian. Upaya penatalaksanaan hipertensi pada dasarnya dapat dilakukan melalui terapi non farmakologis berupa terapi relaksasi.

Nyeri secara garis besar merupakan rasa ketidaknyamanan yang dialami oleh seseorang baik ringan, sedang, maupun berat. Pengalaman individu sebelumnya sangat mempengaruhi tingkat nyeri yang dialami. Respons seseorang terhadap nyeri yang dialami juga berbeda-beda, seperti menunjukkan perilaku seperti berteriak, meringis atau mengerang, menangis, mengerutkan

wajah atau menyeringai dan respon emosi (Rahayu *et al*, 2022). Penanganan nyeri dapat dilakukan dengan pemberian terapi non farmakologi salah satunya yaitu relaksasi autogenic, manfaat dari relaksasi autogenic adalah membantu individu untuk dapat mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti pernapasan, tekanan darah, frekuensi jantung dan aliran darah sehingga tercapailah keadaan rileks. Efektifnya relaksasi ini dilakukan selama 20 menit (Asmadi,2018).

Menurut Petter and Perry, 2010 Relaksasi adalah bentuk terapi berupa pemberian intruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakan-gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merilekskan pikiran dan anggota tubuh. Salah satu jenis relaksasi yang dapat diberikan untuk menurunkan nyeri kepala pada penderita hipertensi yaitu relaksasi autogenic (Suanda & Anwar, 2023). Relaksasi autogenic membantu individu untuk dapat mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti tekanan darah, denyut jantung, dan aliran darah (Novitasari&Wirakhmi,2018).

Berdasarkan penelitian Novitasari,2019 menyatakan bahwa terapi autogenic dapat menurunkan nyeri kepala hasil penelitian ini yaitu rata-rata nyeri kepala sebelum teknik relaksasi autogenic pada lansia sebesar 5,24 dan rata-rata nyeri kepala setelah teknik relaksasi autogenic pada lansia sebesar 3,47 termasuk rentang nyeri sedang. Serta terdapat perbedaan yang signifikan antara nyeri kepala sebelum dan setelah teknik relaksasi autogenic dengan nilai 0. Berdasarkan wawancara dengan petugas Rekam medis dan Kepala Ruangan bangsal anyelir jumlah pasien hipertensi dengan nyeri kepala dibangsal Anyelir sebanyak 48 kasus dan belum menerapkan teknik relaksasi autogenic untuk pasien yang mengalami nyeri kepala. Di Bangsal anyelir pasien sering mengeluhkan nyeri kepala dan perawat hanya memberikan obat dari dokter dan mengajarkan teknik relaksasi nafas dalam.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk memberikan latihan tentang “Penerapan teknik relaksasi autogenic terhadap nyeri kepala pada Lansia penderita Hipertensi”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka masalah yang dapat dirumuskan adalah bagaimanakah “Penerapan teknik relaksasi autogenic terhadap penurunan nyeri kepala pada Lansia penderita Hipertensi?”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui hasil implementasi pemberian teknik relaksasi autogenic terhadap penurunan nyeri kepala pada Lansia penderita Hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan hasil Skala nyeri sebelum dilakukan Penerapan terknik relaksasi autogenic terhadap penurunan nyeri kepala pada lansia penderita hipertensi.
- b. Mendiskripsikan hasil Skala nyeri sesudah dilakukan Penerapan terknik relaksasi autogenic terhadap penurunan nyeri kepala pada lansia penderita hipertensi.
- c. Mendiskripsikan perkembangan skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi autogenic terhadap penurunan nyeri kepala pada lansia penderita hipertensi.
- d. Mendiskripsikan perbandingan hasil akhir antara 2 responden.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Membudayakan pengelolaan pasien dengan teknik relaksasi autogenic secara mandiri melalui pengelolaan dengan cara tindakan secara mandiri.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

- a. Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan relaksasi autogenic secara tepat

dalam memberikan asuhan keperawatan atau kebidanan pasien Hipertensi.

- b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan atau kebidanan tentang tindakan relaksasi autogenic pada klien Hipertensi pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan atau kebidanan.

3. Bagi Penulis

Untuk memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan atau kebidanan, khususnya penelitian tentang penerapan teknik relaksasi autogenic terhadap penurunan nyeri kepala pada Lansia penderita Hipertensi.

