

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang telah melanda semua aspek kehidupan dan lapisan masyarakat. Dalam analisis literatur, ditemukan bahwa sebagian besar pasien hipertensi kurang terlibat dalam perilaku hidup sehat karena mereka tidak tahu tentang hal itu. Serta ditemukan juga bahwa faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, gaya hidup, dan kepatuhan terhadap rencana pengobatan memiliki korelasi yang signifikan dengan perilaku sehat pada pasien hipertensi (Obeagu et al., 2022).

World Health Organization (2021), menyatakan bahwa jumlah orang dewasa berusia 30-79 tahun dengan hipertensi telah meningkat dari 650 juta menjadi 1,28 miliar dalam tiga puluh tahun terakhir, menurut analisis global komprehensif pertama mengenai tren prevalensi, deteksi, pengobatan, dan pengendalian hipertensi, yang dipimpin oleh *Imperial College London* dan *World Health Organization* (WHO), dan diterbitkan di *The Lancet*. Hampir setengah dari orang-orang ini tidak mengetahui bahwa mereka menderita hipertensi.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Kemenkes RI, 2018), prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Prevalensi hipertensi tertinggi berada di Kalimantan Selatan yaitu sebanyak 44.1%, sedangkan prevalensi hipertensi terendah berada di Papua yaitu sebesar 22,2%. Di Indonesia, jumlah kasus hipertensi sebesar 63.309.620 orang dan angka kematian akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Prevalensi hipertensi di Jawa Tengah mencapai 37,57%. Sementara itu, prevalensi hipertensi pada perempuan sebanyak 40,17% lebih tinggi daripada laki-laki sebanyak 34,83%. Prevalensi hipertensi di wilayah perkotaan sebanyak 38.11% sedikit lebih tinggi jika dibandingkan dengan perdesaan sebanyak 37,01%. Berdasarkan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2021), kasus hipertensi tertinggi berada di Kota Semarang yaitu mencapai 67.101 kasus dan prevalensinya sebanyak 19,56%.

Pada semua aspek, kualitas hidup pasien hipertensi dikaitkan dengan masalah kesehatan. Kualitas hidup pasien harus lebih diperhatikan oleh profesional kesehatan, pemerintah, lembaga swadaya masyarakat dan masyarakat umum (Adamu et al., 2022). Berbagai gangguan yang menyebabkan peningkatan tekanan darah secara tiba-tiba, berat, dan paroksismal sering kali dikaitkan dengan sakit kepala. Sebagaimana hasil penelitian (Purqoti et al., 2021) menunjukkan 58% pasien hipertensi mengalami gejala nyeri kepala. Penelitian yang dilakukan oleh (Surya & Yusri, 2022) juga menunjukkan 73% pasien hipertensi mengalami nyeri kepala dimana 40% mengeluhkan nyeri kepala ringan, 28% nyeri sedang dan 5% nyeri berat. Di antara berbagai macam sakit kepala sekunder, sebagian besar berhubungan dengan tekanan darah tinggi. Umumnya, sakit kepala disebabkan oleh peningkatan tekanan darah arteri yang tiba-tiba daripada nilai absolutnya (Assar zadegan et al., 2013).

Nyeri kepala pada hipertensi apabila tidak ditangani dapat mengakibatkan gangguan tidur, cemas, emosional yang tidak stabil hingga mempengaruhi kualitas hidup. Orang dewasa dengan sakit kepala memiliki kemungkinan lebih besar untuk berbagai gangguan fisik (termasuk asma, artritis reumatoid, dan stroke), dan gangguan mental (termasuk depresi, gangguan kecemasan umum, dan gangguan panik) (Kalaydjian & Merikangas, 2010). Gangguan sakit kepala berdampak besar pada kehidupan pribadi, terbukti dari ketidakhadiran di sekolah atau bekerja dan berkurangnya keberhasilan profesional, keterbatasan dalam aktivitas sosial, masalah dalam kemitraan, dan ketidakmampuan untuk melakukan pekerjaan rumah tangga (Muller et al., 2023).

Meskipun pengobatan farmakologis dan non-farmakologis dapat meringankan serangan sakit kepala akut atau mengurangi jumlah hari sakit kepala, dampak substansial dari gangguan sakit kepala masih belum cukup diatasi dengan terapi yang tersedia (Muller et al., 2023). Ketika penyebab sakit kepala dapat diidentifikasi dan berhasil diobati, rasa sakitnya kemungkinan besar akan berkurang. Penderita sakit kepala sering kali mencari pereda gejala. Strategi farmakologis untuk meredakan dan mencegah sakit kepala biasanya digunakan. Terlepas dari kegunaan farmakoterapi, mungkin ada peningkatan potensi ketergantungan obat dan efek samping yang menyertainya. Oleh karena

itu, terapi non-farmakologis, seperti terapi relaksasi, merupakan strategi yang berguna bagi banyak penderita sakit kepala (Seo et al., 2018).

Minat terhadap metode psikologis dan prosedur pengendalian diri untuk pengobatan sakit kepala berkembang pesat. Minat terhadap *Autogenic Training* (AT) atau pelatihan autogenik secara khusus semakin meningkat. Ini adalah metode terapi yang menggunakan tahapan-tahapan sugesti yang telah ditetapkan untuk mengalihkan respons rangsangan simpatis yang tinggi ke respons rangsangan parasimpatis yang rendah dengan cara merelaksasikan otot-otot tubuh, dan melakukan latihan mandiri, mulai dari pengendalian otot-otot tubuh dan meluas ke pengendalian sistem peredaran darah, jantung, pernapasan, dan perut. Respons fisiologis pasien terhadap relaksasi, termasuk penurunan ketegangan otot, penurunan detak jantung, tekanan darah, dan aktivitas otak, serta peningkatan suhu permukaan kulit, dapat diamati secara langsung dalam bentuk cahaya atau suara melalui instrumen *biofeedback* dan dapat dimanipulasi untuk meredakan sakit kepala. Efek fisik AT meningkatkan ketahanan terhadap kecemasan dan stres akibat penyakit kardiovaskular, migrain, gangguan tidur, hipertensi, dan pengaruh psikologis, sehingga menyarankan penggunaan yang luas untuk teknik ini. AT telah terbukti efektif untuk mengatasi sakit kepala. Frekuensi penggunaan analgesik dan pil sakit kepala ditemukan menurun setelah memulai AT, kejadian sakit kepala campuran dan sakit kepala tegang menurun setelah 1 bulan penggunaan AT, sementara kejadian migrain berkurang setelah 3 bulan (Seo et al., 2018).

Selain *Autogenic Training* (AT), telah berkembang juga terapi yang berdampak signifikan dalam mengatasi nyeri yaitu Terapi Musik Klasik. Musik klasik dapat memberikan pengaruh yang positif. Musik klasik juga memiliki pengaruh sebagai efek menghibur, efek pendukung pembelajaran dan efek memperkaya pikiran. Musik dapat mempengaruhi denyut jantung seseorang yang mendengarkannya, sehingga dapat meningkatkan ketenangan, karena musik dengan irama yang lembut yang didengarkan melalui telinga akan langsung masuk ke otak dan langsung diolah sehingga menghasilkan pengaruh yang sangat baik bagi kesehatan seseorang. Suara dengan frekuensi sedang 750-3000 Hertz mampu memberikan pengendalian tekanan darah pada penderita

hipertensi. Bunyi-bunyi dari irama musik yang bergetar membentuk suatu pola dan menimbulkan medan energi resonansi dan gerakan pada ruangan di sekitarnya. Energi tersebut akan diserap oleh tubuh manusia dan secara halus mampu mengubah pernapasan, detak jantung, tekanan darah, ketegangan otot, suhu kulit, rasa sakit. Musik merupakan stimulus unik yang dapat mempengaruhi respon fisik dan psikologis seseorang dalam pendengarannya dan merupakan intervensi yang efektif untuk meningkatkan relaksasi fisiologis dengan cara menurunkan denyut nadi, pernapasan, tekanan darah dan rasa sakit (Siauta & Yusuf, 2017).

Kombinasi terapi relaksasi autogenik dan musik klasik memiliki potensi sinergis dalam menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi, mengingat keduanya bekerja melalui mekanisme relaksasi fisiologis dan psikologis. Relaksasi autogenik bekerja dengan menciptakan keadaan rileks secara fisiologis melalui sugesti diri, sehingga dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, menurunkan tekanan darah, dan mengurangi ketegangan otot yang menjadi salah satu pemicu nyeri. Sementara itu, musik klasik khususnya dengan tempo lambat dan irama stabil dapat merangsang pelepasan hormon endorfin dan memberikan efek menenangkan secara emosional. Kombinasi kedua terapi ini dapat memberikan efek relaksasi yang lebih mendalam, baik secara fisik maupun psikologis, sehingga diharapkan mampu meningkatkan efektivitas dalam menurunkan intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, saya tertarik untuk melakukan Implementasi Terapi Relaksasi Autogenik dan Terapi Musik Klasik terhadap Nyeri Kepala Pasien dengan Hipertensi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang di atas, dapat dirumuskan karya tulis ilmiah ini yaitu “Bagaimana Implementasi Terapi Relaksasi Autogenik dan Terapi Musik Klasik terhadap Nyeri Kepala Pasien dengan Hipertensi melalui proses keperawatan mulai dari pengkajian, penentuan diagnosa, intervensi, implementasi dan evaluasi. Apakah Terapi Relaksasi Autogenik dan Terapi Musik Klasik dapat menurunkan Nyeri Kepala pada Pasien Hipertensi?”

1.3 Tujuan Penulisan

1.3.1 Tujuan Umum

Mampu melaksanakan Implementasi Terapi Relaksasi Autogenik dan Terapi Musik Klasik terhadap Nyeri Kepala Pasien dengan Hipertensi dalam menurunkan nyeri kepala.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mampu melakukan Pengkajian Keperawatan pada pasien yang mengalami Nyeri Kepala dengan Hipertensi.
2. Mampu merumuskan Diagnosa Keperawatan pada pasien yang mengalami Nyeri Kepala dengan Hipertensi.
3. Mampu menyusun Rencana Tindakan Keperawatan pada pasien yang mengalami Nyeri Kepala dengan Hipertensi.
4. Mampu melakukan Implementasi Keperawatan Terapi Relaksasi Autogenik dan Terapi Musik Klasik pada pasien yang mengalami Nyeri Kepala dengan Hipertensi.
5. Mampu melakukan Evaluasi Keperawatan dari hasil Implementasi Terapi Relaksasi Autogenik dan Terapi Musik Klasik pada pasien yang mengalami Nyeri Kepala dengan Hipertensi.
6. Mampu melakukan Dokumentasi Keperawatan dari hasil Implementasi Terapi Relaksasi Autogenik dan Terapi Musik Klasik pada pasien yang mengalami Nyeri Kepala dengan Hipertensi.

1.4 Manfaat Penulisan

1.4.1 Manfaat Bagi Subyek

Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pada pasien tentang cara menerapkan Terapi Relaksasi Autogenik dan Terapi Musik Klasik untuk menurunkan Nyeri Kepala dengan Hipertensi.

1.4.2 Manfaat Bagi Tenaga Kesehatan

Sebagai tambahan informasi tindakan mandiri perawat dalam rangka perbaikan pelayanan kesehatan terkait “Implementasi Terapi Relaksasi Autogenik dan Terapi Musik Klasik untuk menurunkan Nyeri Kepala Pasien dengan Hipertensi.”

1.4.3 Manfaat Bagi Tempat Studi Kasus

Memberikan masukan untuk menambah pengetahuan khususnya tentang Implementasi Terapi Relaksasi Autogenik dan Terapi Musik Klasik untuk menurunkan Nyeri Kepala Pasien dengan Hipertensi.