

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia adalah negara paling berkembang di dunia. Tingkat pertumbuhan populasi Indonesia cukup tinggi. Faktor penyebab penyakit adalah peningkatan laju pertumbuhan penduduk, yang rata-rata 1,36% per tahun, menurut data dari Badan Pusat Statistik. Penyakit terbagi menjadi dua kategori: penyakit menular dan tidak. Penyakit hipertensi adalah jenis penyakit tidak menular yang masih sangat umum dan mudah didiagnosis di masyarakat saat ini. Karena tidak memiliki tanda atau gejala khusus, hipertensi bisa disebut *silent killer*. (Cristanto et al., 2021)

Tekanan darah tinggi yakni tekanan darah tinggi sistolik dan diastolic diatas 140/90 mmHg dan diukur setidaknya tiga kali. Menurut Putra dan Susilawati, 2022 WHO, sekitar 1.13 orang di dunia hipertensi, atau 1 dari 3 orang. Pada tahun 2025, diperkirakan 1,5 milyar orang bakal mengalaih hipertensi, dan 9,5 juta orang akan meninggal karena komplikasi dan hipertensi. F. W. Wulandari dan rekan, 2023. Penelitian Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018 menemukan 658.201 orang di Indonesia dengan usia > 18 tahun hipertensi. Jumlah penderita paling tinggi di Jawa Barat, dengan 131.153 kasus, dan paling rendah tercatat di Kalimantan Utara, dengan 1.657 kasus (A. Wulandari et al., 2023). Menurut kesehatan provinsi Jawa Tengah tahun 2021, 117.538 kasus hipertensi laki-laki dan 119.000 kasus hipertensi wanita > 15 tahun. (*Profil Kesehatan Jawa Tengah, 2021*) .

Pengobatan farmakologi maupun non farmakologi untuk mengobati hipertensi. Obat farmakologi termasuk obat anti hipertensi yakni diuretik, beta-adrenergik, dan vasodilator, tetapi penderita hipertensi menolak menggunakannya karena efek sampingnya. Untuk mengurangi efek samping, penderita hipertensi milih pengobatan non farmakologi guna kontrol tekanan darah mereka (Simandalahi et al., 2019)

Terapi non-farmakologi termasuk berubahnya gaya hidup, turunnya berat badan, pengurangan natrium, perubahan diet lemak, pengurangan

olahraga, pengurangan alkohol, penghentian merokok, serta relaksasi. Teknik relaksasi telah terbukti berguna untuk menghilangkan dan mengedalikan rasa sakit, menjadikannya terapi tambahan. Relaksasi Benson adalah metode relaksasi yang diandalkan untuk mengurangi tekanan darah tinggi. Relaksasi Benson yakni kombinasi teknik respons relaksasi dan sistem keyakinan individu, seperti kata-kata yang menenangkan pasien, diucapkan berulang dan disertai sikap pasrah. Relaksasi ini mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis, yang pada gilirannya membuat lebar arteri serta memperlancar peredaran darah, bertahap menaikkan transportasi oksigen ke semua jaringan, jaringan perifer. Akibatnya, tekanan darah bertahap stabilisasi dan stres menyebabkan hipertensi dikurangi. (Pratiwi et al., 2021)

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik menyusun karya ilmiah akhir-Ners dengan judul ‘Penerapan Intervensi Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Tn.P Dengan Hipertensi Di Ruang Aster RSUD dr.Tjitrowardojo Purworejo’

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari pembuatan karya ilmiah ini adalah untuk mengetahui penerapan intervensi terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada Tn.P dengan hipertensi di ruang aster RSUD dr. Tjitrowardojo Purworejo.

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan pengkajian pasien dengan penerapan intervensi terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada Tn.P dengan hipertensi di ruang aster RSUD dr. Tjitrowardojo Purworejo.
- b. Menegakkan diagnosa pasien dengan penerapan intervensi terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada Tn.P dengan hipertensi di ruang aster RSUD dr. Tjitrowardojo Purworejo.
- c. Menyusun rencana asuhan keperawatan pasien dengan penerapan intervensi terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah

tinggi pada Tn.P dengan hipertensi di ruang aster RSUD dr. Tjitrowardojo Purworejo.

- d. Mengevaluasi asuhan keperawatan pasien dengan penerapan intervensi terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada Tn.P dengan hipertensi di ruang aster RSUD dr. Tjitrowardojo Purworejo.

C. Manfaat

1. Manfaat Bagi Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa memperdalam pemahaman teknik relaksasi benson penanganan pasien hipertensi. Serta hasil penelitian ini jadi referensi penelitian Landasan intervensi keperawatan asuhan keperawatan pasien hipertensi.

2. Manfaat Bagi Perawat

Harapannya memberi informasi penerapan intervensi relaksasi benson penurunan tekanan darah tinggi pasien hipertensi. Informasi ini dapat digunakan untuk menyusun rencana asuhan keperawatan efektif.

3. Manfaat Bagi Pasien

Diharapkan pasien mengenal dan melakukan intervensi terapi relaksasi benson sebagai penatalaksanaan terapi non farmakologi bisa mengurangi tekanan darah tinggi pasien hipertensi

4. Manfaat Bagi Rumah Sakit

Harapannya rumah sakit menaikkan kualitas layanan ke pasien. Rumah sakit berperan aktif pengembangan ilmu pengetahuan melalui dukungan pada penelitian.

D. Tehnik Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini melalui tahapan:

1. Observasi

Melakukan observasi secara terstruktur terhadap pasien sebelum serta setelah diberikan terapi relaksasi benson.

2. Wawancara

Menggunakan pertanyaan yang telah disusun sebelumnya untuk menggali informasi dari pasien, perawat, atau keluarga mengenai perubahan yang dirasakan pasien setelah mengikuti terapi yaitu dengan format pengkajian asuhan keperawatan.

3. Dokumentasi

Mengumpulkan data dari catatan medis pasien, seperti riwayat penyakit, pengobatan, dan hasil pemeriksaan.