

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan utama yang banyak ditemukan di masyarakat. Berbagai faktor seperti perubahan gaya hidup, kurangnya aktivitas fisik, serta pola makan yang tidak sehat turut berkontribusi terhadap meningkatnya kasus hipertensi. Hipertensi atau tekanan darah tinggi menjadi penyebab utama kematian di dunia, sekitar 90–95% didominasi oleh hipertensi esensial (Kemenkes, 2024). Pada tahun 2024 sebanyak 1,4 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di dunia hidup dengan hipertensi menurut (WHO, 2023)

Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mencatat prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 30,8% pada penduduk usia di atas 18 tahun. Provinsi DKI Jakarta menjadi salah satu daerah dengan prevalensi yang lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional dengan angka sebesar 30,9%, (SKI, 2023). Hipertensi cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, dengan prevalensi tertinggi pada kelompok usia ≥ 75 tahun sebesar 69,5%. Prevalensi hipertensi akibat obesitas pola makan tidak seimbang dan kurangnya aktivitas fisik, serta kebiasaan merokok yang pada tahun 2016 mencapai 46,16% di Indonesia, turut meningkatkan risiko terjadinya hipertensi (Khasanah, 2022)

Hipertensi dikenal sebagai *silent killer* karena umumnya tidak menimbulkan keluhan atau gejala yang khas. Seseorang dapat dikatakan mengalami hipertensi apabila terjadi peningkatan tekanan darah sistolik sebesar ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg (Kemenkes, 2024). Prevalensi hipertensi

pada kelompok lansia 60–64 tahun tercatat sebesar 45,9%, meningkat menjadi 57,6% pada usia 65–74 tahun, dan mencapai 63,8% pada usia di atas 75 tahun. Dibandingkan dengan kelompok usia 55–59 tahun, risiko terjadinya hipertensi meningkat sebesar 2,18 kali pada usia 60–64 tahun, 2,45 kali pada usia 65–69 tahun, dan 2,97 kali pada usia di atas 70 tahun (Kemenkes RI, 2017)

Menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, lanjut usia (lansia) didefinisikan sebagai individu yang telah berusia 60 tahun ke atas. Sementara itu WHO mengelompokkan lansia ke dalam empat kategori usia, yaitu usia pertengahan (*middle age*) antara 45–59 tahun, lansia (*elderly*) usia 60–74 tahun, lansia tua (*old*) usia 75–90 tahun, serta usia sangat tua (*very old*) yaitu individu yang berusia di atas 90 tahun (WHO, 2023). Pada lansia proses degeneratif dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan utama karena sering tidak disadari sebelum dilakukan pemeriksaan tekanan darah (Akbar et al., 2020). Gejala hipertensi termasuk gangguan tidur, badan sering gelisah dan lelah, pusing dan nyeri di kepala, sering berdebar di dada dan nyeri, sesak nafas. Jika hipertensi tidak diobati, dapat menyebabkan komplikasi seperti serangan jantung, stroke, gagal ginjal, gangguan penglihatan, disfungsi seksual dan lainnya (Kairupan & Moningka, 2025)

Salah satu tanda yang sering muncul pada penderita hipertensi adalah nyeri kepala, yang terjadi akibat gangguan pada pembuluh darah perifer. Nyeri kepala ini timbul karena meningkatnya tekanan pada dinding pembuluh darah, khususnya di area leher yang berperan dalam mengalirkan darah ke otak (Sutomo & Aprilin, 2022). Nyeri kepala yang dialami pasien hipertensi umumnya termasuk nyeri berupa *tension-type headache* (TTH), di mana ketegangan otot dan tekanan vaskular berperan dalam timbulnya rasa nyeri, serta sering digambarkan sebagai nyeri berdenyut di kedua sisi kepala terutama saat tekanan darah meningkat secara signifikan (Fitri et al., 2025)

Nyeri tidak hanya menimbulkan rasa tidak nyaman secara fisik, tetapi juga berdampak pada aspek psikologis dan emosional pasien, yang pada akhirnya dapat memperburuk kondisi hipertensi. Penatalaksanaan nyeri yang kurang optimal dapat meningkatkan tingkat stres dan memicu kenaikan tekanan darah, sehingga membentuk suatu siklus yang merugikan bagi kondisi kesehatan pasien (Susanti et al., 2024)

Sebanyak 30 dari 36 lansia di Ruang Asoka mengalami hipertensi, yang setara dengan sekitar 83% dari total populasi lansia di ruangan tersebut. Penanganan hipertensi idealnya dilakukan melalui kombinasi antara terapi farmakologis dan nonfarmakologis, di mana penggunaan obat antihipertensi berperan utama dalam menurunkan tekanan darah dan mencegah komplikasi kardiovaskular yang serius, sedangkan pendekatan nonfarmakologis seperti modifikasi gaya hidup, relaksasi, dan aktivitas fisik berfungsi sebagai strategi pendukung untuk meningkatkan kontrol tekanan darah, kualitas hidup, dan kepatuhan pengobatan. Intervensi nonfarmakologis dapat secara signifikan menurunkan tekanan darah dan meningkatkan hasil klinis bila diterapkan bersama terapi medis, tetapi tidak disarankan sebagai pengganti terapi farmakologis, terutama pada pasien dengan tekanan darah yang tidak terkontrol atau dengan risiko komplikasi tinggi, karena itu kombinasi pendekatan terapi lebih efektif dibandingkan salah satu pendekatan saja dalam pengendalian hipertensi jangka panjang (Rossyda et al., 2024)

Pengendalian hipertensi tidak hanya berfokus pada penggunaan obat-obatan, tetapi juga memerlukan pendekatan nonfarmakologis secara menyeluruh, salah satunya melalui penerapan teknik relaksasi benson dan merendam kaki menggunakan air hangat yang bertujuan mengurangi nyeri. Terapi hidrosoni (hidroterapi dan benson islami) ini merupakan salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan dalam jangka panjang tanpa risiko menimbulkan efek samping berbahaya bagi tubuh. Selain itu, dengan biaya yang relatif terjangkau, terapi ini dapat dilakukan oleh berbagai kalangan

(Afriasih et al., 2024).

Teknik relaksasi benson merupakan relaksasi yang menggabungkan teknik respon relaksasi dan sistem kepercayaan pribadi/unsur keimanan yang diucapkan berulang-ulang dengan ritme yang teratur disertai dengan relaksasi serta sikap pasrah (Wulandari et al., 2023). Penelitian Wulandari (2022) menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson berpengaruh dalam menurunkan tingkat nyeri kepala dan tekanan darah pada pasien hipertensi. Jika dilakukan secara rutin, terapi Benson dapat digunakan sebagai terapi pendamping atau alternatif non-farmakologis dalam pengendalian hipertensi.

Selain relaksasi benson, merendam kaki menggunakan air hangat juga merupakan teknik non farmakologis yang sering digunakan, air hangat menenangkan otot serta membantu mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis (stresor), sehingga tubuh lebih dominan dalam respon parasimpatis. Keadaan ini menimbulkan efek relaksasi yang mengurangi ketegangan otot di leher dan kepala, yang juga berkontribusi menurunkan persepsi nyeri (Kumar & Shetty, 2021). Berdasarkan penelitian Hartinah et al. (2019) menyatakan bahwa hidroterapi memiliki pengaruh dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Secara fisiologis, air hangat dengan suhu sekitar 32–35°C diketahui dapat memberikan efek terapeutik bagi tubuh, di mana kehangatan air tersebut membantu melancarkan sirkulasi darah.

Dalam penerapannya, perawat berperan dalam mengajarkan dan memfasilitasi pelaksanaan teknik relaksasi Benson kepada pasien hipertensi atau pasien yang mengalami nyeri, perawat dapat memberikan edukasi tentang konsep relaksasi Benson dan cara pelaksanaannya (Ferdinand et al., 2023). Selain itu perawat bertanggung jawab kepada pasien dalam menyiapkan tempat dan media rendam kaki yang aman dan nyaman, mengatur suhu air yang sesuai, memastikan tidak membahayakan jaringan kulit, mengamati respon pasien terhadap terapi seperti perubahan nyeri atau tekanan darah.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka disusunlah rumusan masalah dalam karya ilmiah akhir ners adalah “Bagaimana penerapan Asuhan Keperawatan Gerontik Hipertensi Dengan Nyeri Akut Melalui Tindakan Terapi Rendam Kaki Air Hangat dan Relaksasi Benson Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung Jakarta Timur”

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners bertujuan untuk menerapkan Asuhan Keperawatan Pada Lansia Hipertensi dengan Masalah Nyeri Akut Melalui Terapi Rendam Kaki Air Hangat dan Relaksasi Benson di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Jakarta Timur.

2. Tujuan khusus

- a. Teridentifikasinya pengkajian keperawatan pada lansia hipertensi dengan masalah nyeri akut melalui terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi benson di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Jakarta Timur.
- b. Teridentifikasinya diagnosa keperawatan pada lansia hipertensi dengan masalah nyeri akut melalui terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi benson di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Jakarta Timur.
- c. Tersusunnya rencana asuhan keperawatan pada lansia hipertensi dengan masalah nyeri akut melalui terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi benson di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Jakarta Timur.
- d. Terlaksananya intervensi keperawatan utama pada lansia hipertensi dengan masalah nyeri akut melalui terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi benson di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Jakarta Timur.
- e. Teridentifikasi evaluasi keperawatan pada lansia hipertensi dengan

masalah nyeri akut melalui terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi benson di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Jakarta Timur.

- f. Teridentifikasinya faktor-faktor pendukung, penghambat serta mencari solusi/ alternatif pemecahan masalah nyeri akut melalui terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi benson di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Jakarta Timur.

C. Manfaat Penelitian

1. Bagi Mahasiswa

Hasil Karya ilmiah akhir ners ini diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan dan pengalaman bagi mahasiswa keperawatan dalam menerapkan asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi yang mengalami nyeri akut melalui intervensi non-farmakologis berupa terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi benson, serta meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan keterampilan klinik mahasiswa.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Karya Ilmiah Akhir Ners ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi akademik dan bahan pendukung dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya pada bidang keperawatan gerontik dan manajemen nyeri non-farmakologis, serta sebagai bahan pembelajaran bagi civitas akademika.

3. Bagi Lahan Praktik

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan alternatif intervensi keperawatan non-farmakologis yang dapat diterapkan dalam pelayanan keperawatan lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Jakarta Timur untuk membantu mengurangi nyeri akut dan meningkatkan kenyamanan lansia dengan hipertensi.

4. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penulisan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan praktik keperawatan profesional berbasis bukti (*evidence-based nursing*), khususnya dalam penerapan intervensi keperawatan non-farmakologis berupa terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi Benson pada lansia dengan hipertensi dan nyeri akut.