

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang disebabkan oleh gangguan fungsi jantung dan pembuluh darah yang menjadi masalah kesehatan di dunia. Berdasarkan data Riskesdas (2018), prevalensi hipertensi mengalami kenaikan menjadi 34,1% dari total penduduk Indonesia (Kemenkes,2018). Komplikasi yang dapat terjadi jika hipertensi tidak diobati adalah stroke, gagal ginjal, penyakit jantung iskemik, serangan jantung, bahkan kematian (*World Health Organization, 2018*). Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 03 Juli 2023 di Klinik Krisna 2 menunjukkan 15 dari 30 pasien hipertensi mengeluh nyeri kepala dan pasien tampak merasa bingung, merasa khawatir dengan akibat dari kondisi yang dihadapi, sulit berkonsentrasi. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan komplikasi yang dapat mengakibatkan masalah kesehatan cukup kompleks dan salah satunya dimana keluhan yang umum terjadi penderita akan mengalami nyeri kepala. Hipertensi mengalami nyeri kepala sampai tengkuk karena terjadi penyempitan pembuluh darah akibat dari vasokonstriksi pembuluh darah akan menyebabkan peningkatan tekanan vascular cerebral, keadaan tersebut akan menyebabkan nyeri kepala sampai tengkuk pada pasien hipertensi (Sari & Sari, 2022). Pasien Hipertensi dapat mengalami kecemasan karena mengetahui tekanan darahnya tinggi dan merasa adanya kekhawatiran pada penyakitnya tidak akan sembuh, harus mengatur pola hidup sehat dan jenis makanan serta banyaknya komplikasi. kecemasan dan ketakutan dapat mempengaruhi respon pembuluh darah terhadap rangsangan vasokonstriksi.

Tindakan yang dilakukan oleh perawat di Klinik Krisna 2 nyeri kepala adalah memberikan obat namun keluhan nyeri kepala pada pasien sering kambuh. Terapi *mindfulness based on breathing*. Merupakan Tindakan memperhatikan pikiran, perasaan dan emosi, sensasi tubuh, perilaku lingkungan sekitar. kesadaran penuh terhadap faktor internal seperti pikiran, emosi, perbuatan maupun faktor eksternal atau kejadian dilingkungan sekitarnya dengan perhatian dipusatkan pada pernapasan. Tujuan Terapi ini adalah merasa rileks dan tenang, secara fisik dan mental, secara holistik akan merasa berbeda, lebih rileks, bahagia dan tenang. Terapi ini dapat digunakan Untuk menghilangkan nyeri kepala dan kecemasan, responden merasa rileks dan tenang, secara fisik dan mental, secara holistic, akan merasaberbeda, lebih rileks, bahagia dan tenang. (Padila, 2020).

Berdasarkan data *World Health Organization (2020)*, prevalensi kejadian hipertensi diseluruh dunia mencapai 972 juta orang atau 26,4% menurut WHO (2019). Indonesia berada pada urutan ke-3 tertinggi dengan prevalensi hipertensi sebesar 25% terhadap total penduduk. Berdasarkan riset kesehatan dasar (Riskesdas) (2019). angka kejadian hipertensi di Indonesia pada usia ≥ 18 tahun mengalami kenaikan 6,3 % dari sekitar 260 juta penduduk total atau sebesar 34,1% sedangkan untuk wilayah provinsi Jatim presentasi hipertensi sebesar 20,43% atau sekitar 1.828.999 penduduk, dengan proporsi perempuan sebesar 20,11% (1.003.257 penduduk) dan laki-laki sebesar 20,83% (825.412 penduduk) (Dinkes Jatim, 2019). Berdasarkan data dinas kesehatan (Dinkes) Kabupaten Gresik tahun 2019 tercatat jumlah penduduk kabupaten Gresik yang menderita hipertensi sebanyak 18.574 jiwa. Data dari klinik krisna 2 PPS menunjukkan bahwa penderita hipertensi dari bulan Juli sampai September 2023 sebanyak 30 orang. Dengan

masalah nyeri kepala 15 orang dengan keluhan sama dan kecemasan 15 orang dengan keluhan sama.

Penyebab dari hipertensi secara umum diantaranya seperti perubahan gaya hidup modern, mengonsumsi makanan terlalu banyak garam kekurangan sayuran, merokok, minum alkohol, pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya aktifitas olahraga, dapat memicu angka kejadian penyakit hipertensi. bertambahnya volume darah dalam jantung, penyakit ginjal, kelenjar adrenal, dan system saraf simpatis, tekanan psikologis, obesitas, maupun stress. Dimana system saraf simpatis merangsang pembuluh darah sebagai respon emosi serta kelenjar adrenal juga terangsang sehingga mengakibatkan tambahan aktivitas vasokonstriksi. Vasokonstriksi menyebabkan penurunan aliran darah ke ginjal, sehingga menyebabkan pelepasan renin menyebabkan angiotensin I yang kemudian diubah menjadi angiotensin II, suatu konstriksi kuat yang pada gilirannya merangsang sekresi aldosteron oleh korteks adrenal kemudian menyebabkan retensi natrium dan air oleh korteks adrenal kemudian menyebabkan peningkatan volume intravaskuler. (Padila, 2020). Hipertensi dapat mengakibatkan nyeri kepala karena adanya pergeseran jaringan intrakranial, dimana nyeri kepala merupakan suatu cara tubuh untuk memberikan alarm atau respon bahwa didalam tubuh sedang mengalami masalah pada kesehatan (Setyawan,2019). Selain itu Pasien hipertensi juga timbul masalah Kecemasan yang dirasakan berhubungan dengan penyakit yang dideritanya. Pasien menyatakan bahwa kecemasan terjadi karena mengetahui jika tekanan darahnya tinggi dan merasa adanya kekhawatiran penyakitnya tidak akan sembuh, harus mengatur pola hidup sehat dan jenis makanan serta banyaknya komplikasi penyakit yang dapat timbul kecemasan.

Terapi mindfulness terbukti dapat mempengaruhi beberapa area di otak, antara lain pre frontal cortex (atensi area) yang dapat menurunkan respon emosional, menurunkan aktivitas amigdala dan mempengaruhi respon otak tengah sebagai pengatur pernapasan dan denyut jantung serta tekanan darah. Hasil Penelitian Doll *et al.* (2016) Menunjukkan Terapi *Mindfulness Based on Breathing exercise* dapat mengurangi Kecemasan dan tanda-tanda depresi pasien rawat jalan. Brown & Ryan, (2003) menunjukkan bahwa *Mindfulness Based on Breathing exercise* berkaitan dengan indikator kognitif serta afektif dari kesehatan mental, termasuk (depresi, cemas, dan stress) serta peningkatan level well – being (vitalis, afek positif dan kepuasan hidup) intervensi yang bisa mengakomodasi kebutuhan tersebut salah satunya ialah intervensi berbasis mindfulness. Metode mindfulness memakai serangkaian latihan yang didesain buat melatih pikiran supaya bisa senantiasa fokus serta terbuka pada kondisi sehari-hari termasuk dalam keadaan penuh tekanan (Chiesa & Malinowski, (2011). Berdasarkan dari beberapa penelitian yang sudah ada menyebutkan bahwa mindfulness bisa menolong seorang untuk bisa mempunyai hidup yang lebih sehat serta tidak mudah cemas, depresi, memandang hidup jadi lebih baik, tingkatkan hubungan. Pelaksanaan Terapi Mindfulness dengan pernapasan secara sadar untuk mengurangi kecemasan pasien disertai pemberian motivasi berupa kalimat-kalimat dukungan dan keyakinan yang diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan penerimaan diri pasien terhadap kondisinya, sehingga apabila kecemasan berkurang maka tekanan darah stabil (Nursalam, 2013).

Berdasarkan permasalahan dan teori diatas, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Pemberian Terapi *Mindfulness*

Based on Breathing Exercise terhadap nyeri kepala dan kecemas pada penderita hipertensi.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Adakah pengaruh pemberian *mindfulness based on breathing exercise* terhadap nyeri kepala dan kecemasan pada penderita hipertensi ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menjelaskan pengaruh pemberian terapi *Mindfulness based on breathing exercise* terhadap nyeri kepala dan kecemasan pada penderita hipertensi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi Nyeri kepala sebelum dan sesudah diberikan terapi *mindfulness based on breathing exercise*
2. Mengidentifikasi kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi *mindfulness based on breathing exercise*
3. Menganalisis pengaruh pemberian terapi *mindfulness based on breathing exercise* terhadap nyeri kepala pada penderita hipertensi.
4. Menganalisis pengaruh pemberian terapi *mindfulness based on breathing exercise* terhadap kecemasan pada penderita hipertensi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu keperawatan medikal bedah dan komunitas dalam upaya pengembangan

terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

1.4.2 Praktis

1. Bagi Penulis

Manfaat bagi penulis adalah dapat menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman serta penerapan ilmu yang sudah didapatkan di bangku perkuliahan dalam melakukan penelitian tentang pengaruh mindfulness terhadap kecemasan dan nyeri kepala pada penderita hipertensi. Dan Dapat digunakan sebagai sarana prasarana informasi dan referensi bagi pembaca peneliti berikutnya.

2. Bagi Penderita Hipertensi

Manfaat bagi penderita adalah dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk pengobatan alternatif bagi pasien atau penderita hipertensi.

3. Bagi Masyarakat

Menambah wawasan masyarakat tentang pemanfaatan pengaruh mindfulness terhadap kecemasan dan nyeri kepala pada penderita hipertensi.

4. Bagi Klinik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan bagi petugas klinik untuk meningkatkan kesehatan individu, kelompok, maupun masyarakat, khususnya pada penderita tekanan darah dengan pemberian terapi komplementer menggunakan teknik relaksasi mindfulness