

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Hipertensi adalah penyakit kronis yang ditandai dengan tekanan darah tinggi pada dinding arteri. Ketika kondisi ini terjadi, jantung harus bekerja lebih keras untuk mengalirkan darah melalui pembuluh darah dan ke seluruh tubuh. Hal ini juga dapat menyebabkan penyakit degeneratif yang dapat berakibat fatal. Hipertensi sering disebut sebagai pembunuh diam-diam karena dapat menyerang siapa saja kapan saja dan menyebabkan kematian yang mendadak (Darah et al., 2021).

Perubahan demografi, urbanisasi dan globalisasi gaya hidup yang tidak sehat memiliki dampak besar pada perkembangan penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular, yang paling penting dan umum di antaranya adalah tekanan darah tinggi, yang dikenal sebagai pembunuh diam-diam atau tidak terlihat, karena jarang menimbulkan gejala apa pun. (Yulendasari & Jamaluddin, 2021).

Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik minimal 140 mmHg atau tekanan darah diastolik minimal 90 mmHg, berdasarkan rata-rata dari tiga kali pengukuran yang dilakukan kepada individu (Saputra et al., 2022). Tekanan darah tinggi dibedakan menjadi dua jenis: hipertensi primer maupun esensial, dan hipertensi sekunder. Saat ini, hipertensi sangat umum terjadi di Indonesia dan beberapa negara lain di seluruh dunia, menjadikannya sebagai isu utama dalam bidang kesehatan (Sukmadi et al., 2021).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 22% populasi dunia mengalami hipertensi. Di Asia Tenggara, 36% dari kasus hipertensi terjadi di

wilayah tersebut (Hariawan & Tatisina, 2020). Tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyebab utama kematian, dengan sebanyak 8 juta kematian di dunia setiap tahunnya. Di Asia Tenggara saja, terdapat sekitar 1,5 juta kematian, di mana sekitar sepertiga dari jumlah populasi menderita penyakit ini.

Dari Riset Kesehatan Dasar Indonesia, frekuensi terjadinya hipertensi mencapai 34,1% (Kemenkes RI, 2023). Berdasarkan data epidemiologi hipertensi di Indonesia, di antara penduduk yang berusia lebih dari 18 tahun, provinsi D.I. Yogyakarta menyandang peringkat kedua tertinggi. Dalam Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat Tahun 2022, dinyatakan bahwa prevalensi hipertensi di wilayah tersebut mencapai 13,59%. Kenaikan terus menerus terjadi pada angka frekuensi maupun insidensi penyakit hipertensi. Di Jawa Barat, jumlah penduduk yang menderita hipertensi mencapai 13 juta orang (29,4%). Di Kota Bandung, terdapat sekitar 1,2 juta orang yang menderita penyakit tersebut (26%). Berdasarkan data dari pasien hipertensi di Rekam Medis RSUD Pindad Bandung, jumlah pasien yang dirawat di ruang penyakit selama periode Januari sampai November 2024 mencapai 64 orang.

Penyakit hipertensi, jika tidak diberi perawatan yang tepat, dapat menyebabkan berbagai komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, maupun penyakit ginjal. Dalam beberapa kasus, orang yang menderita hipertensi berisiko mengalami kejadian stroke (Ningsih & Melinda, 2019). Hipertensi dianggap sebagai salah satu faktor risiko utama terjadinya stroke, terlebih jika penderitanya mengalami stres yang sangat tinggi. Penderita hipertensi bisa mengalami aneurisma yang disertai disfungsi endotelial pada pembuluh darah. Jika gangguan pada pembuluh darah ini terus berlangsung dalam waktu lama, maka dapat menyebabkan terjadinya stroke (Ningsih & Melinda, 2019).

Penanganan hipertensi dapat dilakukan melalui cara farmakologi maupun nonfarmakologi. Untuk cara farmakologi, yaitu penggunaan obat-obatan yang

memiliki dampak terhadap kesehatan tubuh jika digunakan secara terus menerus dalam jangka waktu lama. Sementara itu, penanganan nonfarmakologi seperti relaksasi Benson merupakan salah satu terapi untuk menurunkan tekanan darah dan mengatasi nyeri kepala pada pasien hipertensi. Relaksasi Benson adalah teknik relaksasi yang diciptakan oleh Herbert Benson, seorang ahli medis dari Fakultas Kedokteran Harvard yang meneliti manfaat doa dan meditasi bagi kesehatan (Atmojo, 2019). Teknik ini merupakan pengembangan dari metode pernapasan dalam dengan faktor keyakinan pasien. Teknik relaksasi Benson juga merupakan cara untuk mengalihkan perhatian pasien dari rasa sakit dengan menciptakan lingkungan yang tenang dan kondisi tubuh yang rileks (Morita, 2020).

Relaksasi Benson mampu mengontrol tekanan darah karena relaksasi dapat merangsang sistem saraf parasimpatis yang bertugas mengatur respons relaksasi pada tubuh, serta berperan dalam mengatur pencernaan, detak jantung, pernapasan, dan tekanan darah yang bisa bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah. Teknik ini membantu menenangkan sistem saraf simpatik yang dapat meningkatkan tekanan darah dan detak jantung saat stres, serta meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menurunkan tekanan darah dan memperlambat detak jantung (Suirakoka, 2016). Relaksasi ini merupakan gabungan antara teknik respons relaksasi dan faktor keyakinan atau faith factor dari individu. Fokus utama dari teknik ini adalah pada pengucapan frasa tertentu secara berulang dengan ritme teratur, serta sikap yang pasrah. Frasa yang digunakan bisa berupa nama Tuhan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien sesuai dengan kepercayaannya (Atmojo, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Harris (2018) terhadap 30 pasien menunjukkan perubahan skala nyeri sebelum dan sesudah penerapan teknik relaksasi Benson. Penelitian yang dilakukan oleh Afiffa dan Septiawan (2022)

teknik relaksasi Benson terbukti efektif dalam mengatasi nyeri kepala pada subjek hipertensi.. Penelitian yang lain juga dilakukan oleh Reni (2021) pada penderita hipertensi dengan keluhan nyeri kepala dan skala nyeri 4-6, setelah diberikan pemberian relaksasi Benson terdapat penurunan skala nyeri menjadi 1-2, oleh karena itu pemberian relaksasi Benson efektif menurunkan nyeri pada pasien hipertensi. Penelitian juga dilakukan (laily, 2022) di dapatkan hasil pasien I dan pasien II yang telah dilakukan relaksasi Benson selama tiga hari mengalami penurunan nyeri pada penderita hipertensi. Penelitian yang dilakukan (Saputra et al., 2022) menyimpulkan bahwa terapi relaksasi Benson dapat membantu menurunkan skala nyeri dan mengurangi sindroma nyeri pada pasien hipertensi. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Kuswanto et al (2022) berjudul “Analisis Asuhan Keperawatan Pasien Lansia Hipertensi dengan Masalah Nyeri Kepala Melalui Terapi Inovasi Relaksasi Benson” menunjukkan bahwa terdapat penurunan dalam skala intensitas nyeri kepala pada pasien dengan hipertensi. Penelitian lain oleh Atmojo et al (2019) yang berjudul “Efektivitas Terapi Relaksasi Benson terhadap Intensitas Skala Nyeri Kepala pada Penderita Hipertensi” juga mengungkapkan bahwa ada dampak dari relaksasi Benson terhadap intensitas nyeri pada penderita hipertensi

Peran utama perawat dalam melaksanakan asuhan keperawatan pada pasien dengan hipertensi yang mengeluhkan nyeri kepala bukanlah dengan terapi farmakologi atau obat-obatan karena dapat menimbulkan berbagai efek samping. Terutama pada pasien hipertensi dengan tingkat nyeri sedang yang diharapkan pasien bisa teratasi nyerinya tanpa harus menggunakan obat-obatan. Penting bagi perawat untuk memahami konsep-konsep dalam memberikan terapi non farmakologis yang berbeda dari yang umum digunakan seperti teknik relaksasi napas dalam. Pemberian relaksasi Benson diharapkan dapat menurunkan intensitas nyeri. Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk membahas lebih dalam lagi mengenai “Bagaimana Asuhan Keperawatan Pada

Pasien Hipertensi Dengan Masalah Nyeri Akut Melalui Tindakan Penerapan Relaksasi Benson Di Ruang Penyakit Dalam RSUD Pindad Bandung”.

## **B. Tujuan Penulisan**

### **1. Tujuan Umum**

Karya Ilmiah Akhir Ners bertujuan untuk menerapkan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah nyeri akut melalui tindakan penerapan relaksasi Benson di ruang penyakit dalam RSUD Pindad Bandung.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Teridentifikasinya hasil pengkajian dan analisis data pengkajian pada pasien hipertensi dengan masalah nyeri akut di ruang penyakit dalam RSUD Pindad Bandung
- b. Teridentifikasinya diagnosis keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah nyeri akut di ruang penyakit dalam RSUD Pindad Bandung
- c. Tersusunnya rencana asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah nyeri akut di ruang penyakit dalam RSUD Pindad Bandung
- d. Terlaksananya intervensi utama dalam mengatasi nyeri akut melalui tehnik relaksasi Benson di ruang penyakit dalam RSUD Pindad Bandung
- e. Teridentifikasi hasil evaluasi keperawatan pada pasien hipertensi dengan nyeri akut di ruang penyakit dalam RSUD Pindad Bandung
- f. Teridentifikasi faktor-faktor pendukung, penghambat serta mencari solusi / alternatif solusi dalam pemecahan masalah pada pasien hipertensi yang mengalami gangguan nyeri akut dengan penerapan relaksasi Benson di ruang penyakit dalam RSUD Pindad Bandung.

### **C. Manfaat Penulisan**

#### **1. Bagi Mahasiswa Keperawatan**

Karya Ilmiah Akhir ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan dan menjadi motivasi bagi penulis selanjutnya dan meningkatkan proses berpikir yang kritis.

#### **2. Bagi RSUD Pindad Bandung**

Diharapkan dapat mengembangkan dan menerapkan asuhan keperawatan pada pasien dengan hipertensi melalui tindakan penerapan tehnik relaksasi Benson di ruang penyakit dalam RSUD Pindad Bandung.

#### **3. Bagi Universitas MH Thamrin**

Penulisan ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi di perpustakaan institut Universitas MH Thamrin, khususnya di bidang keperawatan medikal bedah dengan topik penerapan relaksasi Benson di ruang penyakit dalam RSUD Pindad Bandung

#### **4. Bagi Keperawatan**

Penulisan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi profesi perawat khususnya keperawatan medikal bedah terkait dengan penerapan relaksasi Benson untuk mengurangi nyeri di ruang penyakit dalam RSUD Pindad Bandung