

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Silent killer merupakan istilah yang sering dikaitkan dengan masalah kesehatan yaitu hipertensi. Hipertensi dapat menyerang secara tiba-tiba tanpa kita sadari karena penyakit tersebut tidak menunjukkan tanda atau gejala jika tidak dilakukan deteksi secara dini (Rosa dkk, 2020). Menurut *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) tahun 2023, memiliki tekanan yang secara konsisten diatas normal akan memicu munculnya penyakit komplikasi. Karena hipertensi menasar pada faktor risiko penyebab utama penyakit kardiovaskuler yaitu dapat menimbulkan serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal (Siswanto et al., 2020). Hal itu dikarenakan terhambatnya aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam tubuh terutama pada jantung dan otak (WHO, 2023).

Hasil observasi yang dilakukan oleh *World Health Organization* tahun 2023, mengatakan bahwa penderita hipertensi diseluruh dunia mengalami peningkatan yang signifikan dari tahun ke tahun. Dilihat dari tahun 1990 penderita hipertensi keseluruhan adalah 650 juta meningkat pada tahun 2019 sebanyak 1,3 miliar penderita hipertensi diseluruh dunia (WHO, 2023). Menurut data dari CDC (2024), terdapat 691.095 orang di Amerika Serikat yang meninggal dunia karena hipertensi pada tahun 2021. Sedangkan di kawasan asia tenggara, Indonesia menempati posisi ke 2 sebagai negara dengan kasus hipertensi (WHO, 2023).

Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, mencatat prevalensi penyakit hipertensi di Indonesia saat ini 30,8% pada tahun 2023, angka tersebut mengalami penurunan dari sebelumnya yang berada pada 34,1% tahun 2018. Walaupun ada penurunan prevalensi terkait hipertensi di Indonesia, berbeda halnya di provinsi D. I. Yogyakarta yang justru prevalensi hipertensi meningkat yang awalnya 10,68% menjadi 13,00% dan membuat Yogyakarta menempati peringkat kedua sebagai provinsi dengan kasus hipertensi tertinggi setelah

Jakarta dengan prevalensi 13,4% (SKI, 2023). Kondisi ini diprediksi akan terus terjadi di tahun-tahun yang akan datang karena jumlah penduduk usia tua yang semakin bertambah dan gaya hidup modern yang semakin berkembang (James et al., 2014).

Banyak faktor, termasuk yang dapat dikendalikan dan yang tidak dapat dikendalikan, dapat memengaruhi terjadinya peningkatan hipertensi. Asupan tinggi natrium, asupan rendah kalium, rendah kalsium, rendah magnesium, obesitas, alkohol, perilaku merokok, dan resistensi insulin adalah beberapa faktor risiko hipertensi yang dapat dikendalikan. Faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan termasuk genetik, riwayat keluarga, usia, dan ras (Yulendasari & Djamaludin, 2021).

Penatalaksanaan hipertensi terbagi menjadi dua yaitu penatalaksanaan farmakologi dan nonfarmakologi. Penatalaksanaan non farmakologi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara modifikasi gaya hidup, pengurangan berat badan, pembatasan natrium, modifikasi diet lemak, olahraga, pembatasan alkohol, menghentikan kebiasaan merokok, dan teknik relaksasi (Wulandari et al., 2023). Macam-macam teknik relaksasi yang dapat dilakukan yaitu teknik relaksasi nafas dalam, teknik relaksasi afirmasi, teknik relaksasi otot progresif dan teknik relaksasi benson (Wulandari et al., 2023).

Menurut Pratiwi et al. (2021) terapi benson berfokus pada ungkapan tertentu, seperti nama-nama Tuhan atau kata-kata yang menenangkan bagi pasien itu sendiri, diucapkan berulang-ulang dengan ritme teratur disertai sikap pasrah, relaksasi Benson adalah jenis relaksasi yang menggabungkan teknik respons relaksasi dan sistem keyakinan individu/faktor keyakinan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari et al. (2023) dari 2 responden memiliki pengaruh terhadap terapi benson dengan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi yang dilakukan 2 kali selama 10 menit pada pagi dan sore hari selama 3 hari.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di RSUD Kota Yogyakarta pada tanggal 11 Januari 2025 didapatkan hasil wawancara dengan pasien yang

melakukan kunjungan ke rumah sakit untuk pengobatan rutin hipertensi, terdapat 7 orang yang memiliki riwayat hipertensi > 1 tahun dengan usia diatas 60 tahun dan 3 orang mengalami hipertensi < 1 tahun dengan usia dibawah 40 tahun. Hipertensi yang muncul pada penderita paling banyak karena adanya faktor genetik yaitu sebnayak 7 orang dan 3 orang karena pola makan . Saat dilakukan wawancara berkaitan dengan terapi relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, dari 10 orang belum pernah mendapatkan penjelasan terkait terapi relaksasi Benson untuk menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk menerapkan sebagai salah satu intervensi dalam keperawatan dengan judul “Studi kasus terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di rsud kota yogyakarta”.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk melakukan studi kasus dan penerapan terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Kota Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan hasil pengkajian pada pasien hipertensi di Bangsal Dahlia RSUD Kota Yogyakarta
- b. Mengetahui diagnosa keperawatan pada pasien hipertensi di Bangsal Dahlia RSUD Kota Yogyakarta
- c. Melakukan tindakan keperawatan terkait masalah tekanan darah pada pasien hipertensi di Ruang Dahlia RSUD Kota Yogyakarta
- d. Mendeskripsikan tingkat tekanan darah sebelum dilakukan terapi relaksasi Benson
- e. Mendeskripsikan tingkat tekanan darah setelah dilakukan terapi relaksasi Benson
- f. Mengevaluasi efektivitas penerapan terapi relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

C. Manfaat

1. Manfaat secara teoritis

Hasil tersebut bertujuan untuk memberikan tambahan wawasan dan ilmu pengetahuan terkait terapi benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di RSUD Kota Yogyakarta.

2. Manfaat secara praktis

a. Bagi Unit Rumah Sakit

Karya ilmiah ini bermanfaat sebagai data atau bahan pertimbangan sumber kesehatan tentang terapi benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di RSUD Kota Yogyakarta.

b. Bagi penderita Hipertensi

Penderita hipertensi akan mendapatkan informasi yang mendalam tentang hipertensi dan pentingnya menurunkan tekanan darah dengan terapi non farmakologi benson.

c. Bagi keluarga

Karya ilmiah ini memberikan informasi kepada keluarga mengenai bagaimana cara mendukung anggota keluarga yang menderita hipertensi, terutama dalam membantu pemberian terapi benson.

D. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan berdasarkan tahapan :

1. Wawancara

Pada hari pertama bertemu dengan pasien, wawancara, juga dikenal sebagai anamnesis, dilakukan untuk mengidentifikasi pasien dan mengetahui keluhan utamanya (Debora, 2017).

2. Pemeriksaan Fisik

Pemeriksaan fisik adalah proses memeriksa seluruh tubuh untuk mengidentifikasi adanya penyakit melalui empat prosedur: inspeksi, palpasi,

perkusi, dan auskultasi. Menurut Debora (2017), pemeriksaan dilakukan secara langsung kepada pasien dari kepala sampai kaki. Pemeriksaan fisik utama, termasuk pemeriksaan kardiovaskular, riwayat penyakit dan penyakit keluarga yang mungkin menjadi penyebab kondisi pasien saat ini, juga dilakukan secara menyeluruh. Pemeriksaan fisik sangat penting untuk diagnosis dan intervensi keperawatan pasien di Rumah Sakit.

3. Diagnosa keperawatan

Diagnosa keperawatan adalah penilaian klinis tentang bagaimana klien menangani masalah kesehatan atau proses kehidupan yang dialaminya, baik yang sebenarnya maupun yang potensial. Tujuan diagnosa keperawatan adalah untuk mengetahui bagaimana klien bertindak terhadap kondisi medis. Penegakan diagnosa keperawatan harus disesuaikan dengan data kondisi pasien saat penelitian (Tim Pokja SDKI PPNI, 2016). Diagnosa keperawatan yang tepat sangat memengaruhi jenis perawatan yang diberikan kepada pasien.

4. Rencana keperawatan

Rencana keperawatan adalah petunjuk tertulis yang menjelaskan dengan tepat apa yang akan dilakukan kepada klien sesuai dengan diagnosa keperawatannya (Devi, 2024). Rencana keperawatan dibuat setelah diagnosa keperawatan. Dengan bantuan pedoman SIKI dan SLKI, prinsip SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, dan Time Bound) dapat digunakan untuk membuat rencana keperawatan.

5. Implementasi penerapan terapi relaksasi Benson

Implementasi keperawatan dilakukan sesuai dengan rencana yang sudah dibuat sebelumnya dan ditambahkan penerapan teknik relaksasi benson sebagai salah satu tindakan keperawatan pada pasien dilakukan selama 3x24jam asuhan keperawatan. Tujuannya untuk mengetahui apakah ada perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi benson.

6. Evaluasi Keperawatan

Tahap akhir dari proses keperawatan adalah evaluasi keperawatan, di mana hasil kondisi pasien selama perawatan dibahas. Menurut Rohmah (2016), evaluasi dilakukan untuk mengevaluasi keberhasilan tindakan keperawatan. Proses evaluasi keperawatan terdiri dari SOAP, yang berarti subjek, tujuan, assessment, dan persiapan. Setelah evaluasi keperawatan selesai, akan diputuskan untuk melanjutkan, menghentikan, atau mengubah intervensi untuk pasien.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA