

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan serius yang menjadi penyakit mayoritas yang diderita banyak orang dan seringkali disebut sebagai *silent killer*, yang mana sebagian besar penderita tidak merasakan gejala berarti. Hipertensi merupakan kondisi dimana terjadi peningkatan pada tekanan darah dengan tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan tekanan darah diastolik > 90 mmHg dan dapat meningkatkan risiko penyakit serta kematian (Williams et al., 2020).

Hipertensi sendiri merupakan pembunuh nomor satu di dunia, sedangkan untuk di Indonesia sendiri hipertensi menduduki peringkat ketiga penyebab kematian setelah stroke dan tuberkulosis (Kementrian Kesehatan RI, 2021). Data yang dicatat oleh *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2023 sebanyak 1 miliar orang di seluruh dunia dan 972 juta (26%) orang dewasa di negara berkembang menderita 'hipertensi'. Jumlah ini diperkirakan akan terus mengalami peningkatan, dan pada tahun 2025 sekitar 29% orang dewasa di seluruh dunia berpotensi mengidap hipertensi (WHO, 2024). Survei Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan adanya penurunan pada hipertensi yaitu di angka prevalensi Hipertensi mencapai 30.8%. Prevalensi ini mengalami penurunan dibandingkan pada data Riskesdas 2018 yang mencapai 34.1% (Riskesdas, 2023), namun penurunan ini juga

perlu diwaspai, karena prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Tengah memiliki prevalensi sebesar 31,3% untuk kejadian hipertensi yang mana angka tersebut menunjukkan angka yang lebih besar dibandingkan dengan angka prevalensi nasional. (Kemenkes, 2023).

Kasus hipertensi di Jawa Tengah menempati urutan kelima di seluruh Indonesia, Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2022) menyebutkan bahwa tekanan darah tinggi merupakan satu dari sepuluh penyakit yang paling umum dan merupakan salah satu dari sepuluh penyebab kematian paling umum di wilayah Jawa Tengah. Kejadian hipertensi di Kabupaten Temanggung selalu menunjukkan peningkatan dari tahun-ketahun, menurut data yang tercatat kasus hipertensi di kabupaten Temanggung sebanyak yaitu sebesar 26,863 kasus (67,17%). Kecamatan Parakan sendiri menduduki peringkat 10 besar dari 20 Kecamatan yang ada di Kabupaten Temanggung dengan jumlah penderita hipertensi terbanyak (Dinas Kesehatan Kabupaten Temanggung, 2022).

Tanda dan gejala hipertensi menurut Nurarif (2020) antara lain pandangan kabur yang disebabkan karena adanya kerusakan pada retina, nyeri pada kepala, pusing, gemetar, mual muntah, lemas, sesak nafas, gelisah, kaku ditengkuk, serta dapat menyebabkan penurunan kesadaran. Dari sekian banyak tanda dan gejala hipertensi nyeri kepala merupakan masalah yang sering dirasakan oleh penderita hipertensi. Nyeri kepala ini dikategorikan sebagai nyeri kepala intrakranial yaitu jenis nyeri kepala migren diduga akibat dari fenomena vascular abnormal (Purwandari, 2020). Penyempitan pada pembuluh darah dapat menghambat suplay oksigen dan ke sel otak

sehingga berakibat suplai oksigen dan nutrisi yang terganggu menyebabkan nyeri kepala. Masalah nyeri kepala tidak ditangani pada pasien hipertensi dapat menyebabkan berbagai masalah lain seperti masalah tidur, cemas, dan ketidakstabilan emosional, dan hal ini akan berdampak pada kualitas hidup mereka.

Manajemen nyeri untuk mengatasi nyeri terdapat dua jenis, yaitu terapi farmakologi dan terapi non-farmakologi. Sebagian besar pasien beranggapan bahwa obat menjadi metode untuk menghilangkan nyeri yang paling efektif, namun salah satu metode lain yaitu manajemen nyeri nonfarmakologi juga efektif untuk mengatasi nyeri. Seperti dengan teknik relaksasi nafas dalam, teknik *massage*, teknik relaksasi dengan aroma terapi, maupun teknik relaksasi benson (Wibowo, 2020).

Purba *et.al* (2021) mengemukakan bahwa teknik relaksasi adalah terapi komplementer karena telah terbukti efektif untuk membantu menurunkan tekanan darah dan rasa nyeri, yang salah satunya adalah teknik relaksasi benson. Teknik relaksasi benson dapat menghambat saraf otonom dan pusat serta dapat meningkatkan aktivitas parasimpatis yang ditandai dengan penurunan tonus tulang dan jantung serta gangguan fungsi neuroendokrin, sehingga dapat menurunkan tingkat nyeri (Djamaludin, 2021). Berdasarkan penelitian dari Surani *et.al* (2023) perihal pengaruh pemberian teknik relaksasi benson untuk tekanan darah pada lansia yang dilakukan di salah satu Panti Werdha pada 30 responden lansia yang diberikan intervensi selama 3 hari berkelanjutan dengan interval waktu 1x

sehari saat pagi hari dengan durasi 30 menit, menyatakan bahwa hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan tekanan darah lansia sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi benson.

Data kunjungan rawat inap Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo selama triwulan pertama kasus hipertensi menempati urutan pertama yaitu sebesar 398 kasus, dan untuk ruang Dahlia sendiri kasus hipertensi selama 3 bulan terakhir sebanyak 73 kasus. Selama studi pendahuluan salah keluhan terbanyak pada pasien hipertensi adalah nyeri kepala. Pengobatan nyeri di rumah sakit didominasi oleh analgetik, sedangkan teknik relaksasi nafas adalah pengobatan non-farmakologis yang paling sering digunakan. Oleh karena itu, diperlukan pengobatan kombinasi untuk mengatasi nyeri pasien, yaitu dengan pemberian teknik relaksasi benson dan teknik relaksasi benson ini belum pernah diaplikasikan di Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo. Peran perawat sebagai pemberi asuhan termasuk mengawasi pasien dan membantu mereka meningkatkan kesehatan mereka melalui proses keperawatan (Irdayani, 2022). Sesuai dengan latar belakang di atas, tujuan dari studi kasus ini adalah untuk menyelidiki pasien hipertensi yang mengalami masalah keperawatan nyeri akut melalui penggunaan teknik relaksasi benson dan juga untuk melihat adanya pengaruh teknik relaksasi benson terhadap nilai MAP pada pasien hipertensi. Studi kasus ini dilakukan di Ruang Dahlia Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo Parakan Tahun 2025.

B. Rumusan Masalah

Peningkatan yang terus-menerus pada jumlah penderita hipertensi dari tahun ke tahun, dan diperkirakan jumlah prevalensi akan terus meningkat sampai tahun 2025 (Kemenkes RI, 2023). Masalah utama yang seringkali ditemukan pada penderita hipertensi adalah nyeri kepala, yang juga dikenal sebagai nyeri akut, merupakan masalah yang umum para penderita hipertensi (Harefa, 2019). Masalah nyeri akut akan menyebabkan berbagai masalah Kesehatan lain jika tidak mendapatkan penanganan segera seperti pandangan kabur, leher tegang, lemas, dan kadang-kadang disertai dengan mual dan dalam jangka panjang, ini dapat menyebabkan komplikasi kelumpuhan (Maulana, 2022).

Metode nonfarmakologi dapat menjadi alternatif yang digunakan untuk mengobati nyeri kepala yang disebabkan oleh hipertensi, salah satunya adalah teknik relaksasi benson. Teknik relaksasi benson dapat menghambat saraf otonom dan pusat serta dapat meningkatkan aktivitas parasimpatis yang ditandai dengan penurunan tonus tulang dan jantung serta gangguan fungsi neuroendokrin, sehingga dapat menurunkan tingkat nyeri (Djamaludin, 2021). Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan rumusan masalah dari laporan ini adalah: "Bagaimana pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tingkat nyeri kepala dan nilai MAP pada pasien hipertensi di Ruang Dahlia Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo Parakan Tahun 2025?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Peneliti mampu melakukan analisis kasus dan mengetahui penerapan teknik relaksasi benson pada pasien hipertensi di Ruang Dahlia Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo Parakan Tahun 2025.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui tingkat nyeri sebelum penerapan teknik relaksasi benson pada pasien hipertensi di Ruang Dahlia Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo Parakan Tahun 2025.
- b. Mengetahui tingkat nyeri sesudah penerapan teknik relaksasi benson pada pasien hipertensi di Ruang Dahlia Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo Parakan Tahun 2025.
- c. Mengetahui nilai MAP sebelum penerapan teknik relaksasi benson pada pasien hipertensi di Ruang Dahlia Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo Parakan Tahun 2025.
- d. Mengetahui nilai MAP sesudah penerapan teknik relaksasi benson pada pasien hipertensi di Ruang Dahlia Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo Parakan Tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

KIA ini dapat digunakan sebagai referensi untuk kemajuan ilmu dan pengetahuan keperawatan, terutama yang berkaitan dengan "Case

Report: Penerapan teknik relaksasi benson pasien hipertensi di Ruang Dahlia Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo Parakan Tahun 2025.

2. Praktis

a. Bagi pasien dan keluarga

Pendekatan teknik relaksasi benson untuk mengatasi nyeri serta menurunkan nilai MAP pada pasien diberitahukan kepada pasien dan keluarga mereka.

b. Bagi Rumah Sakit Kristen Ngesti Waluyo

KIA ini dapat menjadi intervensi tambahan untuk pasien hipertensi yang mengalami masalah keperawatan nyeri akut yang diberikan oleh perawat dan tenaga kesehatan di ruang rawat inap.

c. Bagi peneliti selanjutnya

KIA ini dapat digunakan sebagai referensi untuk menulis KIA keperawatan lainnya atau untuk metode pemberian intervensi teknik relaksasi benson untuk menangani nyeri serta menurunkan nilai MAP pada pasien hipertensi.