

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Hipertensi sebagai salah satu penyakit non menular saat ini telah menjadi masalah kesehatan dengan jumlah penderita yang cukup besar baik di Indonesia maupun di dunia. *World Health Organization* (2021) mendeskripsikan prevalensi penderita hipertensi di dunia mencapai terdapat 1,28 miliar orang di dunia mengalami penyakit hipertensi. Angka kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 8% dari 638.178 penduduk yang disurvei pada tahun 2023 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). 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).

Banyak faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya prevalensi hipertensi, termasuk pilihan gaya hidup, faktor keturunan, aktivitas fisik yang buruk, konsumsi makanan tinggi lemak dan asin, merokok, dan konsumsi alkohol (Hernita et al., 2024). Faktor tersebut menyebabkan kondisi hipertensi baik yang memiliki gejala ataupun tanpa gejala awal (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023). 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, mata kunang-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). Gejala khas yang sering muncul berupa nyeri kepala yang bisa berlangsung lama atau nyeri kronis.

Nyeri kronis merupakan diagnosis keperawatan yang didefinisikan sebagai pengalaman sensorik atau emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual atau fungsional, dengan onset mendadak atau lambat dan berintensitas ringan hingga berat dan konstan, yang berlangsung lebih dari 3 bulan (Tim Pokja SDKI PPNI, 2017). Penanganan hipertensi 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). Oleh karena itu, pendekatan non farmakologis dapat menjadi salah satu pilihan pada penderita hipertensi. Pendekatan non farmakologis dapat digunakan sebagai alternatif penanganan hipertensi dengan relaksasi benson (Dekawaty & Yelisni, 2023).

Terapi relaksasi Benson adalah terapi yang mengulang kata-kata atau kalimat tertentu dengan ritme yang teratur sambil tetap mempertahankan keyakinan dan sikap tunduk kepada Tuhan Yang Maha Esa. Dibandingkan dengan hanya bersantai tanpa unsur keyakinan, hal ini akan menghasilkan reaksi relaksasi yang lebih kuat (Feriani, 2020). Relaksasi Benson dapat meningkatkan oksigenasi dalam tubuh melalui peningkatan saturasi oksigen dengan menghasilkan otot-otot 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 tekanan darah dan nyeri kepala yang dirasakan oleh penderita hipertensi (Atmojo et al., 2019). Penelitian lain yang sejalan juga menjelaskan bahwa tekanan darah dan nyeri pada penderita hipertensi dapat mengalami penurunan yang signifikan ketika diberikan terapi relaksasi benson (Febriyanti et al., 2021).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 1 November 2024 oleh peneliti di Puskesmas Sompak 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 671 pasien, tahun 2023 mencapai 1478 pasien, dan tahun 2024 sampai dengan bulan Oktober mencapai 2560 pasien. Hasil penelusuran peneliti menemukan bahwa salah satu penderita sudah mengalami hipertensi selama 10 tahun dengan gejala nyeri kepala yang sering berulang. Penderita selama ini hanya menggunakan obat farmakologi dalam pengobatan hipertensi. Namun, tidak sedikit efek samping yang dirasakan oleh penderita pasca mengkonsumsi obat seperti mual, muntah dan lainnya. Oleh karena itu, peneliti berusaha untuk mencari alternatif dengan pendekatan non farmakologi dalam penanganan hipertensi yang berupa relaksasi benson. Terapi benson ini merupakan terapi baru yang belum pernah dilakukan di Puskesmas Sompak sebagai salah satu terapi non farmakologi. Terapi non farmakologi yang sering dianjurkan kepada pasien yang mengalami nyeri berupa relaksasi napas dalam. Melalui penelitian ini, peneliti akan merekomendasikan kepada pihak Puskesmas khususnya Kepala Puskesmas Sompak untuk menjadikan terapi benson sebagai salah satu terapi non farmakologi yang digunakan secara reguler/memiliki standar operasional prosedur.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka perlu adanya upaya yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan oleh pasien. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menganalisis penerapan relaksasi benson pada diagnosa keperawatan nyeri kronis pada penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Sompak.

## **B. Batasan Masalah**

Batasan masalah pada laporan ini berupa

Analisis penerapan relaksasi benson pada diagnosa keperawatan nyeri kronis pada penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Sompak.

## **C. Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah pada laporan ini yaitu bagaimana analisis penerapan relaksasi benson pada diagnosa keperawatan nyeri kronis pada penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Sompak?

## **D. Tujuan**

### 1. Tujuan Umum

Penulisan karya ilmiah akhir (KIA) ini bertujuan untuk menganalisa penerapan relaksasi benson pada diagnosa keperawatan nyeri kronis pada penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Sompak.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis asuhan keperawatan pada klien dengan kasus hipertensi dengan masalah nyeri kronis
- b. Menganalisis hasil penerapan relaksasi benson untuk menurunkan nyeri kronis yang dirasakan pasien
- c. Mencari alternatif pemecahan masalah atau sosial yang dapat dilakukan dalam penerapan intervensi

## **E. Manfaat**

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

### 1. Pelayanan Kesehatan

Menjadi salah satu alternatif terapi dalam mengatasi permasalahan pada hipertensi sebagai alternatif pengobatan medis.

### 2. Pendidikan

Sebagai dasar pengembangan dan referensi terkait efektivitas relaksasi benson dalam menurunkan tekanan darah dan nyeri pada pasien dengan hipertensi.

### 3. Pasien

Dapat menjadi terapi rutinitas yang dapat dilakukan oleh pasien dalam rangka menurunkan tekanan darah dan nyeri pada penderita hipertensi.

### Penelitian Terkait

No	Nama Penulis	Judul	Sampel	Metode	Hasil
1	(Melati et al., 2021)	Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi	16 orang	Quasy experimental	Hasil didapatkan rerata tekanan darah kelompok kontrol: pretest sistolik 162.13 dan diastolik 112.88, sedangkan posttest sistolik 140.50 dan diastolik 87.00. Kelompok intervensi: pre test sistolik 163.50 dan diastolik 113.50, sedangkan post test sistolik 131.50 dan diastolik 78.63. Terdapat pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tekanan darah penderita Hipertensi dengan p value kelompok kontrol 0.026 dan kelompok intervensi 0.023.
2	(Febriyanti et al., 2021)	Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah sistole pada lansia dengan hipertensi	15 orang	Quasy experimental	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi dengan nilai p-value 0,00. Lansia diharapkan mampu mengontrol tekanan darahnya sendiri terutama yang dengan menerapkan pola hidup sehat dan melakukan terapi relaksasi Benson.
3	(Atmojo et al., 2019)	Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi	30 orang	Quasy Experimental	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi relaksasi benson rata-rata tekanan darah sistolik adalah 149,93, dan rata-rata tekanan darah diastolik adalah 89,33. Kemudian, setelah diberikan terapi relaksasi benson yaitu mean tekanan darah sistolik adalah 138,97 dan mean tekanan darah diastolik adalah

					84,07. Hasil uji Paired t-test, diperoleh nilai p pre dan post (0,000) < $\alpha$ (0,05), yang berarti H <sub>0</sub> ditolak dan H <sub>a</sub> diterima.
--	--	--	--	--	--