

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tekanan darah tinggi juga dikenal sebagai hipertensi, terjadi ketika tekanan darah diarteri melebihi batas normal. Menurut *World Health Organization* (WHO), tekanan darah masih normal pada 140/90 mmHg, namun dikategorikan hipertensi jika mencapai 160/95 mmHg (Adam, 2019). Hipertensi sering kali tidak menimbulkan gejala, namun dapat menyebabkan kerusakan parah pada organ penting seperti jantung, otak, dan ginjal, serta meningkatkan kemungkinan terjadinya stroke. Komplikasi yang paling berbahaya dari hipertensi meliputi infark miokard (serangan jantung) dan gagal jantung (Komang, 2022).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), Asia Tenggara menempati urutan ketiga dengan prevalensi Hipertensi tertinggi didunia, setelah Afrika dan Mediterania Timur (Nuraeni, 2020). Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi hipertensi pada penduduk Indonesia usia 18 tahun ke atas mencapai sekitar 34,5%. Angka ini tidak jauh berbeda dengan hasil Riskesdas 2018 yang mencatat prevalensi sebesar 34,1%. Kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan di Indonesia (Kemenkes., 2023). Dilihat dari distribusi wilayah, Pulau Sumatra menempati posisi keempat tertinggi prevalensi hipertensi secara nasional dengan rata-rata 25,62%. Sementara itu, di Provinsi Lampung, hasil (Rikesda, 2023)

menunjukkan angka prevalensi sekitar 29,94%, menempatkannya pada urutan ketiga tertinggi di Sumatra. Data lain yang diperoleh dari pengukuran langsung menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Lampung mencapai **24%** pada populasi usia ≥ 18 tahun.

Prevalensi hipertensi yang tinggi menunjukkan bahwa penyakit ini masih menjadi ancaman kesehatan yang serius di Indonesia, termasuk di tingkat daerah. Salah satu komplikasi atau gejala yang sering menyertai kondisi hipertensi, khususnya pada fase krisis hipertensi, adalah nyeri akut misalnya nyeri kepala hebat atau nyeri dada akibat peningkatan tekanan darah yang ekstrem. Tingginya prevalensi ini memperkuat urgensi dilakukannya pencegahan dan pengendalian hipertensi secara optimal untuk menurunkan risiko terjadinya nyeri akut dan komplikasi kardiovaskular yang mengancam jiwa (Marbun, 2022).

Hipertensi dapat diobati melalui pendekatan medis atau non-medis. Penggunaan obat-obatan yang menurunkan tekanan darah seperti diuretik, penghambat α -enerjik, dan vasodilator merupakan bagian dari pengobatan Hipertensi secara medis. Pengobatan hipertensi dengan cara non-medis melibatkan perubahan gaya hidup sehat yang mencakup pola makan rendah garam dan kolesterol, tidur yang cukup, manajemen stres, serta aktivitas fisik yang memadai. Selain perubahan gaya hidup, terapi nonfarmakologis juga dapat mencakup metode relaksasi psikologis, salah satunya adalah *guided imagery* (Tetty, 2020).

Guided Imagery adalah Tindakan nonfarmakologis pada penderita hipertensi. Teknik relaksasi dikenal sebagai terapi *Guided imagery* adalah cara untuk mengatasi kecemasan, stress, nyeri, depresi dan meningkatkan kualitas tidur. Teknik relaksasi yang dikenal sebagai terapi imajinasi Terpimpin (*Guided Imaginary*) yang memungkinkan pasien untuk memperoleh kontrol sehingga mereka merasa lebih nyaman secara fisik dan mental. Teknik *Guided imaginary* memungkinkan pasien untuk mencapai control yang membuat mereka merasa lebih nyaman secara fisik dan mental (Legi, 2019).

Teknik *guided imagery* berperan dalam meredakan ketegangan otot, menurunkan tekanan darah, serta membantu menyeimbangkan kondisi fisik dan mental. Apabila dilakukan secara konsisten, metode ini terbukti efektif membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi yang tidak terkontrol. Untuk memperoleh manfaat maksimal, latihan ini dianjurkan dilakukan sekitar 30 menit setiap hari. Memanfaatkan berbagai pendekatan relaksasi terarah, teknik ini bekerja mengendalikan sistem saraf, sehingga pada akhirnya mampu menurunkan tekanan darah, memberikan rasa tenang, dan membantu mempertahankan tekanan darah dalam batas normal (Aji, 2022).

B. Rumusan Masalah

Penatalaksanaan di rumah sakit, nyeri pada pasien hipertensi, khususnya nyeri kepala atau nyeri dada akibat peningkatan tekanan darah, memerlukan pendekatan komprehensif yang meliputi penanganan farmakologis dan nonfarmakologis. Secara farmakologis, pemberian obat antihipertensi dan

analgesik dilakukan sesuai indikasi medis untuk menurunkan tekanan darah dan mengurangi keluhan nyeri. Namun, penatalaksanaan nonfarmakologis juga penting, terutama untuk membantu menurunkan ketegangan otot, mengurangi stres, dan menstabilkan tekanan darah. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah guided imagery, yaitu teknik relaksasi yang mengajak pasien membayangkan suasana atau gambaran yang menenangkan secara terstruktur dan terarah. Guided imagery dapat dilakukan di ruang rawat dengan suasana yang tenang, pencahayaan redup, dan posisi pasien yang nyaman. Perawat atau terapis memandu pasien untuk memejamkan mata, mengatur napas secara perlahan, lalu membayangkan tempat atau situasi yang menenangkan, seperti pantai yang sejuk atau taman yang indah, sambil mengarahkan pasien untuk fokus pada sensasi positif yang dirasakan. Teknik ini membantu mengaktifkan respon relaksasi pada sistem saraf parasimpatis, sehingga menurunkan detak jantung, mengurangi vasokonstriksi, dan pada akhirnya menurunkan tekanan darah serta nyeri yang dirasakan. Konsistensi latihan, baik di rumah sakit maupun setelah pasien pulang, dapat meningkatkan efektivitas terapi ini dalam jangka Panjang. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk mengetahui “Bagaimana asuhan keperawatan hipertensi dengan pemberian imajinasi terbimbing (guided imagery) : *Case Report*”.

C. Tujuan

Mengetahui gambaran imajinasi terbimbing (guided imagery) pada pasien hipertensi yang mengalami masalah keperawatan nyeri.

D. Manfaat

1. Bagi Penulis

Manfaat bagi penulis adalah agar penulis mampu menetapkan diagnosis dan intervensi yang sesuai untuk keluarga pasien yang mengalami masalah keperawatan pada sistem peredaran darah, terutama mereka yang menderita hipertensi, sehingga perawat dapat melakukan tindakan keperawatan dengan benar.

2. Bagi Rumah Sakit

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumbangan pemikiran dan sebagai referensi untuk kajian yang lebih mendalam mengenai asuhan keperawatan pasien dengan hipertensi.

3. Bagi Perkembangan Ilmu Keperawatan

Memperluas pengetahuan dan penerapan teknologi dalam bidang keperawatan terkait asuhan keperawatan pasien dengan hipertensi