

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi dapat didefinisikan sebagai suatu kondisi medis di mana tekanan darah di arteri secara persisten berada di atas batas normal, yaitu ≥ 140 mmHg sistolik dan/atau ≥ 90 mmHg diastolik (WHO, 2021). Selain itu hipertensi dapat didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah arteri secara kronis yang biasanya disebabkan oleh peningkatan resistensi vaskular sistemik (resistensi perifer total), atau akibat peningkatan curah jantung (Du et al., 2018). Penyebab hipertensi dapat beraneka ragam, baik yang tidak dapat diubah maupun yang dapat dimodifikasi, seperti usia lanjut, riwayat keluarga hipertensi, pola makan tinggi garam, obesitas, kurang aktivitas fisik, stres, konsumsi alkohol berlebihan, merokok, serta penyakit penyerta seperti diabetes melitus dan gangguan ginjal (WHO, 2021).

Hipertensi sering disebut sebagai penyakit *Silent Killer* (pembunuh diam-diam) karena hipertensi seringkali tidak menunjukkan gejala yang jelas (Kurjogi et al., 2021). Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai komplikasi serius, antara lain penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, gangguan fungsi ginjal (gagal ginjal kronis), retinopati hipertensif yang dapat menyebabkan gangguan penglihatan, serta kerusakan pembuluh darah besar seperti aneurisma aorta dan penyakit arteri perifer (Wyszyńska et al., 2023).

Data WHO tahun 2023 menyebutkan bawasannya sekitar 1,28 milyar penduduk dewasa dalam rentang usia 30-79 tahun di dunia menderita hipertensi (WHO, 2023). Diperkirakan pada tahun 2025 jumlah penderita hipertensi di dunia akan meningkat sebanyak 22 juta jiwa menjadi 1,5 Milyar (WHO, 2025). Dengan kata lain, pada tahun 2025 1 dari 3 orang dewasa di dunia menderita hipertensi (WHO, 2025). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Mencatat bahwa Prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 30,8 % pada kelompok usia >18 tahun (SKI, 2023). Sejalan dengan peningkatan prevalensi hipertensi di Indonesia, Provinsi DKI Jakarta memiliki rata rata prevalensi penyakit hipertensi di atas rata rata

nasional yaitu 30,9 % (SKI,2023). Data yang didapatkan dari studi pendahuluan yang dilakukan di RW 09 Cawang, Jakarta pada tahun 2025 menunjukkan dari 187 orang yang dilakukan pemeriksaan tekanan darah di didapatkan hasil bahwasannya 113 orang (60%) menderita hipertensi.

Faktor usia merupakan salah satu risiko utama hipertensi. Pada lansia usia >60 tahun terjadi penurunan fungsi organ tubuh yang berdampak pada sistem kardiovaskuler. Peningkatan curah jantung akibat retensi natrium dan air, serta aktivitas saraf simpatis yang berlebihan, dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah (Ram, 2014). Kondisi ini sering tidak disadari karena gejalanya tidak spesifik, tetapi dapat menimbulkan keluhan berupa nyeri akut, misalnya nyeri kepala, dada, atau bagian tubuh lain akibat lonjakan tekanan darah (Kutenai et al., 2023).

Pemilihan nyeri akut sebagai fokus masalah dalam penelitian ini lebih diutamakan dibandingkan komplikasi lain seperti stroke atau gagal ginjal, karena nyeri akut merupakan gejala yang langsung dirasakan pasien hipertensi dan berpengaruh besar terhadap kualitas hidup sehari-hari. Nyeri yang tidak ditangani dapat memperburuk kondisi emosional maupun fisiologis pasien, meningkatkan aktivitas saraf simpatis, dan akhirnya menambah beban tekanan darah. Dengan demikian, pengelolaan nyeri menjadi salah satu prioritas utama dalam asuhan keperawatan pasien hipertensi (Sutrisno & Nursalam, 2022).

Penatalaksanaan hipertensi tidak hanya mengandalkan terapi farmakologis, tetapi juga membutuhkan intervensi non-farmakologis yang komprehensif, termasuk teknik relaksasi untuk mengurangi stres dan menurunkan tekanan darah. Pemilihan teknik relaksasi Benson didasarkan pada beberapa pertimbangan. Pertama, teknik ini sederhana, mudah dipelajari, tidak membutuhkan biaya, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia. Kedua, dibandingkan intervensi non-farmakologis lain seperti yoga, meditasi, atau relaksasi progresif, terapi Benson lebih fleksibel karena tidak memerlukan gerakan fisik kompleks atau fasilitas khusus. Ketiga, penelitian menunjukkan bahwa relaksasi Benson efektif dalam menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, memperlambat denyut jantung, menurunkan tekanan darah, serta mengurangi persepsi nyeri (Bagheri et al., 2021).

Peran perawat dalam penerapan teknik relaksasi Benson sangat penting. Perawat bertugas memberikan edukasi, mendemonstrasikan langkah-langkah relaksasi, memotivasi pasien untuk melakukannya secara rutin, serta memantau respons pasien terhadap intervensi. Melalui pendekatan holistik, perawat dapat membantu pasien hipertensi mengatasi nyeri akut, meningkatkan kenyamanan, serta mencegah komplikasi lebih lanjut. Dengan penerapan teknik ini secara sistematis dan terukur, kualitas pelayanan keperawatan akan semakin meningkat dan memberikan dampak positif terhadap kesehatan lansia penderita hipertensi.

Penerapan teknik relaksasi Benson dalam asuhan keperawatan memberikan kesempatan kepada perawat untuk mendukung pasien secara holistik, pemberian intervensi teknik relaksasi Benson, diharapkan dapat membantu pasien hipertensi dalam mengatasi nyeri akut secara lebih efektif, meningkatkan kenyamanan, serta mempercepat proses pemulihan. Oleh karena itu, perawat memiliki peran penting dalam melakukan intervensi ini secara sistematis dan terukur sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas pelayanan keperawatan.

B. Rumusan Masalah

Masalah nyeri akut merupakan salah satu keluhan yang sering dialami oleh lansia dengan hipertensi, yang jika tidak ditangani dengan tepat dapat menurunkan kualitas hidup dan memperburuk kondisi kesehatan. Terapi nonfarmakologis seperti relaksasi Benson menjadi salah satu alternatif intervensi yang dapat membantu mengurangi intensitas nyeri secara aman dan efektif. Oleh sebab itu penulis merumuskan masalah Bagaimana “-Asuhan Keperawatan Pada Lansia Hipertensi dengan Nyeri Akut Melalui Pemberian Terapi Relaksasi Benson di RW 09 Kecamatan Cawang, Jakarta“.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners bertujuan untuk menerapkan Asuhan Keperawatan Pada Lansia dengan Hipertensi masalah Nyeri Akut Melalui Pemberian Terapi Relaksasi Benson di RW 09 Cawang, Jakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Teridentifikasinya pengkajian Keperawatan Pada Lansia dengan Hipertensi masalah Nyeri Akut Melalui Pemberian Terapi Relaksasi Benson di RW 09 Cawang, Jakarta.
- b. Teridentifikasinya Diagnosa keperawatan Pada Lansia dengan Hipertensi masalah Nyeri Akut Melalui Pemberian Terapi Relaksasi Benson di RW 09 Cawang, Jakarta.
- c. Tersusunnya rencana asuhan keperawatan Pada Lansia dengan Hipertensi masalah Nyeri Akut Melalui Pemberian Terapi Relaksasi Benson di RW 09 Cawang, Jakarta.
- d. Terlaksananya intervensi keperawatan utama Pada Lansia dengan Hipertensi masalah Nyeri Akut Melalui Pemberian Terapi Relaksasi Benson di RW 09 Cawang, Jakarta.
- e. Teridentifikasi Evaluasi keperawatan Pada Lansia dengan Hipertensi masalah Nyeri Akut Melalui Pemberian Terapi Relaksasi Benson di RW 09 Cawang, Jakarta.
- f. Teridentifikasinya faktor-faktor pendukung, penghambat serta mencari solusi/ alternatif pemecahan masalah Nyeri Akut Melalui Pemberian Terapi Relaksasi Benson di RW 09 Cawang, Jakarta.

D. Manfaat

1. Manfaat Keilmuan

Penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam penerapan intervensi non-farmakologis teknik relaksasi Benson berbasis bukti (*evidence-based practice*), serta menunjukkan bahwa intervensi sederhana namun sistematis dapat memberikan dampak fisiologis yang signifikan terhadap penurunan nyeri dan tekanan darah pasien.

2. Manfaat Aplikatif

- a. Bagi Mahasiswa keperawatan

Diharapkan Karya Ilmiah Akhir Ners ini memberikan manfaat aplikatif bagi Mahasiswa keperawatan dalam mengembangkan kemampuan berpikir kritis, analitis, dan sistematis dalam melaksanakan asuhan keperawatan profesional.

Melalui penerapan teknik relaksasi Benson pada pasien hipertensi dengan nyeri akut, mahasiswa akan memperoleh pengalaman langsung dalam melakukan pengkajian, merumuskan diagnosa keperawatan, menyusun perencanaan, melaksanakan intervensi, serta mengevaluasi hasil asuhan secara menyeluruh dan terukur.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi ilmiah dan bahan ajar yang memperkaya kurikulum keperawatan, khususnya dalam intervensi keperawatan nonfarmakologis seperti terapi relaksasi. Institusi pendidikan juga dapat mendorong pengembangan penelitian berbasis praktik klinis yang relevan dengan kebutuhan masyarakat.

c. Bagi Lahan Praktik

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar penerapan intervensi terapi relaksasi Benson sebagai bagian dari program promotif dan preventif. Lahan praktik juga dapat menggunakan intervensi ini sebagai pendekatan keperawatan yang sederhana, murah, dan efektif dalam mengurangi keluhan nyeri pada lansia.

d. Bagi profesi keperawatan

Diharapkan penelitian ini memperkuat peran perawat dalam memberikan asuhan yang holistik dan berfokus pada pasien. Dengan menerapkan terapi relaksasi Benson, perawat dapat meningkatkan mutu pelayanan keperawatan serta memperluas intervensi keperawatan berbasis bukti yang bersifat komplementer.