

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal yang disebabkan oleh berbagai faktor, baik faktor yang dapat diubah seperti pola hidup maupun faktor yang tidak dapat diubah seperti faktor usia dan genetik (Wijaya & Putri, 2015). Hipertensi merupakan isu kesehatan masyarakat yang sangat penting mengingat tekanan darah di atas normal telah menjadi penyebab 62% penyakit serebrovaskular dan 49% penyakit jantung iskemik di seluruh dunia (LeMone, Burke, & Bauldoff, 2016). Menurut *World Health Organization* (WHO) saat ini sekitar 1,28 miliar orang dewasa (usia 30-79 tahun) di dunia menderita hipertensi, diperkirakan 46% penderitanya tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi, dan baru 1 dari 5 (21%) penderita hipertensi yang dapat mengontrol tekanan darah sementara target global untuk menurunkan prevalensi hipertensi adalah sebesar 33% sampai dengan tahun 2030 (WHO, 2021)..

Prevalensi hipertensi di Indonesia didasarkan pada hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) juga menunjukkan angka yang cukup tinggi. Pada Riskesdas tahun 2007, kasus hipertensi yaitu sebesar 7,6%, tahun 2013 meningkat menjadi 9,5%, dan tahun 2018 pada hasil pengukuran penduduk umur ≥ 18 tahun prevalensi hipertensi terjadi peningkatan cukup signifikan dimana pada tahun 2013 adalah sebesar 25,8% meningkat menjadi 34,1% di tahun 2018.

Peningkatan kasus hipertensi nasional sendiri hampir terjadi di seluruh provinsi di Indonesia, termasuk di Provinsi Lampung dimana kasus hipertensi pada hasil temuan Riskesdas tahun 2013 sebesar 7,4%, meningkat menjadi 7,9% pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018)..

Sebagian besar penderita hipertensi saat ini adalah hipertensi esensial atau primer dimana penyebab meningkatnya tekanan darah tidak diketahui secara pasti. Namun, faktor risiko dari hipertensi primer sudah banyak diketahui, diantara usia, jenis kelamin, faktor keturunan, ras, gaya hidup tidak sehat, perilaku merokok, mengkonsumsi alkohol, stres, dan obesitas. Faktor usia merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap hipertensi dimana insiden hipertensi semakin meningkat seiring dengan meningkatnya usia (Triyanto, 2017).

Penyakit hipertensi apabila tidak ditanggulangi maka dalam jangka waktu panjang dapat menyebabkan kerusakan arteri di dalam tubuh sampai organ yang mendapat suplai darah dari arteri tersebut (Wijaya & Putri, 2015). Komplikasi lainnya dari hipertensi yaitu dapat menyebabkan kerusakan serius pada jantung. Tekanan yang berlebihan dapat mengeraskan arteri, mengurangi aliran darah dan oksigen ke jantung. Tekanan yang meningkat dan berkurangnya aliran darah ini dapat menyebabkan nyeri dada (angina), serangan jantung akibat suplai darah ke jantung tersumbat dan sel otot jantung mati karena kekurangan oksigen. Ketika jantung tidak dapat memompa cukup darah dan oksigen ke organ tubuh vital lainnya maka menyebabkan terjadinya gagal jantung. Hipertensi juga bisa menyebabkan pecahnya pembuluh darah

akibat tersumbatnya arteri yang memasok darah dan oksigen ke otak sehingga menyebabkan stroke (WHO, 2021).

Keluhan yang sering muncul pada penderita hipertensi cukup banyak seperti sakit kepala saat terjaga (terkadang disertai mual dan muntah akibat peningkatan intrakranium), penglihatan kabur akibat kerusakan hipertensif pada retina, cara berjalan mulai terganggu karena mulai adanya kerusakan susunan saraf pusat, nokturia yang disebabkan peningkatan aliran darah ginjal dan filtrasi glomerulus, edema dependen dan pembengkakan akibat peningkatan tekanan kapiler. Namun tanda dan gejala yang khas dijumpai pada penderita hipertensi adalah nyeri kepala. Nyeri kepala pada pasien hipertensi memiliki ciri-ciri seperti nyeri kepala yang terasa berat di tengkuk namun tidak berdenyut, kebanyakan nyeri kepala berasal dari meningkatnya aliran darah pada pembuluh darah di otak. Proses ini menyebabkan penyempitan pembuluh darah yang merupakan alasan utama seseorang mengalami nyeri kepala (Kristmas, Elysabeth, & Ferawati, 2018).

Penatalaksanaan hipertensi menggunakan obat-obatan dalam batas-batas tertentu bisa merugikan dan berdampak negatif terhadap tubuh manusia jika digunakan dalam waktu lama sehingga terapi farmakologi hanya akan digunakan jika diperlukan sedangkan terapi nonfarmakologis lebih diutamakan karena diyakini lebih aman dan memberikan efek positif. Diantara algoritma penanganan hipertensi melalui terapi nonfarmakologis adalah dengan memodifikasi gaya hidup termasuk pengelolaan stres dan kecemasan

menggunakan teknik relaksasi sebagai langkah awal yang harus dilakukan (Triyanto, 2017).

Manajemen stres melalui teknik relaksasi telah banyak terbukti dapat menurunkan tekanan darah dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Latihan relaksasi dalam manajemen stress ditujukan untuk menurunkan ketegangan pada otot-otot tubuh menjadi rileks, menurunkan tekanan darah, menurunkan nyeri, dan memudahkan tidur (Nurghiati, 2015). Salah satu teknik relaksasi yang dapat diberikan bagi penderita hipertensi adalah relaksasi Benson yaitu sebuah teknik penggabungan antara relaksasi dan faktor keyakinan filosofis atau agama yang dianut oleh seseorang. Fokus dari relaksasi ini pada ungkapan tertentu yang diucapkan berulang-ulang dengan menggunakan ritme yang teratur disertai sikap yang pasrah. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu sendiri. Formula-formula tertentu yang dibaca berulang-ulang dengan melibatkan unsur keyakinan, keimanan terhadap agama, dan kepada Tuhan yang disembah diyakini akan menimbulkan relaksasi yang lebih kuat dibandingkan dengan sekedar relaksasi tanpa melibatkan unsur keyakinan terhadap hal-hal tersebut. Selain itu, efek penyembuhan dari formula-formula seperti itu tidak terbatas pada penyembuhan tekanan darah tinggi dan penyakit jantung ataupun kecemasan saja, tetapi pada tingkat mampu menghilangkan nyeri. Relaksasi benson dapat menghalangi kerja hormone saraf simpatis sehingga dapat mencegah

timbulnya kecemasan, menurunkan nyeri dan dapat menurunkan tekanan darah (Solehati & Kosasih, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Afiffa & Septiawan, (2021) melalui studi literature review menemukan bahwa terapi relaksasi Benson telah terbukti efektif terhadap penurunan nyeri kepala. Penelitian Febriyanti, Yusri, & Fridalni, (2021) menemukan bahwa relaksasi Benson merupakan bentuk relaksasi yang telah terbukti efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian Atmojo et al., (2019) melaporkan bahwa terapi relaksasi Benson terbukti berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Pada hasil prasurvey yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Batanghari Lampung Timur, menunjukkan bahwa dari 6 penderita hipertensi yang melakukan pemeriksaan tekanan darah seluruhnya mengatakan kepalanya terasa nyeri dan leher terasa kaku. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan asuhan keperawatan keluarga pada pasien hipertensi dengan inovasi booklet relaksasi benson di Wilayah Kerja Puskesmas Batanghari Lampung Timur Tahun 2023.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan yang telah dikemukakan di atas, rumusan masalah dalam karya ilmiah ini adalah “Bagaimana Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Pasien Hipertensi Dengan Inovasi Booklet Relaksasi Benson di Wilayah Kerja Puskesmas Batanghari Lampung Timur Tahun 2023?”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mampu melaksanakan asuhan keperawatan keluarga pada pasien hipertensi dengan inovasi booklet relaksasi benson di Wilayah Kerja Puskesmas Batanghari Lampung Timur Tahun 2023.

2. Tujuan Khusus

- a. Mampu memahami konsep teori penyakit dan asuhan keperawatan keluarga pada penderita hipertensi menggunakan terapi relaksasi di Wilayah Kerja Puskesmas Batanghari Lampung Timur Tahun 2023
- b. Mampu melakukan pengkajian pada penderita hipertensi menggunakan terapi relaksasi Benson di Wilayah Kerja Puskesmas Batanghari Lampung Timur Tahun 2023
- c. Mampu menentukan diagnosa keperawatan yang muncul pada penderita hipertensi menggunakan terapi relaksasi Benson di Wilayah Kerja Puskesmas Batanghari Lampung Timur Tahun 2023
- d. Mampu merencanakan intervensi keperawatan pada penderita hipertensi menggunakan terapi relaksasi Benson di Wilayah Kerja Puskesmas Batanghari Lampung Timur Tahun 2023
- e. Mampu melakukan implementasi pada penderita hipertensi menggunakan terapi relaksasi Benson di Wilayah Kerja Puskesmas Batanghari Lampung Timur Tahun 2023

- f. Mampu mengevaluasi hasil aplikasi intervensi keperawatan pada penderita hipertensi menggunakan terapi relaksasi Benson di Wilayah Kerja Puskesmas Batanghari Lampung Timur Tahun 2023

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Sebagai wacana untuk mengetahui sejauh mana pelaksanaan asuhan keperawatan keluarga pada penderita hipertensi menggunakan intervensi relaksasi Benson.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi pasien

Diharapkan asuhan komprehensif ini ini mampu menambah informasi bagi penderita hipertensi tentang terapi relaksasi Benson yang dapat digunakan sebagai terapi non farmakologi.

b. Bagi tenaga kesehatan

Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bagian dari informasi yang bersifat membangun bagi perawat dalam upaya mengatasi berbagai masalah kesehatan pada penderita hipertensi melalui terapi relaksasi Benson.

c. Bagi penulis

Dapat menambah pengetahuan tentang manfaat relaksasi Benson, serta sebagai pengembangan dalam menerapkan intervensi mandiri keperawatan dengan terapi non farmakologi.