

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Pendahuluan

Kesehatan merupakan keadaan sehat seseorang secara fisik, jiwa, maupun sosial dan bukan sekadar terbebas dari penyakit. Namun, pada kenyataannya tidak semua orang dapat memiliki derajat kesehatan yang optimal karena berbagai faktor, seperti lingkungan yang buruk, sosial ekonomi yang rendah, dan gaya hidup yang tidak sehat yang dimulai dari makanan, kebiasaan, maupun lingkungan sekitarnya (Salazar et al., 2020). World Health Organization (WHO) mengungkapkan bahwa semakin meningkatnya taraf hidup penduduk dunia telah menyadarkan banyak masyarakat untuk kembali menerapkan gaya hidup sehat. Namun, di sisi lain, tidak sedikit masyarakat yang justru menjalani gaya hidup tidak sehat seperti merokok dan mengonsumsi alkohol sehingga berdampak terhadap meningkatnya insiden penyakit tidak menular seperti stroke, diabetes, dan berbagai gangguan sistem kardiovaskular. Kondisi tersebut menjadi faktor risiko utama dari penyakit mematikan akibat meningkatnya tekanan darah di atas normal atau terjadinya hipertensi (Oktaviasari & Hermawan, 2021).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang paling umum dan paling banyak terjadi di masyarakat sehingga harus diwaspadai (Purqoti et al., 2021). Berdasarkan data WHO, diperkirakan terdapat 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi (WHO, 2021). Sebagian besar kasus berasal dari negara-negara dengan ekonomi menengah ke bawah. WHO mengestimasi prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia, dengan negara berkembang memiliki penderita hipertensi sebesar 40%, sedangkan negara maju sebesar 35%. Kawasan Afrika memegang posisi tertinggi penderita hipertensi yaitu sebesar 40%, diikuti kawasan Amerika sebesar 35% dan Asia Tenggara sebesar 36% (WHO, 2021).

Menurut data Riskesdas, prevalensi hipertensi di Indonesia dengan jumlah penduduk sekitar 260 juta adalah 34,1%. Jumlah ini akan terus meningkat setiap tahunnya. Diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi dan sekitar 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan

komplikasinya setiap tahun. Prevalensi kejadian hipertensi di Indonesia yang didapatkan dari hasil pengukuran tekanan darah pada penduduk berusia ≥ 18 tahun mengalami peningkatan dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,11% pada tahun 2018. Kejadian hipertensi didominasi oleh perempuan (36,85%) dibandingkan laki-laki (31,34%), serta lebih tinggi di perkotaan (34,43%) dibandingkan di pedesaan (33,72%) (Risikesdas, 2018). Prevalensi hipertensi sangat bervariasi di setiap daerah. Provinsi Sulawesi Utara (13,21%) merupakan provinsi dengan kasus hipertensi terdiagnosis dokter terbanyak, kemudian diikuti DI Yogyakarta (10,68%) dan Kalimantan Timur (10,57%). Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah, DKI Jakarta (33,43%) merupakan provinsi dengan kasus hipertensi terbanyak, diikuti Jawa Tengah (37,57%) dan Jawa Timur (36,32%) (Brigita & Wulansari, 2022). Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada penduduk usia ≥ 15 tahun di Provinsi Jawa Timur mencapai 32,8%, sehingga menempatkan Jawa Timur sebagai provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi ketiga di Indonesia. Kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan upaya pencegahan dan pengendalian secara berkelanjutan.

Hipertensi jarang menimbulkan gejala sehingga banyak orang tidak menyadari telah menderita hipertensi, termasuk pada usia muda, sehingga tidak melakukan upaya penanganan (Saputra S., 2023). Hal ini perlu mendapat perhatian lebih karena hipertensi yang terjadi dalam jangka waktu lama dan terus-menerus akan menyebabkan munculnya penyakit komplikasi seperti stroke, serangan jantung, gagal jantung, dan gagal ginjal kronik, bahkan berakibat pada kematian (Wardani & Adriani, 2022). Gejala klinis yang timbul pada penderita hipertensi antara lain nyeri kepala saat terjaga, kadang-kadang disertai mual dan muntah akibat peningkatan tekanan darah intrakranial, penglihatan kabur akibat kerusakan retina, ayunan langkah yang tidak mantap karena kerusakan susunan saraf pusat, nokturia karena peningkatan aliran darah ginjal dan filtrasi glomerulus, serta edema dependen akibat peningkatan tekanan kapiler (Ramadhan et al., 2023). Nyeri kepala merupakan gejala yang

paling sering dikeluhkan penderita hipertensi, terutama pada area oksipital. Nyeri kepala yang tidak diatasi akan menyebabkan penurunan kualitas tidur atau insomnia, sehingga berdampak pada penurunan konsentrasi dan kemampuan dalam memenuhi aktivitas sehari-hari (Novitasari & Wirakhmi, 2018).

Penatalaksanaan nyeri kepala pada hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Penatalaksanaan farmakologis menggunakan obat non-opiat analgesik, opiat analgesik, dan obat anestetik, sedangkan nonfarmakologis berupa terapi relaksasi (Novitasari & Wirakhmi, 2018). Relaksasi adalah terapi pemberian instruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merilekskan pikiran dan anggota tubuh. Salah satu jenis relaksasi yang dapat diberikan pada penderita hipertensi untuk menurunkan nyeri kepala yaitu relaksasi autogenik (Saputra, 2022). Relaksasi autogenik merupakan relaksasi dari diri sendiri dengan menggunakan kata-kata atau kalimat pendek yang dapat membuat pikiran menjadi tenang. Relaksasi autogenik juga terbukti dapat mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti tekanan darah, frekuensi jantung, serta aliran darah (Ramadhan et al., 2023).

Pemilihan relaksasi autogenik sebagai intervensi untuk menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi tergolong mudah dan murah karena tidak memerlukan peralatan apapun sehingga tidak membebani ekonomi pasien dan dapat dilakukan di rumah. Dengan pemberian latihan relaksasi autogenik yang terencana dan kontinu diharapkan pasien memperoleh manfaat dalam menurunkan atau mengurangi nyeri kepala serta mencegah terjadinya komplikasi lebih lanjut pada penderita hipertensi (Ariyanti, 2020).

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan peneliti di PMKS Mojopahit Pantia Werdha Mojokerto, diperoleh data bahwa jumlah lansia yang tinggal di pantia tersebut sebanyak 49 orang. Dari jumlah tersebut, terdapat 12 lansia yang menderita hipertensi. Hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa sebagian besar lansia dengan hipertensi hanya mendapatkan penatalaksanaan berupa terapi farmakologis melalui pemberian obat-obatan dari pantia. Selain itu, belum ditemukan penerapan terapi nonfarmakologis

secara rutin sebagai upaya tambahan untuk membantu menurunkan nyeri kepala maupun mengontrol tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penatalaksanaan hipertensi pada lansia di PMKS Mojopahit Mojokerto masih berfokus pada terapi farmakologis, sehingga diperlukan intervensi tambahan berupa terapi nonfarmakologis yang mudah, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat diberikan adalah relaksasi autogenik, yang diharapkan mampu membantu menurunkan nyeri kepala serta meningkatkan kenyamanan pada lansia dengan hipertensi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengimplementasikan relaksasi autogenik sebagai upaya menurunkan nyeri kepala pada lansia dengan hipertensi di PMKS Mojopahit Mojokerto.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam karya ilmiah NERS ini adalah: “Bagaimanakah penerapan relaksasi autogenik terhadap penurunan nyeri kepala pada lansia dengan hipertensi di UPT Pesangrahan PMKS Mojopahit Mojokerto”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui penerapan relaksasi autogenik terhadap penurunan nyeri kepala pada lansia dengan hipertensi di UPT Pesangrahan PMKS Mojopahit Mojokerto.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis tingkat nyeri kepala pada lansia dengan hipertensi sebelum diberikan relaksasi autogenik.
2. Menganalisis tingkat nyeri kepala pada lansia dengan hipertensi setelah diberikan relaksasi autogenik.
3. Mengevaluasi hasil penerapan relaksasi autogenik terhadap tingkat nyeri kepala pada lansia dengan hipertensi.
4. Mendeskripsikan pelaksanaan relaksasi autogenik pada lansia dengan hipertensi di UPT Pesangrahan PMKS Mojopahit Mojokerto.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi tenaga kesehatan

Pemberian terapi non farmakologis ini diharapkan bisa digunakan sebagai masukan bagi tenaga kesehatan dalam menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi khususnya pada lansia.

1.4.2 Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan atau informasi bagi pembaca umumnya mahasiswa mengenai relaksasi autogenik dalam menurunkan nyeri kepala pada lansia dengan hipertensi.

1.4.3 Bagi responden

Diharapkan relaksasi autogenik dapat membantu menurunkan nyeri kepala, meningkatkan kenyamanan, serta dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia dengan hipertensi

