

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi terjadi apabila tekanan darah lebih besar dari dinding arteri dan pembuluh darah (WHO, 2019). Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah yang melebihi 140/90 mmHg. Kondisi ini berbahaya karena meningkatkan risiko penyakit stroke dan kardiovaskular secara signifikan. Secara keseluruhan prevalensi hipertensi sekitar 30-45% pada orang dewasa dan meningkat progresif prevalensinya seiring bertambahnya usia, dimana diketahui bahwa terdapat prevalensi >60% pada usia >60 tahun (KEMENKES, 2021).

Pada pasien hipertensi biasanya memiliki tekanan intrakranial tinggi sehingga mengalami sakit kepala sebagai gejala yang paling umum. Area yang paling sering terkena sakit kepala adalah kepala bagian belakang. Selain itu, sering terjadi pusing yang disebabkan oleh vasokonstriksi menyebabkan berkurangnya aliran darah menuju jaringan otak. Sakit kepala yang tidak mendapatkan pengobatan dapat menyebabkan sulit berkonsentrasi dan mengganggu aktivitas yang harus dilakukan tiap hari, menyebabkan insomnia dan kualitas tidur yang buruk. (Novitasari & Wirakhmi, 2019)

Menurut organisasi Kesehatan Dunia (WHO) angka kejadian hipertensi di dunia cukup tinggi yaitu 10%. Di Amerika Serikat, satu diantara tiga orang dewasa mengidap hipertensi, yang umumnya menimbulkan keluhan, walaupun sudah dialami bertahun-tahun (WHO, 2021). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 mengatakan bahwa penyakit terbanyak pada usia lanjut antara lain hipertensi (57,6%) osteoarthritis (51,9%) masalah gigi dan

mulut (19,1%). Prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui pengukuran tekanan darah pada usia > 18 tahun sebesar 658,201 (34,11%), sedangkan lansia hipertensi menurut kelompok usia paling tinggi pada usia > 75 tahun yaitu sebesar 69,53% (Kemenkes RI, 2018a). Hipertensi di provinsi Jawa Timur mengalami peningkatan dari 7,87% pada tahun 2018, meningkat menjadi 8,2% pada tahun 2019, dan 10,30% pada tahun 2020 (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur., 2021). Puskesmas prigen berada di posisi 4 terbanyak kabupaten pasuruan dengan total pasien 3985 pasien.

Pasien hipertensi selain mengalami peningkatan tekanan darah sering juga mengalami keluhan seperti nyeri kepala, pusing, serta nyeri pada daerah tengkuk dan bahu. Nyeri tersebut termasuk dalam kategori nyeri akut yang dapat mengganggu kenyamanan, aktivitas sehari-hari, dan kualitas hidup pasien. Nyeri yang tidak teratasi dapat meningkatkan stres dan merangsang aktivitas sistem saraf simpatis sehingga memperburuk kondisi tekanan darah (Ramadhani et al.,2022). Peningkatan tekanan darah dalam pembuluh arteri dapat terjadi akibat kerja jantung yang memompa darah lebih kuat, sehingga volume darah yang mengalir setiap detik menjadi lebih besar. Selain itu, kondisi ini juga dapat dipengaruhi oleh penurunan elastisitas arteri besar yang menyebabkan pembuluh darah menjadi kaku. Akibatnya, arteri tidak mampu mengembang secara optimal saat jantung memompa darah, sehingga aliran darah dipaksa melewati pembuluh yang menyempit dan memicu peningkatan tekanan. Keadaan tersebut dapat menyebabkan kerusakan pada dinding pembuluh darah (vaskuler) yang kemudian menimbulkan keluhan nyeri, terutama nyeri kepala. Nyeri merupakan mekanisme perlindungan tubuh yang

muncul ketika terjadi kerusakan jaringan, sehingga individu akan bereaksi untuk menghindari atau mengurangi rangsangan nyeri tersebut. Pada pasien hipertensi, keluhan nyeri kepala dapat berdampak pada penurunan kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif, sehingga produktivitas dan kualitas hidup pasien menjadi menurun (Nurman, 2021).

Penatalaksanaan nyeri pada pasien hipertensi dapat dilakukan melalui terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi non-farmakologis menjadi alternatif penting karena relatif aman, mudah dilakukan, serta minim efek samping. Salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah senam tera. Senam tera adalah olah raga fisik dan mental yang menggabungkan gerak bagian tubuh dengan teknik pernafasan dan ritme melalui pemusatan pikiran yang dilakukan secara teratur, serasi, benar dan terus menerus (Pratiwi & Muflihatin, 2021). Gerakan senam tera tidak terlalu dinamis sehingga penderita hipertensi yang mengalami nyeri mudah untuk melakukan gerakan senam tera. Senam tera sangat cocok untuk lansia karena mengurangi resiko cedera. Gerakannya aman karena dilakukan dengan cara peregangan dan ditahan sambil bernafas bebas bukan gerakan yang tersentak-sentak. Senam tera termasuk latihan kalistenik yang sangat cocok bagi lansia hipertensi dengan keluhan nyeri (Maksum, 2021). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa senam tera apabila dilakukan secara rutin mampu menurunkan tekanan darah serta skala nyeri pada pasien hipertensi secara signifikan (Adriyanto et al., 2025).

Dalam praktik keperawatan, perawat memiliki peran penting dalam memberikan asuhan keperawatan yang komprehensif, termasuk dalam

mengidentifikasi masalah nyeri akut dan memberikan intervensi yang tepat. Penerapan terapi non-farmakologis (senam tera) sebagai bagian dari intervensi keperawatan diharapkan dapat menjadi solusi efektif dalam mengatasi nyeri akut sekaligus membantu mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi. Berdasarkan uraian tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan studi kasus dengan judul “Asuhan Keperawatan Pada Lansia Hipertensi Dengan Masalah Nyeri Akut Dengan Intervensi Senam Tera Di Puskesmas Prigen” yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas intervensi tersebut dalam menurunkan nyeri serta meningkatkan kualitas hidup pasien.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut: “Bagaimana Asuhan Keperawatan Pada Lansia Hipertensi Dengan Masalah Nyeri Akut Dengan Intervensi Senam Tera Di Puskesmas Prigen?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui penerapan Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Nyeri Akut Melalui Intervensi Senam Tera.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah nyeri akut melalui intervensi senam tera
2. Menganalisis penerapan relaksasi benson terhadap nyeri akut pada pasien hipertensi dengan masalah nyeri akut melalui intervensi senam tera

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan memperkaya referensi dalam bidang keperawatan, khususnya terkait penerapan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah nyeri akut melalui intervensi senam tera. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penelitian lebih lanjut dalam pengembangan metode terapi nonfarmakologis untuk menurunkan nyeri pada pasien hipertensi dengan masalah nyeri akut melalui intervensi senam tera.

1.4.2 Praktis

1. Bagi Perawat

Memberikan informasi dan pemahaman tentang manfaat senam tera dalam menurunkan nyeri pada pasien hipertensi.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Menjadi referensi bagi mahasiswa keperawatan dalam mempelajari dan mengembangkan intervensi nonfarmakologis untuk pasien hipertensi dengan masalah nyeri akut melalui intervensi senam tera.

3. Bagi Puskesmas

Membantu meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan dengan pendekatan berbasis bukti ilmiah dalam menangani nyeri pada pasien hipertensi dengan melakukan intervensi senam tera.