

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi saat tekanan darah berada pada nilai 140/90 mmHg atau lebih. Kondisi ini dapat menjadi berbahaya, karena jantung dipaksa memompa darah lebih keras ke seluruh tubuh, hingga bisa mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit, seperti gagal ginjal, stroke, dan gagal jantung (Willy, 2018).

Peningkatan tekanan darah atau hipertensi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor gaya hidup seperti merokok, makan dengan tinggi garam dan faktor genetik (Bauldoff, 2016).

Data WHO tahun 2015 menunjukkan 1,13 miliar orang di dunia terkena hipertensi, yang artinya 1 dari 3 orang di dunia terindikasi hipertensi. Jumlah hipertensi akan terus meningkat setiap tahunnya (Kemenkes RI, 2018). Menurut WHO Hipertensi membunuh 9,4 juta warga dunia setiap tahunnya, dan jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat sekitar 29% pada tahun 2025.

WHO menyebutkan hipertensi menyerang 22% penduduk dunia, dan mencapai 36% angka kejadian di Asia Tenggara. Hipertensi menjadi penyebab kematian dengan 23,7% dari total 1,7 juta kematian yang ada di Indonesia pada tahun 2016 (Anitasari, 2019). Hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) Balitbangkes tahun 2018 menyebutkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%. Pada tahun 2018 di Indonesia jumlah kasus hipertensi sebanyak 63.309.620 (Kemenkes RI, 2018). Prevalensi hipertensi di kepulauan seribu (8,8%), Jakarta selatan (11,1%), Jakarta timur (9,2%), Jakarta Pusat (12,6%), Jakarta barat (8,9%), serta di Jakarta utara (10,4%). Pada provinsi DKI Jakarta ditinjau dari hasil profil angka peristiwa hipertensi mencapai 5500 masalah (Dinkes DKI, 2017). Data dari Puskesmas Kecamatan Cipayung pada tahun 2023. Daerah Kecamatan Cipayung sebanyak 3.648 kasus, sedangkan di Kelurahan Pondok Ranggan sebanyak 1.542 kasus hipertensi.

Hipertensi dapat menimbulkan komplikasi jika tidak di obati diantaranya yaitu gagal ginjal, gagal jantung dan pecahnya pembuluh darah pada otak atau stroke (Brigitta Ayu, 2021). Komplikasi dapat dicegah bila dilakukan penanganan melalui upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif. Upaya promotif yang dapat dilakukan oleh perawat yaitu melakukan penyuluhan kesehatan agar masyarakat mengetahui tentang penyakit hipertensi, seperti pengertian, penyebab, tanda dan gejala, cara pencegahan serta pengobatan penyakit. Upaya preventif yang dapat dilakukan perawat merubah gaya hidup seperti mengurangi makanan yang mengandung garam, berhenti merokok, dan meningkatkan aktivitas dalam berolahraga. Upaya kuratif yang dapat dilakukan perawat dengan beberapa terapi seperti terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi yang dapat diberikan yaitu mengkonsumsi obat anti-hipertensi seperti amlodipine, sedangkan terapi non farmakologi yaitu obat herbal atau ramuan yang menggunakan ekstrak daun serta buah dan tehnik relaksasi, salah satunya tehnik relaksai benson (Triyanto, 2014). Upaya rehabilitatif yang dapat diberikan pada pasien yang sudah mengalami komplikasi seperti stroke dianjurkan latihan *Range of Motion* (ROM) agar tidak terjadi kecacatan.

Konsep dasar dari tehnik relaksasi adalah cara relaksasi yang dibutuhkan untuk menurunkan ketegangan pada anggota tubuh atau otot yang dapat memperbaiki denyut nadi, tekanan darah, dan pernafasan (Aspiani, 2014). Tehnik relaksasi Benson adalah suatu metode relaksasi yang pada saat ini dikembangkan menjadi salah satu terapi pendamping untuk pasien yang sedang mengalami tekanan darah tinggi. Terapi ini bermanfaat untuk menjaga kondisi pikiran atau psikologi dan fisik seseorang dapat merasakan rileks meskipun dalam kondisi tertekan (Sukarmin dan Himawan,R, 2015).

Cara kerja tehnik relaksasi benson ini adalah berfokus pada kalimat tertentu yang diungkapkan berulang kali secara teratur disertai dengan sikap berserah diri kepada Tuhan Yang Maha Esa sambil menarik nafas dalam. Pada saat keadaan relaksasi menyebabkan penurunan rangsangan emosional

dan penurunan rangsangan pada daerah pengatur fungsi kardiovaskuler seperti hipotalamus posterior akan menurunkan tekanan darah, sementara itu rangsangan di daerah preoptik menyebabkan pengurangan arteri dan frekuensi denyut jantung yang melalui pusat kardiovaskuler dari medulla (Aspiani, 2014).

Hasil penelitian Joko, dkk pada tahun 2018 di Desa Unggahan diketahui bahwa ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah. Didapatkan hasil bahwa dari 30 responden sebelum dilakukan relaksasi benson 149,93/89,33 setelah diberikan terapi relaksasi Benson rata-rata tekanan darah sistol nya adalah 138.97 dengan standar deviasi 10.516. Sedangkan rata-rata tekanan darah diastol nya adalah 84.07. Disimpulkan bahwa hasil sig (2-tailed) atau nilai $p = 0,000$ karena nilai p lebih kecil dari 0,05 ($p < \alpha$) dikatakan ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah.

Hasil penelitian Tiurmida, dkk pada tahun 2018 di wilayah Puskesmas Sungai Penuh Kota Sungai Penuh, diketahui bahwa ada pengaruh relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah. Dalam penelitian ini dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Kelompok kontrol sebelum diberikan terapi tekanan darah rata-rata 162.13/112.88 mmHg, setelah diberikan terapi tekanan darah rata-rata 140.50/87 mmHg. Kelompok intervensi sebelum diberikan terapi tekanan darah rata-rata 163,50/113,50 mmHg, setelah diberikan terapi tekanan darah rata-rata 131,50/78,63. Didapatkan hasil *p value* kelompok kontrol 0.026 dan kelompok intervensi 0.023.

Hasil penelitian Harum Rosa KDP, dkk pada tahun 2020 di wilayah puskesmas pandanwangi kota malang. Hasil menunjukkan *p-value*=0,000 sehingga disimpulkan H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya terdapat pengaruh signifikan sebelum dilakukan 146,1/95, dan 136,7/85,7 sesudah dilakukan relaksasi benson pada sistole 9,4 mmHg diastole 9,8 mmHg.

Berdasarkan data-data di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Asuhan Keperawatan Dengan Pemberian Terapi

Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Asuhan Keperawatan Dengan Pemberian Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi?

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

Menggambarkan Asuhan Keperawatan Dengan Pemberian Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan pengkajian pada keluarga dengan masalah hipertensi.
- b. Menganalisa dan membuat diagnosa keperawatan pada pasien dengan masalah hipertensi.
- c. Membuat intervensi keperawatan keluarga dengan masalah hipertensi.
- d. Implementasi keperawatan pada pasien dengan masalah hipertensi.
- e. Melakukan evaluasi keperawatan pada pasien dengan masalah hipertensi.
- f. Mendokumentasikan asuhan keperawatan pada pasien dengan masalah hipertensi.

D. Manfaat Studi Kasus

1. Bagi masyarakat

Meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam kemandirian pasien Hipertensi dengan melakukan Relaksasi Benson.

2. Bagi pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Menambah keluasan ilmu dan teknologi terapan bidang keperawatan dalam meningkatkan kemandirian pasien Hipertensi dengan melakukan Relaksasi Benson.

3. Bagi penulis

Memperoleh pengalaman dan mengaplikasikan prosedur Relaksasi Benson pada Asuhan Keperawatan keluarga dengan masalah Hipertensi.

E. Ruang Lingkup

Pada penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis membahas tentang Asuhan Keperawatan dengan Pemberian Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Hipertensi di Kecamatan Cipayung pada bulan Juli 2023.