BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan kronis yang paling banyak ditemukan di masyarakat dan menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Hipertensi adalah keadaan ketika tekanan darah sistolik ≥140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥90 mmHg yang diperoleh dari pengukuran tekanan darah berulang dalam kondisi istirahat atau tenang. Kondisi ini dapat menyebabkan kerusakan pada organ target seperti jantung, otak, ginjal, dan pembuluh darah apabila tidak dikendalikan dengan baik (Kemenkes RI, 2024). Kondisi ini sering disebut sebagai *silent killer* karena pada banyak kasus tidak menimbulkan gejala yang jelas, tetapi dapat menyebabkan komplikasi berat apabila tidak dikendalikan dengan baik (WHO, 2023).

Secara global, hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang sangat serius. *World Health Organization* menyebutkan bahwa hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian dini di dunia dan diperkirakan memengaruhi sekitar 1,28 miliar orang dewasa usia 30–79 tahun, dengan sebagian besar kasus berada di negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2023). WHO juga menunjukkan bahwa jumlah penderita hipertensi telah meningkat dari sekitar 650 juta menjadi lebih dari 1,3 miliar orang, sehingga hipertensi menjadi beban kesehatan global yang terus meningkat (WHO, 2023). WHO memperkirakan pada tahun 2025 terdapat 1,5 miliar orang akan menderita hipertensi dan diprediksi ada 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Data ini menunjukkan bahwa hipertensi tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga pada sistem kesehatan dan produktivitas masyarakat secara luas (WHO, 2023).

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023 , hipertensi menempati peringkat keempat sebagai penyebab kematian terbanyak di Indonesia. Di Indonesia, hipertensi juga masih menjadi masalah kesehatan yang penting. Pada tahun 2021 data prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan dari hasil pengukuran pada penduduk di Indonesia pada sebesar 34,1% dan pada tahun 2022 mengalami peningkatan menjadi 61,5%.

(Kemenkes RI, 2021). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) menunjukkan bahwa hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular yang menjadi penyebab utama kematian di Indonesia. Prevalensi hipertensi di Sumatera Utara sebesar 29,19% tetapi yang terdiagnosis oleh tenaga kesehatan dari riwayat minum obat hanya sebesar 5,52%. Prevalensi hipertensi di Medan sebesar 25,21% dan yang terdiagnosis oleh tenaga kesehatan dari riwayat minum obat hanya sebesar 4,97% (Dinas Kesehatan Sumatera Utara, 2022). Kondisi ini memperlihatkan bahwa hipertensi masih memerlukan perhatian serius dalam pelayanan kesehatan, baik di tingkat rumah sakit maupun di pelayanan kesehatan primer (Kemenkes RI, 2024).

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai komplikasi. Tekanan darah yang terus meningkat dalam jangka panjang dapat menyebabkan kerusakan pembuluh darah, memperberat kerja jantung, dan menurunkan fungsi organ lain seperti ginjal serta otak (WHO, 2023). Komplikasi yang dapat muncul antara lain penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal, gagal jantung, dan gangguan penglihatan (WHO, 2023). Oleh karena itu, pengelolaan hipertensi harus dilakukan secara komprehensif, tidak hanya dengan pengobatan farmakologis, tetapi juga dengan perubahan gaya hidup dan intervensi nonfarmakologis yang mendukung pengendalian tekanan darah.

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan pada pasien hipertensi adalah teknik relaksasi Benson. Keunggulan dari teknik ini dibandingkan metode lainnya adalah dapat dilakukan secara mandiri kapanpun dan dimanapun. Selain itu, teknik relaksasi juga mampu meningkatkan mekanisme koping seseorang (Emilia dkk., 2022). Teknik relaksasi Benson merupakan metode relaksasi yang menggabungkan pernapasan yang teratur, pengenduran otot, fokus perhatian, serta unsur spiritual atau keyakinan individu untuk mencapai keadaan rileks (Sani dkk., 2024).

Metode relaksasi Benson dipercaya memiliki potensi untuk mereduksi tekanan darah melalui metode penghambatan aktivitas saraf simpatik serta menekan tingkat konsumsi oksigen yang pada akhirnya membuat tubuh rileks dan tekanan darah menurun (Sampurna dk*k.*, 2023) .Teknik ini sederhana,

mudah diajarkan, tidak membutuhkan alat khusus, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien maupun keluarga di rumah (Sani dkk, 2024) Dalam praktik keperawatan, teknik ini sangat bermanfaat karena dapat diterapkan pada pelayanan kesehatan primer dan mendukung pengelolaan hipertensi secara berkesinambungan.

Beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa teknik relaksasi `Benson efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah dilakukan relaksasi Benson secara teratur pada kelompok pasien hipertensi (Royani dkk., 2022). Kajian literatur juga menyimpulkan bahwa Benson relaksasi memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, dengan sebagian besar studi menunjukkan hasil penurunan yang bermakna setelah intervensi diberikan selama beberapa hari (Sani dkk, 2024).

Keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam keberhasilan pengendalian hipertensi. Keluarga menjadi pihak terdekat yang dapat membantu pasien dalam menjaga pola makan, kepatuhan minum obat, aktivitas fisik, pengendalian stres, serta penerapan teknik relaksasi Benson secara rutin di rumah. Dalam hal tersebut pendekatan keluarga mengenai penatalaksanaan hipertensi sangat penting, mengingat sebagian besar waktu penderita dihabiskan di lingkungan rumah. Peran keluarga dalam mendukung perubahan gaya hidup, kepatuhan minum obat, serta penerapan intervensi non-farmakologis memiliki pengaruh besar terhadap kontrol tekanan darah.

Tidak semua keluarga mampu melaksanakan fungsi perawatan kesehatan secara optimal. Keterbatasan pengetahuan, kurangnya keterampilan dalam merawat anggota keluarga yang menderita hipertensi, serta belum optimalnya penerapan terapi nonfarmakologis dapat menyebabkan pengendalian tekanan darah menjadi kurang efektif dan meningkatkan risiko terjadinya komplikasi. Oleh karena itu, diperlukan asuhan keperawatan keluarga yang berfokus pada peningkatan kemampuan keluarga dalam merawat anggota keluarga yang menderita hipertensi melalui penerapan teknik relaksasi Benson sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang mudah dilakukan di rumah untuk membantu menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti di UPT Puskesmas Tuntungan Pancur Batu diketahui bahwa penyakit hipertensi menempati urutan kedua dari sepuluh jenis penyakit terbanyak, dengan jumlah 1.114 jiwa dengan jenis kelamin Laki-laki 540 jiwa dan perempuan 574 jiwa dari total populasi dalam satu tahun terakhir. Dari hasil wawancara dengan pegawai puskesmas yang menanangani masalah hipertensi mengatakan banyaknya masyarakat yang mengeluh tentang masalah hipiretensi yang dialaminya, namun masih banyak masyarakat yang belum mengetahui cara mengontrol hipertensinya dengan terapi non-farmakologi.

Berdasarkan data di atas, peneliti ingin melakukan asuhan keperawatan dengan pemberian implementasi teknik relaksasi Benson pada pasien yang menderita hipertensi, dengan harapan dapat memberikan bukti ilmiah tambahan tentang efektivitas pada terapi ini dalam menurunkan tekanan darah.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dari latar belakang di atas adalah Bagaimanakah asuhan keperawatan keluarga pada pasien dengan masalah hipertensi melalui penerapan teknik relaksasi Benson dalam penurunan tekanan darah di UPT Puskesmas Tuntungan Pancur Batu.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengambarkan asuhan keperawatan keluarga Ny.S dengan masalah hipertensi dalam penerapan relaksasi benson di UPT Puskesmas Tuntungan Pancur Batu.

2. Tujuan Khusus

a. Dapat Melakukan pengkajian keperawatan keluarga pada pasien dengan masalah hipertensi di UPT Puskesmas Tuntungan Pancur Batu.
b. Dapat Merumuskan Diagnosis keperawatan pada keluarga dengan masalah hipertensi pada penerapan relaksasi benson di UPT Puskesmas Tuntungan Pancur Batu.
c. Dapat menyusun rencana keperawatan pada klien dengan hipertensi pada penerapan relaksasi benson di UPT Puskesmas Tuntungan Pancur Batu.

d. Dapat melaksanakan proses implementasi keperawatan dengan masalah hipretensi pada penerapan relaksasi benson pada klien dengan hipertensi di UPT Puskesmas Tuntungan Pancur Batu.
e. Dapat melakukan evaluasi keperawatan pada klien dengan hipertensi pada penerapan relaksasi benson di UPT Puskesmas Tuntungan Pancur Batu.
f. Untuk Melakukan dokumentasi keperawatan pada klien dengan Hipertensi pada penerapan relaksasi benson di UPT Puskesmas Tuntungan Pancur Batu.

D. Manfaat

1. Bagi Pendidikan Keperawatan

   Sebagai bahan referensi ilmiah, untuk menambah wawasan bagi mahasiswa ketika melakukan asuhan keperawatan keluarga dengan masalah keperawatan hipertensi dalam penerapan relaksasi benson khususnya mahasiswa keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Bagi Pelayanan Kesehatan

   Dapat dijadikan sebagai acuan saat memberikan asuhan keperawatan keluarga dengan klien hipertensi pada penerapan relaksasi benson dalam menurunkan tekanan darah.
3. Bagi Penulis Selanjutnya

   Menjadi bahan referensi dan pembelajaran bagi mahasiswa keperawatan dalam memahami penerapan relaksasi benson dalam praktik klinik dan mendorong penelitian lebih lanjut mengenai intervensi keperawatan non-farmakologis di bidang keperawatan keluarga.