

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tekanan darah tinggi ataupun biasa diketahui sebagai penyakit hipertensi, dengan nilai lebih dari 140 mmHg untuk tekanan darah sistolik sedangkan tekanan darah diastolik dengan nilai lebih dari 90 mmHg, biasanya hipertensi menimbulkan gejala yang bukan terlalu signifikan, kebanyakan ciri-ciri dari hipertensi yaitu nyeri pada bagian kepala, jantung berdebar, perdarahan pada hidung dan setelah melakukan pekerjaan yang berat kesulitan bernafas (Kuniasih, 2019).

Tekanan darah ialah suatu ukuran dinamika dari aliran darah yang sesungguhnya serta perhitungannya gampang dicoba. Tekanan darah menjelaskan keadaan dinamika dari aliran darah disaat itu juga. Dinamika dari aliran darah merupakan satu kondisi pada tekanan darah serta sirkulasi darah bisa melindungi perfungi ataupun zat yang bertukar pada jaringan didalam badan (Mersil, 2019).

Tekanan darah tinggi untuk sekarang terus membuat salah satu permasalahan lumayan mengerikan, menurut data yang bersumber WHO, hipertensi mencapai 22% penderita secara global. Belakangan ini kita menemukan pada masyarakat yang usianya relatif lebih muda sudah menderita hipertensi. Perihal ini bisa didapat di tahun 2013 untuk penderita yang umurnya masih tergolong muda ialah 8,7% dengan umur 18-24 tahun, kemudian 14,7% untuk umur 25-34 tahun serta sebanyak 24,8% untuk umur 35-44 tahun di indonesia. Serta berdasarkan hasil studi yang terkini di tahun 2018 nilai ini hadapi kenaikan yang lumayan relevan jadi umur 18-24 tahun sebanyak 13.2%, kemudian pada umur 25-34 tahun sebesar 20.1% serta untuk umur 35-44 sebesar 31,6% (Tirtasari & Nasrin, 2019).

Sampai saat ini tekanan darah tinggi masih tidak ditemukan penyebab pastinya. Untuk pemicu terjadinya hipertensi mempunyai sejumlah faktor resiko, antara lain obesitas atau pun kegemukan, merokok, kurangnya fisik untuk beraktivitas, jenis kelamin serta umur. Tidak hanya itu dengan pergerakan penduduk di Indonesia pada penderita tekanan darah tinggi untuk umur yang relatif muda tidak ditemukan penyebabnya secara pasti.

Apabila pembuluh darah mengecil maka akan terjadi gangguan pada aliran arteri. Sehingga oksigen menjadi menurun sedangkan karbondioksida menjadi meningkat, selanjutnya akan terdapat peningkatan asam laktat serta meningkatkan rasa nyeri kapiler di otak yang dikarenakan terjadinya metabolisme anaerob di dalam tubuh.. Sehingga menyebabkan kerusakan vaskuler karena adanya aterosklerosis atau di dalam arteri-arteri kecil terjadi pergantian struktur serta arteriola sehingga terjadi darah yang terbencong sehingga berakibat nyeri kepala (Aprianda, 2019).

Manajemen nyeri yang bisa diterapkan untuk mengurangi nyeri dapat dibagi dua bentuk terapi antara lain tindakan farmakologi serta tindakan non-farmakologi. Untuk tindakan farmakologi sendiri dapat dilakukan lewat pemberian penawar untuk mengatasi nyeri kepala selain itu ada pula aktivitas terapi non farmakologi yang lumayan ampuh untuk mengatasi nyeri (Arnita & Nurlaily, 2020)

Teknik relaksasi nafas dalam ialah satu diantara terapi non-farmakologi lain yang bisa digunakan sehingga menjadikan tubuh terasa semakin nyaman dan rasa nyeri bagian kepala pada penderita hipertensi tentu lebih memperingan bahkan sirna. Berdasarkan penelitian dapat diketahui bahwa mayoritas nyeri pada kepala yang dialami penderita hipertensi kemudian menerapkan tindakan relaksasi nafas dalam bisa mengatasi atau meringankan nyeri mulai skala nyeri ringan sampai dengan nyeri sedang serta mempunyai pengaruh secara signifikan (Kuniasih, 2019).

Berdasarkan riset (Kuniasih, 2019), di Di Rumah Sakit Sumber Waras Jakarta Barat lebih tepatnya di ruang rawat inap dengan dilakukan selama 3 hari menunjukkan terdapat perubahan terhadap penerapan relaksasi nafas dalam pada nyeri terhadap pasien hipertensi. Pada pasien sebelum penerapan dengan skala nyeri 6. Setelah penerapan selama 3 hari, nyeri menurun dengan skala 0.

Berdasarkan pernyataan tersebut, penulis terdorong dengan membuat studi kepustakaan dengan judul “*Literature Review* Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri pada Pasien Hipertensi”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas rumusan masalah dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini adalah “Bagaimana Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri pada Pasien Hipertensi”.

C. Tujuan Penulisan

Literature review ini bertujuan untuk dapat mengetahui pengaruh relaksasi nafas dalam pada nyeri untuk penderita hipertensi.

D. Manfaat Penulisan

Diharapkan hasil dari *literature review* ini dapat bermanfaat untuk :

1. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan
Untuk penambahan teknologi keperawatan serta pengetahuan dalam sektor keperawatan terkait pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap nyeri pada hipertensi.
2. Penulis
Mendapatkan pengetahuan, wawasan dan pengalaman dalam menerapkan hasil peneitian dalam bidang keperawatan, khususnya *literature review* terkait pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap nyeri pada hipertensi.

3. Institusi

Dapat dijadikan sebagai informasi dan ilmu mengenai pengaruh penerapan relaksasi nafas dalam terhadap nyeri pada hipertensi