BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan suatu kondisi abnormalitas pada tekanan darah dimana secara umum seseorang mengalami hipertensi apabila tekanan darah lebih dari 140 mmHg sistolik dan lebih dari 90 mmHg diastolik. Tekanan darah tinggi juga disebut "*silent killer*" karena tidak memiliki tanda dan gejala, sehingga banyak orang tidak menyadari bahwa dirinya terkena hipertensi.

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global dan telah diakui sebagai contributor utama terhadap beban penyakit kardiovaskuler. Kondisi tersebut menjadikan hipertensi sebagai salah satu masalah kesehatan global yang berkontribusi besar terhadap meningkatnya kejadian penyakit kardiovaskular seperti stroke, gagal jantung, dan penyakit jantung koroner. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan penatalaksanaan hipertensi menjadi sangat penting untuk menurunkan angka morbiditas dan mortalitas di masyarakat (Rahmiadi et al., 2025).

Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas di dunia. Tercatat bahwa sebanyak ±1,28 miliar individu usia 30-79 tahun di penjuru dunia hidup dengan hipertensi. Berdasarkan hal tersebut, sebanyak 46% individu yang mengalami tekanan darah tinggi tidak menyadari mengalami kondisi tersebut. Sementara itu, 42% lainnya berhasil terdiagnosis dan mendapatkan terapi obat (Dovita et al., 2025).

Data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2024 menunjukan angka kejadian hipertensi mencapai 33% (1 dari 3 orang dewasa) secara global. Hal tersebut setara dengan sekitar 1,4 miliar orang dewasa dengan rentang usia 30-79 tahun yang menderita tekanan darah tinggi. Sedangkan data dari Kementerian Kesehatan tahun 2024 melaporkan prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥18 tahun mencapai 30,8%, yang menggambarkan bahwa hampir sepertiga orang dewasa di Indonesia mengalami peningkatan tekanan

darah. Kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius dan berpotensi menurunkan kualitas hidup serta meningkatkan beban pembiayaan kesehatan (Malisa & Putri, 2025).

Jumlah orang dengan hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, sehingga pada tahun 2025 ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan tercatat setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia, prevalensi hipertensi pada usia produktif di Indonesia mencapai 28,4%, dengan Provinsi Jawa Barat menjadi salah satu wilayah dengan prevalensi tertinggi sebesar 32,6% (Mulyani et al., 2024).

Penderita hipertensi di tingkat wilayah Garut cenderung mengalami peningkatan setiap tahunnya. Pada tahun 2021 tercatat sekitar 146.668 kasus, dan meningkat menjadi 159.435 kasus pada tahun 2022. Memasuki tahun 2024/2025, angka ini tetap menempatkan hipertensi sebagai penyakit tidak menular dengan prevalensi tertinggi di wilayah ini.

Berikut adalah data sebaran kasus hipertensi di beberapa wilayah kerja Puskesmas/Kecamatan yang memiliki angka penderita tertinggi berdasarkan data profil kesehatan:

Tabel 1. 1 Data Kasus Hipertensi Menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Garut (2025)

No	Puskesmas	Jumlah Kasus Hipertensi
1.	Guntur	4.578
2.	Tarogong	3.832
3.	Cilawu	3.293
4.	Pasundan	3.188
5.	Cisompet	2.849
Jumlah		17.740

Data diatas menunjukan kejadian hipertensi tertinggi berada di wilayah puskesmas Guntur dengan jumlah kasus tertinggi 4.578 kasus. Berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan, jumlah kasus hipertensi tertinggi di wilayah puskesmas Guntur sering dialami pada kasus usia dewasa dengan jumlah kasus

kurang lebih 2.295 kasus. Sehingga hal tersebut menjadi masalah yang penting untuk dapat diatasi permasalahannya.

Hipertensi yang kurang mendapatkan respon cepat berpotensi mengakibatkan berbagai masalah kesehatan. Beberapa faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskular seperti gagal jantung, stroke, penyakit jantung iskemik dan serangan jantung yang menjadi penyebab kematian utama di seluruh dunia. Hipertensi merupakan suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri sehingga keadaan tersebut mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Hal ini dapat mengganggu aliran darah, merusak pembuluh darah, bahkan menyebabkan penyakit degeneratif, hingga kematian (Rachmawati et al., 2022).

Salah satu gejala yang paling sering dikeluhkan oleh penderita hipertensi adalah nyeri kepala. Nyeri kepala pada penderita hipertensi terjadi akibat peningkatan tekanan intrakranial yang disebabkan oleh kerusakan vaskuler pada pembuluh darah. Ketika pembuluh darah menyempit, aliran arteri terganggu sehingga jaringan mengalami penurunan oksigen, peningkatan karbondioksida, dan peningkatan metabolisme anaerob yang menghasilkan asam laktat sehingga menstimulasi nyeri. Lokasi nyeri kepala yang paling sering dikeluhkan adalah di area oksipital (tengkuk) dan kepala bagian belakang (Yanriatuti, 2025).

Nyeri kepala merupakan masalah kesehatan yang berdampak pada penurunan kualitas hidup penderitanya. Tidak hanya menyakitkan, nyeri kepala juga dapat melumpuhkan aktivitas kehidupan sehari-hari, merusak kehidupan sosial, keluarga, dan pekerjaan. Prevalensi nyeri kepala pada penderita hipertensi terbilang cukup tinggi. Dari sebuah studi menemukan rata-rata intensitas nyeri kepala sebelum diberikan intervensi berada pada kategori sedang yang menunjukkan bahwa nyeri kepala merupakan beban gejala yang signifikan pada populasi hipertensi (Setyawan et al., 2024).

Penatalaksanaan hipertensi terbagi menjadi dua yaitu penalaksanaan farmakologi dan penatalaksanaan nonfarmakologi. Pada penatalaksanaan

secara farmakologi terdapat beberapa klasifikasi obat yang bekerja dengan mekanisme berbeda yaitu seperti diuretik yang sering menjadi pilihan utama seperti golongan *thiazide* dimana obat ini memicu ginjal untuk mengekskresi garam dan air. Dampaknya, volume cairan tubuh berkurang sehingga tekanan darah pun ikut menurun. Penghambat adrenergik (alfa, beta, dan alfa-beta blocker) bekerja dengan meredam respons sistem saraf simpatis terhadap stres yang biasanya memicu lonjakan tekanan darah. *Beta-blocker* biasanya sering diresepkan bagi klien muda atau mereka dengan riwayat gangguan jantung dan migrain. *ACE-inhibitor* bekerja dengan menurunkan tekanan darah melalui dilatasi (pelebaran) pembuluh darah arteri. Penggunaannya sangat disarankan bagi klien gagal jantung atau penderita gangguan ginjal kronis/diabetik. Angiotensin-II blocker (ARB), yang memiliki cara kerja yang serupa dengan *ACE-inhibitor* dalam upaya menstabilkan tekanan darah. Antagonis kalsium, yang berbeda dengan golongan lain, obat ini melebarkan pembuluh darah dengan mekanisme hambatan kalsium dan sangat efektif bagi klien lansia atau penderita nyeri dada (*angina pektoris*). Dan yang terakhir jenis obat vasodilator, yang bekerja secara langsung dalam melebarkan pembuluh darah dan biasanya berperan sebagai terapi penunjang bersama obat anti-hipertensi lainnya (Saputra & Huda, 2025).

Sedangkan penatalaksanaan secara nonfarmakologi dapat dilakukan dengan banyak cara, beberapa di antaranya yaitu dengan melakukan modifikasi *lifestyle*, menjaga berat badan, membatasi konsumsi natrium, melakukan diet lemak, rajin berolahraga, tidak mengkonsumsi alkohol, tidak merokok, dan lakukan teknik relaksasi seperti hipnoterapi, *massage*, musik dan *slow deep breathing* atau relaksasi Benson (Malisa & Putri, 2025).

Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan yaitu dengan teknik relaksasi benson, yaitu dengan menggunakan metode relaksasi pernapasan dengan melibatkan faktor keyakinan klien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu klien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi.

Teknik relaksasi benson berfokus pada kata ataupun kalimat tertentu yang

diucapkan berulang kali dengan ritme teratur yang disertai dengan sikap pasrah kepada Tuhan Yang Maha Esa sambil menarik napas dalam, dengan menarik napas dalam akan memberikan energi yang cukup, karena pada waktu menghembuskan napas mengeluarkan CO2 dan pada saat menghirup napas panjang mendapatkan oksigen yang sangat membantu tubuh dalam mencegah kerusakan jaringan otak akibat kekurangan oksigen (hipoksia). (Pratiwi et al., 2021).

Terapi relaksasi benson adalah terapi nonfarmakologi yang mampu menciptakan perasaan yang tenang dan nyaman secara psikologis. Hal ini disebabkan oleh menurunnya komposisi oksigen oleh tubuh dan otot-otot dengan cara melibatkan keyakinan jiwa. Relaksasi benson dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga terjadi vasodilatasi pada vaskular kemudian meningkatkan jalan oksigen ke seluruh jaringan, khususnya jaringan perifer sehingga terjadi kestabilan tekanan darah secara perlahan dan dapat menghilangkan stres yang menjadi pemicu timbulnya hipertensi (Mulyani et al., 2024).

Efektivitas terapi relaksasi benson dalam mengatasi nyeri kepala pada penderita hipertensi sudah banyak divalidasi melalui berbagai penelitian. Setyawan et al., (2024) membuktikan bahwa terapi benson secara signifikan menurunkan skala nyeri kepala pada klien hipertensi dengan p value 0,000 < α 0,05, dimana mayoritas responden mengalami penurunan nyeri setelah penerapan relaksasi benson dari kategori sedang menjadi ringan. Demikian pula Yanriatuti (2025) dalam studi kasusnya menunjukkan bahwa penerapan relaksasi benson selama tiga hari berturut-turut setiap pagi selama 15 menit mampu menurunkan skala nyeri dari 5 (sedang) menjadi 2 (ringan). Penelitian yang dilakukan oleh Saputra & Huda (2025) menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri kepala responden sebelum dilakukan relaksasi benson berada pada skala 5 (rentang 0–10), dan setelah dilakukan relaksasi rata-rata nyeri kepala berkurang menjadi skala 3, dengan hasil uji *paired T-test* menunjukkan p-value 0,000 < 0,05 yang berarti terdapat pengaruh signifikan terapi relaksasi terhadap penurunan nyeri kepala pada penderita hipertensi.

Sejauh ini, efektivitas terapi relaksasi Benson dalam mengatasi nyeri kepala pada penderita hipertensi memang sudah banyak divalidasi melalui berbagai penelitian kuantitatif. Namun, mayoritas studi tersebut masih terpaku pada angka dan sampel besar, sehingga sisi praktis penerapannya dalam asuhan keperawatan secara langsung sering kali terabaikan. Di kabupaten Garut sendiri, bukti empiris mengenai bagaimana terapi ini diintegrasikan ke dalam praktik keperawatan di tingkat komunitas masih sangat minim.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan penulis di Puskesmas Guntur Kabupaten Garut pada bulan Februari tahun 2026, diperoleh informasi melalui wawancara dengan petugas kesehatan bahwa penanganan klien hipertensi di puskesmas lebih banyak diberikan terapi farmakologi daripada terapi nonfarmakologi. Klien umumnya hanya mendapatkan terapi obat antihipertensi secara langsung, seperti amlodipine, captopril, dan valsartan yang diberikan sesuai dengan kondisi klinis masing-masing klien. Sedangkan terapi nonfarmakologi khususnya terapi relaksasi benson belum pernah diberikan pada klien di lingkungan puskesmas. Sehingga, penerapan terapi belum berjalan secara menyeluruh karena klien hanya diberikan terapi farmakologi setelah kembali dari puskesmas. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pemberian intervensi nonfarmakologi di fasilitas kesehatan dengan kemandirian klien dalam mengelola gejala seperti nyeri kepala di kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan fenomena diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dalam studi kasus dengan judul "Penerapan relaksasi benson dalam asuhan keperawaran untuk mengatasi nyeri kepala akut pada klien hipertensi di wilayah kerja puskesmas Guntur Tahun 2026**".**

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Bagaimana gambaran asuhan keperawatan pada penderita hipertensi dengan terapi relaksasi benson untuk mengatasi nyeri akut?"

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menggambarkan asuhan keperawatan pada penderita hipertensi dengan terapi relaksasi benson untuk mengatasi nyeri akut.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mampu melaksanakan pengkajian pada penderita hipertensi dengan terapi relaksasi benson untuk mengatasi nyeri akut.
2. Mampu merumuskan masalah dan menetapkan diagnosis keperawatan yang timbul pada penderita hipertensi dengan terapi relaksasi benson untuk mengatasi nyeri akut.
3. Mampu membuat rencana asuhan keperawatan pada penderita hipertensi dengan terapi relaksasi benson untuk mengatasi nyeri akut.
4. Mampu melaksanakan tindakan keperawatan pada penderita hipertensi dengan terapi relaksasi benson untuk mengatasi nyeri akut.
5. Mampu mengevaluasi hasil tindakan keperawatan yang di lakukan pada penderita hipertensi dengan terapi relaksasi benson untuk mengatasi nyeri akut.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam bidang keperawatan dasar dan keperawatan komplementer. Penelitian ini memperkuat teori mengenai efektivitas terapi non-farmakologis, khususnya teknik relaksasi benson, sebagai intervensi mandiri perawat dalam menurunkan skala nyeri pada penderita hipertensi melalui penggabungan teknik relaksasi napas dalam dan elemen keyakinan (spiritual) dengan perubahan tekanan darah yang dijadikan sebagai data pendukung gambaran hasil dari asuhan yang diberikan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Perawat

Memberikan referensi serta ragam intervensi mandiri yang aplikatif bagi perawat dalam memberikan asuhan keperawatan pada klien hipertensi. Terapi benson dapat dijadikan salah satu standar prosedur operasional (SPO) tindakan non-farmakologis yang efisien dan mudah diajarkan kepada klien.

1.4.2.2 Bagi Puskesmas

Sebagai masukan bagi manajemen puskesmas untuk meningkatkan mutu pelayanan kesehatan melalui penerapan terapi komplementer yang ekonomis namun efektif. Hal ini dapat membantu mempercepat proses pemulihan klien dan meningkatkan kepuasan klien terhadap pelayanan keperawatan.

1.4.2.3 Bagi Institusi Pendidikan

Dapat digunakan sebagai data dasar atau referensi pustaka bagi mahasiswa keperawatan lainnya untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut terkait penurunan tekanan darah. Selain itu, menjadi bukti empiris dalam pengayaan materi ajar mengenai manajemen hipertensi secara holistik.

1.4.2.4 Bagi Klien

Memberikan pengetahuan dan keterampilan baru bagi penderita hipertensi agar dapat mengontrol tekanan darah secara mandiri di rumah. Terapi ini diharapkan dapat mengurangi ketergantungan pada obat-obatan (sebagai terapi pendamping) serta memberikan efek ketenangan batin bagi klien.