

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah secara terus-menerus hingga melebihi batas normal dimana tekanan sistolik nya lebih dari 140 mmhg dan tekanan diastolik nya lebih dari 90 mmHg pada dinding pembuluh darah arteri. Menurut *Health Organization (WHO)* memperkirakan 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. (Pratiwi et al., 2021).

Penyakit hipertensi merupakan penyakit tanpa gejala yang dapat mengakibatkan kematian secara tiba-tiba, keadaan ini akan membuat penderitanya merasa cemas. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) dalam (Alamsyah et al. 2021) presentasi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Sedangkan prevalensi Hipertensi tahun 2020 diperoleh dari data Riskesdas Tahun 2018 dimana angka prevalensi Provinsi Jawa Barat meningkat dari 34,5% menjadi 39,6%. (Bartiah et al., 2015).

Meningkatnya angka kejadian hipertensi ada faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi diantaranya adalah pola makan, aktivitas, istirahat, psikologis dan kecemasan akibat kurangnya informasi mengenai penyakit, dukungan keluarga, kecukupan keuangan, stres dari lingkungan, faktor kesehatan

fisik, sikap terhadap penyakitnya, dan kemampuan penguasaan terhadap penyakitnya, proses penyesuaian diri baik secara fisik maupun psikososial, serta informasi tentang pengalaman yang menakutkan. Salah satu upaya untuk mengurangi resiko peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi adalah dengan metode relaksasi nafas dalam, relaksasi progresif, terapi musik, terapi religius dan terapi relaksasi benson. (Maryana., 2018).

Salah satu terapi relaksasi yang dikembangkan untuk menurunkan tekanan darah adalah terapi relaksasi Benson. Relaksasi Benson merupakan penggabungan antara relaksasi dan faktor keyakinan filosofis atau agama yang dianut oleh seseorang yang berfokus pada ungkapan tertentu berupa nama-nama Tuhan atau kata yang memiliki makna yang menenangkan bagi pasien dengan pengucapan berulang-ulang menggunakan ritme yang teratur dan disertai dengan sikap yang pasrah. Manfaat terapi relaksasi Benson ini adalah melegakan stress untuk penyakit darah tinggi, penyakit jantung, susah tidur, sakit kepala akibat peningkatan tekanan darah, membantu orang menjadi rileks dan dapat memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik, serta membantu individu untuk mengontrol diri dan memfokuskan perhatian sehingga dapat mengambil respon yang tepat saat pada kondisi yang menegangkan (Margiyati a., 2023).

Penggunaan teknik relaksasi benson merupakan salah satu teknik relaksasi yang sederhana, mudah dalam pelaksanaannya, dan tidak memerlukan banyak biaya. Relaksasi ini juga digunakan karena dapat mengontrol system saraf yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah hanya dengan membutuhkan lingkungan yang tenang, secara sadar pasien dapat mengendurkan otot-ototnya serta pasien dapat memusatkan diri selama 10-15 menit pada ungkapan yang sudah dipilih dan pasien bersikap pasif terhadap pikiran yang mengganggu. Maka dari itu teknik relaksasi benson ini sangat efektif sekali untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi. (Joko et al., 2017)

Peningkatan kemampuan keluarga merupakan salah satu Dukungan keluarga yang sangat mempengaruhi kualitas kesehatan anggota keluarga serta keberhasilan asuhan keperawatan keluarga. Berdasarkan hasil kuesioner mengenai kondisi masyarakat di dusun Tambaksari yang mayoritas masyarakatnya sebagai petani dan buruh didapatkan hasil 68 responden sebanyak 49 (72,1%) responden memiliki perilaku cukup dan memiliki perilaku baik sebanyak 5 (7,4%) responden. Sedangkan data pengetahuan yang diperoleh terdapat 43 (63,2%) responden memiliki pengetahuan cukup dan 17 (25,0%) responden memiliki pengetahuan baik.

Penanganan hipertensi pada keluarga dengan Teknik relaksasi benson dapat dilakukan dengan berbagai upaya yaitu dengan mengubah gaya hidup sehari-hari, seperti berolahraga secara teratur, mengubah pola makan sehari-hari dan dapat dilakukan dengan melakukan terapi

relaksasi yang dapat menstabilkan tekanan darah yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis (Margiyati a., 2023).

Menurut (Abdurrouf et al, 2021) setelah melakukan kuliah kerja nyata para anggota forum kesehatan keluarga di kelurahan Bandarharjo dapat mengetahui dan mampu mempraktekkan tehnik relaksasi benson, tehnik relaksasi benson dapat menurunkan tingkat kecemasan anggota forum kesehatan keluarga di kelurahan Bandarharjo, tehnik relaksasi benson ini diharapkan dapat sebarluaskan kepada masyarakat karena bisa menjadi salah satu intervensi/ tindakan untuk menurunkan tingkat kecemasan. Maka dari itu dilakukan asuhan keperawatan keluarga untuk mengatasi masalah kesehatan dalam keluarga. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan studi kasus terkait dengan masalah Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Pasien Hipertensi Dengan Prioritas Masalah Defisit Pengetahuan Dan Penerapan Tindakan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Di Dusun Tambaksari Desa Karangreja Kecamatan Cipari.

## **B. Tujuan**

### **1. Tujuan umum**

Menjelaskan Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Tindakan Keperawatan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Di Dusun Tambaksari Desa Karangreja Kecamatan Cipari.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Memaparkan hasil pengkajian keperawatan pada pasien hipertensi di Dusun Tambaksari Desa Karangreja Kecamatan Cipari.
- b. Memaparkan hasil diagnosa keperawatan pada pasien hipertensi di Dusun Tambaksari Desa Karangreja Kecamatan Cipari.
- c. Memaparkan hasil intervensi keperawatan pada pasien hipertensi di Dusun Tambaksari Desa Karangreja Kecamatan Cipari.
- d. Memaparkan hasil implementasi keperawatan pada pasien hipertensi di Dusun Tambaksari Desa Karangreja Kecamatan Cipari.
- e. Memaparkan hasil evaluasi keperawatan pada pasien hipertensi di Dusun Tambaksari Desa Karangreja Kecamatan Cipari.
- f. Memaparkan hasil analisis penerapan EBP pada pasien hipertensi di Dusun Tambaksari Desa Karangreja Kecamatan Cipari.

## C. Manfaat Karya Ilmiah Akhir Ners

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil asuhan keperawatan ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pikiran dan informasi dalam asuhan keperawatan pada pasien Hipertensi dengan masalah keperawatan kecemasan dan penerapan tindakan Teknik Relaksasi Benson.

## 2. Manfaat Praktik

### a. Penulis

Diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan dan ketrampilan dalam menelaah suatu masalah keperawatan pada pasien hipertensi dengan tindakan keperawatan relaksasi benson serta pengembangan dari pembelajaran yang diperoleh selama perkuliahan.

### b. Institusi Pendidikan

Diharapkan asuhan keperawatan ini dapat menjadi referensi bacaan ilmiah mahasiswa untuk mengaplikasikan asuhan keperawatan khususnya dibidang keperawatan stase keluarg.

### c. Manfaat bagi pembaca

Diharapkan pembaca dapat memberikan informasi, wawasan serta pengetahuan mengenai cara penanganan dan tindakan dalam asuhan keperawatan keluarga: hipertensi dengan masalah keperawatan kecemasan.