

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi saat ini telah menjadi salah satu masalah kesehatan dengan jumlah penderita yang cukup besar baik di Indonesia maupun di dunia. *World Health Organization* (2021) menjelaskan terdapat 1,28 miliar orang di dunia mengalami penyakit hipertensi. Kasus hipertensi bertanggungjawab atas 45% penyakit jantung yang terjadi pada manusia (*World Health Organization*, 2015). American Heart Assosiation (AHA) tahun 2022 menjelaskan bahwa dari tahun 2009-2019, angka kematian pasien dengan hipertensi meningkat 34,2% dengan total kematian mencapai 65,3%.

Di Indonesia angka kejadian hipertensi mencapai 8% dari 638.178 penduduk yang disurvei pada tahun 2023 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Penyakit hipertensi juga masuk dalam daftar penyebab kematian nomor lima di Indonesia berdasarkan data sampel *registration system* (SRS) (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2019). Di Provinsi Kalimantan Barat, kejadian hipertensi pada tahun 2023 mencapai 7,6% dari 12.637 penduduk di Kalimantan Barat yang disurvei. Berdasarkan profil kesehatan Provinsi Kalimantan Barat Tahun 2023 menjelaskan bahwa kejadian hipertensi pada kabupaten Landak mencapai 103.870 penduduk (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Melonjaknya angka kejadian hipertensi dipengaruhi oleh banyak faktor seperti genetik serta pola hidup, aktivitas fisik yang kurang, asupan makanan yang asin dan tinggi lemak, merokok serta meminum alkohol berperan dalam melonjaknya angka kejadian hipertensi (van Oort et al., 2020). Faktor tersebut menyebabkan kondisi hipertensi baik yang memiliki gejala ataupun tanpa gejala awal (Al-Ubaidi, 2014). Penyakit ini pada umumnya tidak memiliki gejala awal, namun pada kondisi tertentu dapat muncul beberapa gejala seperti nyeri kepala, mudah marah, telinga berdengung, sukar tidur, sesak nafas, rasa berat di

tengkuk, mudah lelah, matakunang-kunang, mimisan, muka pucat, suhu tubuh rendah. Gejala khusus tersebut akan terasa pada kondisi atau aktifitas tertentu berhubungan dengan perubahan dan proses metabolisme tubuh yang sedikit terganggu (Unger et al., 2020). Hipertensi tidak hanya menimbulkan permasalahan fisik melainkan bisa munculnya masalah psikologis berupa kecemasan.

Kecemasan merupakan permasalahan eksternal serta situasi lingkungan yang membebani kemampuan adaptasi seseorang terutama beban emosional serta kejiwaan. Cemas sebagai reaksi tubuh terkait fenomena yang menyebabkan tekanan, perubahan, ketegangan, emosi dan lainnya (Candra et al., 2017). Kecemasan (*anxiety*) adalah bagian dari kehidupan sehari-hari yang didasari dengan rasa takut yang tidak jelas disertai dengan perasaan ketidakpastian, ketidakberdayaan, isolasi, dan ketidakamanan. Seseorang merasa dirinya sedang terancam. Pengalaman kecemasan dimulai pada masa bayi dan berlanjut sepanjang hidup. Pengalaman seseorang diketahui berakhir dengan rasa takut terbesar pada kematian (Stuart, 2021). Kecemasan pada hipertensi terjadi karena adanya penurunan kualitas hidup pasien yang memunculkan beberapa masalah psikologis seperti cemas, stres bahkan depresi (Suwijik & A'yun, 2022). Penanganan kecemasan dapat menggunakan pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Pendekatan farmakologis cenderung memberikan efek samping pengobatan berupa mual, muntah, sakit kepala dan lainnya (Nurvianthi et al., 2024). Pendekatan non farmakologis dapat digunakan sebagai alternatif penanganan kecemasan dengan relaksasi napas benson (Dekawaty & Yelisni, 2023).

Relaksasi Benson merupakan terapi berfokus pada pengulangan kata-kata atau kalimat tertentu dalam ritme yang teratur dengan tetap menjaga keyakinan dan keimanan serta sikap ketundukan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Hal ini akan menimbulkan respons relaksasi yang kuat dibandingkan sekedar relaksasi tanpa melibatkan unsur keyakinan (Feriani, 2020). Relaksasi Benson dapat meningkatkan oksigenasi dalam tubuh, menghasilkan oto-totot yang lebih rileks dan perasaan tenang dan nyaman (Suwanto *et al.*, 2020). Saat seseorang

menggunakan teknik ini tidak boleh dipegang, dalam arti bahwa ia harus memiliki rasa percaya diri dan penyerahan diri agar relaksasi ini mengurangi beban yang dirasakan (Marliana *et al.*, 2021). Hasil penelitian sebelumnya menemukan bahwa terapi relaksasi benson dapat memberikan dampak positif dalam menurunkan kecemasan lansia yang menderita hipertensi (Dekawaty & Yelisni, 2023). Penelitian lain yang sejalan juga menjelaskan bahwa tingkat kecemasan pada penderita hipertensi dapat mengalami penurunan yang signifikan ketika diberikan terapi relaksasi benson (Setyoningrum & Wulansari, 2023).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 1 Oktober 2024 oleh peneliti di Puskesmas Darit menemukan kasus Hipertensi dari tahun 2022 hingga tahun 2024 mengalami peningkatan. Hasil pendataan yang dilakukan oleh peneliti menemukan bahwa kasus hipertensi pada tahun 2022 mencapai 8702 pasien, tahun 2023 mencapai 8845 pasien, dan tahun 2024 mencapai 9022 pasien. Hasil penelusuran peneliti menemukan bahwa penderita kasus hipertensi mengalami kecemasan sedang dengan skor 26 menggunakan HARS. Adapun gejala yang muncul pada pasien ini berupa perasaan cemas, mudah tersinggung, sering merasa tegang, mudah terkejut, gelisah, sulit berkonsentrasi, sering merasa sedih, sering berdebar-debar, sering merasakan sesak didada dan lainnya. Banyak pasien hipertensi terutama lansia mengalami kecemasan berkaitan dengan penurunan kualitas hidup dan merasakan dirinya menjadi beban yang diemban oleh keluarganya. Kecemasan ini menyebabkan beberapa permasalahan berupa kurangnya motivasi para lansia yang mengalami hipertensi untuk rutin melakukan pengobatan dan lainnya.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka perlu adanya upaya yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan oleh pasien. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk Analisis Asuhan Keperawatan Pada Ny. S yang Mengalami Hipertensi Dengan Intervensi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Kecemasan di Wilayah Puskesmas Darit

B. Batasan Masalah

Batasan masalah pada laporan ini berupa

Analisis Asuhan Keperawatan Pada Ny. S yang Mengalami Hipertensi Dengan Intervensi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Kecemasan di Wilayah Puskesmas Darit

C. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah pada laporan ini yaitu bagaimana Analisis Asuhan Keperawatan Pada Ny. S yang Mengalami Hipertensi Dengan Intervensi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Kecemasan di Wilayah Puskesmas Darit?

D. Tujuan

1. Tujuan Umum

Penulisan karya ilmiah akhir (KIA) ini bertujuan untuk menganalisis Asuhan Keperawatan Pada Ny. S yang Mengalami Hipertensi Dengan Intervensi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Kecemasan di Wilayah Puskesmas Darit.

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan pengkajian pada Lansia yang mengalami hipertensi
- b. Merumuskan diagnosa keperawatan pada lansia yang mengalami hipertensi terhadap masalah psikososial: kecemasan
- c. Membuat perencanaan tindakan keperawatan pada pada lansia yang mengalami hipertensi terhadap masalah psikososial : kecemasan
- d. Melakukan implementasi keperawatan dengan penerapan terapi relaksasi benson pada lansia yang mengalami hipertensi terhadap masalah psikososial : kecemasan
- e. Melakukan evaluasi pada lansia yang mengalami hipertensi terhadap masalah psikososial : kecemasan
- f. Mengetahui efektivitas penerapan terapi relaksasi benson pada lansia yang mengalami hipertensi terhadap masalah psikososial : kecemasan

E. Manfaat

Penulisan Karya Ilmiah Akhir (KIA) ini diharapkan dapat bermanfaat dalam dua aspek yaitu:

1. Bagi Institusi Pendidikan

Penulisan asuhan keperawatan ini diharapkan dapat memberikan masukan dalam proses pembelajaran tentang tindakan untuk menurunkan tingkat kecemasan dengan menggunakan terapi benson pada lansia yang menderita hipertensi

2. Bagi Puskesmas

Asuhan keperawatan ini dapat digunakan sebagai bahan rujukan atau bahan evaluasi dalam melakukan perencanaan kegiatan untuk mengatasi masalah kecemasan pada lansia yang menderita hipertensi dengan menggunakan terapi benson

3. Bagi Lansia dan keluarga

Memberikan informasi kepada lansia dan keluarga tentang terapi benson agar lansia dapat mengontrol kecemasannya.

4. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan atau pengalaman dalam melakukan penelitian langsung kepada lansia dan keluarga serta sebagai sarana dalam mengaplikasikan ilmu keperawatan komunitas atau kesehatan jiwa dimasyarakat.

Penelitian Terkait (maksimal 5 jurnal terdahulu) dan uraikan apa GAP antara jurnal yg terdahulu dg penelitian yang akan peneliti laksanakan , uraikan dari metode jumlah sampel dll

No	Nama Penulis	Judul	Sampel	Metode	Hasil	Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan
1	(Dekawaty & Yelisni, 2023)	Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Lansia dengan Hipertensi	18 orang	Quasy experimental	Analisis data menggunakan uji paired sample t-test didapatkan hasil p value 0,000, yang artinya terdapat pengaruh pemberian terapi relaksasi benson terhadap kecemasan lansia dengan hipertensi sebelum dan setelah diberikan terapi. Hasil dari penelitian ini diharapkan menjadi sumber rujukan untuk perawat dalam memberikan intervensi pada lansia dengan hipertensi yang mengalami kecemasan.	<ul style="list-style-type: none"> - Pada penelitian sebelumnya menggunakan desaiio quasy experimental. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti menggunakan case study - Pada penelitian sebelumnya, jumlah sampel lebih besar dibandingkan dengan sampel pada penelitian yang akan digunakan oleh peneliti sebesar 1 sampel
2	(Sriningsih & Pratiwi, 2022)	Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan	22 orang	Quasy experimental	Hasil Penelitian :Menggunakan analis uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji Wilcoxon dengan	

		Pasien Pre Operasi di Rsud Kab Tangerang			hasil p value = 0,000 yang artinya <0,05. Kesimpulan :Ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi
3	(Emilia et al., 2022)	Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Kecemasan Pada MahasiswaPeserta Uji Kompetensi	22 orang	Quasy Experimental	Hasil penelitian ini adalah responden ada 22 orang dengan nilai mean sebelum dilakukan intervensi adalah 19,2 dan setelah intervensi 7,1 dengan perbedaan mean 12,8 (10,83-14,71), sedangkan hasil statistik didapatkan p value < 0.05 (0,001). Kesimpulannya adalah terapi relaksasi benson efektif dalam menurunkan kecemasan.