

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler) merupakan masalah kesehatan utama di negara maju maupun negara berkembang. Banyak masyarakat mengalami gangguan kardiovaskuler yang disebabkan oleh gangguan fungsi jantung, pembuluh darah, hipertensi dan stroke. Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler yang paling umum dan paling banyak disandang masyarakat (Widyawati, 2019). Stres yang menjadi faktor resiko penyakit hipertensi dan kurangnya kontrol tekanan darah akan menyebabkan kematian (Wirtz & Känel, 2017).

Cakupan kesehatan merupakan hal yang penting, berdasarkan studi *global burden of disease* (GBD) 2016 bahwa di Indonesia berada di urutan pertama dibanding tujuh negara adanya temuan antara tahun 1990 – 2016 kematian dan kecacatan yang terus meningkat yaitu penyakit jantung, serebrovaskuler dan diabetes (Mboi et al., 2018). Riskesdas 2018 bahwa prevalensi di Kalimantan Timur penyakit jantung pada semua umur sebesar 1,9 %, khusus hipertensi 10,57 %, sedangkan prevalensi hipertensi berdasarkan pengukuran pada penduduk umur ≥ 18 tahun sebanyak 39,30 % (Kemenkes RI, 2019).

Pada tahun 2019 permasalahan yang paling umum terjadi di Kota Samarinda adalah hipertensi, yakni sebanyak 52.240 kasus (Laporan kajian perkotaan Samarinda, 2019). Penelitian tentang stres terbukti bahwa orang yang memiliki resiko tinggi penyakit jantung, ketika mengalami stres memiliki

resiko tinggi menderita penyakit kardiovaskuler (relative risk=4.7) dibanding dengan populasi umum (relative risk=1.3) (Kivimäki & Steptoe, 2017).

Berdasarkan 10 besar penyakit di UPTD Puskesmas Loa Bakung periode Januari – Desember tahun 2021 bahwa penyakit hipertensi berada di urutan pertama dengan jumlah pasien tekanan darah tinggi sebanyak 938 orang. Berdasarkan survey peneliti bulan Mei 2022 saat praktik komunitas dan keluarga di wilayah kerja Puskesmas Loa Bakung selama satu minggu, dari hasil wawancara 13 pasien yang berobat menderita hipertensi mengatakan merasa khawatir dengan tekanan darahnya yang terus meningkat, pasien tampak tegang dan sulit berkonsentrasi saat di wawancara.

Peningkatan kesehatan di Indonesia sejak tahun 1990, namun belum homogen dan memberikan beban ganda pada penyakit menular maupun tidak menular, sehingga perlunya pemberian layanan, penekanan pada deteksi dini, pencegahan penyakit tidak menular dan faktor resiko (Mboi et al., 2018). Perawat yang sebagian besar bekerja bersentuhan langsung dengan pasien dan memiliki peranan penting untuk meningkatkan mutu pelayanan (Murtiningsih, 2015)

Penelitian yang terkait tentang stres yang menjadi faktor resiko penyakit hipertensi yang bisa menjadi trigger antara lain orang yang memiliki plak arteriosklerotik, sehingga ini menjadi target pencegahan pada orang yang berisiko tinggi penyakit kardiovaskuler (Kivimäki & Steptoe, 2017). Stres juga berdampak pada reaktivitas penanda inflamasi pada pasien penyakit jantung koroner (PJK) akibat peningkatan respon tanda inflamasi dari PJK, sehingga

perlu nya mengurangi stres dengan intervensi farmakologis dan psiko- perilaku untuk mengurangi stres inflamasi atau peradangan (Wirtz & Känel, 2017).

Berdasarkan buku standar intervensi keperawatan Indonesia (SIKI) bahwa latihan pernapasan akan meningkatkan relaksasi atau kenyamanan serta dapat mengatasi stres, sehingga kita perlu melakukan manajemen stres yaitu mengidentifikasi dan mengelola tingkat stres dengan tujuan meningkatkan fungsi individu (P2PTM Kemenkes RI, 2018; PPNI, 2017a). Ulasan riviue Cochrane bahwa intervensi psikologis memiliki manfaat kesehatan dan hal penting yang akan mengurangi serangan jantung, mengurangi stres serta mengurangi kematian (Richards et al., 2017).

Berbagai metode dan rekomendasi diharapkan dapat menurunkan tekanan darah, teknik relaksasi menjadi bagian penting dan biaya perawatan menjadi murah, serta merupakan salah satu terapi komplementer pengelolaan hipertensi seperti teknik relaksasi otot progresif dan napas dalam bisa menurunkan tekanan darah (Arisjulyanto, 2018; NICE, 2019). Teknik relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi pada sekelompok otot (Mayo Clinic, 2022). Napas dalam mudah dipelajari dan meredakan nyeri dengan mengurangi tekanan otot dan ansietas serta dapat menurunkan tekanan darah (Black & Hawks, 2014; Mayo Clinic, 2021)

Perawat memiliki peran untuk memandirikan pasien sesuai teori orem sehingga akan meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi (Khademian, Ara, & Gholamzadeh, 2019), maka hal ini yang menjadi sebuah dasar penulis tertarik untuk melakukan karya tulis akhir ners yaitu “analisis praktik klinik keperawatan pada pasien gangguan kardiovaskuler: hipertensi dengan

intervensi inovasi relaksasi napas dalam dan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah dan tingkat stres”.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas rumusan masalahnya adalah “Bagaimana analisis praktik klinik keperawatan pada pasien gangguan kardiovaskuler: hipertensi dengan intervensi inovasi relaksasi napas dalam dan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah dan tingkat stres?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini bertujuan untuk mengetahui analisis praktik klinik keperawatan pada pasien gangguan kardiovaskuler: hipertensi dengan intervensi inovasi relaksasi napas dalam dan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah dan tingkat stres di kelurahan Loa Bakung.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisa kasus kelolaan pasien gangguan kardiovaskuler: hipertensi dengan pendekatan asuhan keperawatan yang terdiri dari pengakajian, diagnosa, intervensi, implementasi, evaluasi.
- b. Menganalisa efek tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi inovasi relaksasi napas dalam dan relaksasi otot progresif pada pasien gangguan kardiovaskuler: hipertensi.
- c. Menganalisa efek stres sebelum dan sesudah intervensi inovasi relaksasi napas dalam dan relaksasi otot progresif pasien gangguan kardiovaskuler: hipertensi.

D. Manfaat Penelitian

1. Praktis

a. Bagi Tenaga Kesehatan

Pasien diharapkan dapat menerapkan intervensi inovasi relaksasi napas dalam dan relaksasi otot progresif sehingga dapat mengerti pentingnya pencegahan gangguan kardiovaskuler yang lebih parah.

b. Bagi Tenaga Kesehatan

Memberikan gambaran ilmu pengetahuan dan informasi intervensi inovasi relaksasi napas dalam dan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah dan tingkat stress.

Menambahkan wawasan dan meningkatkan kinerja perawat dilayanan dengan menerapkan inovasi relaksasi napas dalam dan relaksasi otot yang bisa berhubungan dengan tekanan darah dan tingkat stres pasien gangguan kardiovaskuler: hipertensi.

c. Bagi Tempat Layanan Kesehatan

Penelitian diharapkan dijadikan acuan pentingnya penerapan inovasi relaksasi napas dalam dan relaksasi otot yang bisa berhubungan dengan tekanan darah dan tingkat stres pasien gangguan kardiovaskuler: hipertensi dan dimasukkan sebagai referensi serta bagian program kerja.

2. Teoritis

Penulisan KIAN ini dapat dilihat sebagai pengembangan masukan saran untuk untuk pengembangan keperawatan, dan penulis mendapatkan

gambaran pengetahuan dan konsep bagaimana intervensi relaksasi napas dalam dan relaksasi otot progresif diharapkan mencegah keparahan dan kematian pasien gangguan kardiovaskuler khususnya hipertensi.