

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hipertensi atau penyakit “ darah tinggi ” merupakan kondisi ketika seseorang mengalami kenaikan tekanan darah baik secara lambat atau mendadak. Diagnosis hipertensi ditegakkan jika tekanan darah sistol seseorang menetap pada 140 mmHg atau lebih. Nilai tekanan darah yang paling ideal adalah 115/75 mmHg (Agoes , 2011).

Hipertensi ini merupakan masalah kesehatan yang saat ini masih umum terjadi pada masyarakat perkotaan, yang mana berhubungan dengan pola makan dan gaya hidup yang tidak sehat. Diperkirakan setiap tahunnya ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi dari hipertensi ini (Kemenkes RI, 2018).

Menurut WHO 2015, angka prevalensi di dunia mencapai 1 milyar penderita hipertensi dan sekitar 8 milyar orang mengalami kematian akibat Hipertensi setiap tahunnya. Prevalensi tertinggi penderita hipertensi yaitu di Afrika 40% dan prevalensi terendah 35% di Amerika Serikat (Tarigan, AR., dkk, 2016). Menurut Kemenkes RI pada tahun 2013 hipertensi merupakan 10 penyakit terbesar di Indonesia yang menempati peringkat pertama. Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, terdapat 65.048.110 jiwa dari 252.124.458 jiwa mengalami hipertensi atau sebanyak 25,8 %.

Prevalensi kejadian hipertensi di Jawa Tengah mengalami peningkatan mencapai 26,40%. Di Kabupaten Banyumas angka prevalensi hipertensi mencapai 23,60% (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2015).

Hipertensi sering disebut sebagai pembunuh diam-diam (silent killer), karena gejala awal pada pasien hipertensi ini sering tanpa keluhan, setelah terjadi komplikasi baru penderita menyadari mengidap penyakit hipertensi (Dr. Lyndon, 2014). Beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi yaitu keturunan, usia, gaya hidup, merokok, kegemukan dan stress (Olivia, 2017).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis, yang mana akan berdampak fisik dan psikologis pada penderitanya. Dampak fisik yang dapat ditimbulkan dari hipertensi ini penderita akan beresiko mengalami kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), kerusakan otak (stroke) dan penyakit jantung koroner, namun yang paling umum terjadi adalah kardiovaskuler dan stroke, yang merupakan penyebab kematian yang utama di dunia setiap tahunnya (Depkes RI, 2015).

Sedangkan dampak psikologis yang ditimbulkan penderita akan mengalami kecemasan dan depresi. Hal ini terjadi sebagai reaksi terhadap ancaman kesehatan seperti, potensial gangguan fisiologis, perubahan gaya hidup, potensial kematian, prosedur invasif, atau kekhawatiran tentang hal yang tidak diketahui, sehingga integritas biologis individu terganggu untuk sementara waktu bahkan bisa menetap dan individu berespon dengan menjadi cemas (Stillwell, 2012).

Kecemasan atau ansietas adalah respon emosi tanpa objek spesifik yang secara subjektif dialami dan dikomunikasikan secara interpersonal, kebingungan atau kekhawatiran pada sesuatu yang terjadi dengan penyebab tidak jelas dan dihubungkan dengan perasaan tidak menentu dan tidak berdaya (Stuart, 2013).

Seseorang yang mengalami kecemasan akan menyerang bagian kognitifnya, hal ini dapat dilihat cara seseorang tersebut mempersepsikan sesuatu, persepsi cenderung menyempit, dan sering kali berfokus pada apa yang menjadi perhatiannya saja atau pada stressor yang dialaminya saja (Donsu, 2017).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 18 juta orang atau 7% dari jumlah penduduk Indonesia.

Kecemasan yang dialami seseorang ditandai dengan seseorang mengalami suatu kondisi yang memerlukan adaptasi. Keadaan ansietas yang terjadi pada individu yang mengalami masalah kesehatan fisik dapat memperburuk keadaan individu tersebut dan dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Penelitian yang dilakukan oleh Gultom (2012), bahwa penderita hipertensi yang mengalami kecemasan secara perlahan akan mengganggu kualitas hidup pasien tersebut, baik dari segi fisik, psikologis maupun social social.

Menghadapi masalah tersebut diatas, maka dibutuhkan suatu teknik dalam upaya membantu mengurangi kecemasan. Upaya yang dilakukan untuk menurunkan kecemasan adalah dengan melakukan teknik relaksasi nafas dalam.

Relaksasi nafas dalam sangat efektif dalam mengatasi stres dan ansietas. Teknik relaksasi ini cocok digunakan pada klien dengan penyakit jantung, stroke ataupun masalah lainnya seperti darah tinggi, diabetes, obesitas dan sakit kepala. Latihan tarik nafas dalam merupakan salah satu teknik relaksasi yang bertujuan untuk memberikan efek relaksasi pada klien (Ali & Hasan, 2010).

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk menyusun karya tulis ilmiah dengan judul “ Asuhan Keperawatan pada pasien hipertensi dengan ansietas menggunakan teknik relaksasi nafas dalam ”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka rumusan masalah dari kasus ini adalah “ Bagaimana Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Ansietas Menggunakan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Di Desa Jatimulya RT 003/017 ”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Menggambarkan asuhan keperawatan pada Ny.S hipertensi dengan ansietas menggunakan teknik relaksasi nafas dalam di desa jatimulya RT 003/017 tahun 2020 Bekasi.

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan pengkajian pada Ny.S ansietas dengan tindakan relaksasi nafas dalam
- b. Menegakkan diagnosa pada Ny.S ansietas dengan tindakan relaksasi nafas dalam
- c. Melakukan intervensi pada Ny.S ansietas dengan tindakan relaksasi nafas dalam
- d. Mengimplementasikan pada Ny.S ansietas dengan tindakan relaksasi nafas dalam
- e. Mengevaluasi Ny.S ansietas dengan tindakan relaksasi nafas dalam

D. Manfaat

1. Keluarga

Keluarga mampu membantu klien dalam mengontrol kecemasan dan membantu klien untuk mengenali kecemasan

2. Bagi pengembangan ilmu keperawatan

Sebagai masukan dalam meningkatkan mutu pendidikan terutama dalam pemberian asuhan keperawatan dan pendokumentasian pada klien ansietas.

3. Penulis

Dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dalam mengkaji permasalahan tentang ansietas serta dapat mengaplikasikan asuhan keperawatan ansietas pada penderita hipertensi dengan tehnik relaksasi nafas dalam.

