

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hipertensi termasuk penyakit tidak menular. Hipertensi dapat didefinisikan adanya perubahan kenaikan tekanan darah dimana tekanan sistolik lebih tinggi dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg, yang dilakukan dengan dua kali pengukuran atau lebih, untuk memastikan hasilnya akurat (Brunner & Suddarth, 2013). Pada *World Health Organization* (WHO) tekanan darah yang melebihi 120/90 mmHg sudah termasuk hipertensi tahap awal atau yang biasa disebut pre hipertensi.

Penyakit hipertensi menjadi masalah utama dalam kesehatan dunia. Badan penelitian kesehatan dunia/ *World Health Organization* (WHO) tahun 2012 menunjukkan diseluruh dunia sekitar 982 juta orang atau 26,4% manusia mengidap hipertensi dengan perbandingan 26,6% pria dan 26,1% wanita. Hipertensi juga menyebabkan 1,5 juta kematian per tahun di wilayah Asia Tenggara. Diperkirakan jumlah penderita hipertensi akan meningkat menjadi 1,6 milyar atau 29,2 % menjelang tahun 2025 (Pratiwi, 2015, hlm 1212). Menurut data dari WHO 2015 menunjukkan sekitar 1,13 milyar orang di dunia menderita hipertensi, yang berarti 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi, hanya 36,8% di antaranya yang minum obat. Di Indonesia, berdasarkan dari data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%,

prevalensi tertinggi terjadi di Kalimantan Selatan (44,1%) dan yang terendah di Papua (22,2%) pada penduduk usia lebih dari 18 tahun. Sementara itu, data Survei Indikator Kesehatan Nasional (SIRKESNAS) tahun 2016 menunjukkan peningkatan prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun ke atas sebesar 32,4%. Selain itu, menurut data Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Kesehatan, biaya pelayanan hipertensi mengalami peningkatan setiap tahunnya, yakni Rp. 2,8 triliun pada 2014, Rp. 3,8 triliun pada 2015, dan Rp. 4,2 triliun pada 2016.

Hipertensi yang menetap dapat mempengaruhi kerja sistem kardiovaskular, saraf, dan ginjal (Brunner & Suddarth, 2013). Tekanan darah yang meningkat berakibat terjadi penyempitan pembuluh darah yang disebut aterosklerosis yang terjadi karena ada penumpukan plak, sehingga menimbulkan dampak risiko penyakit jantung seperti gagal jantung, infark miokard, dan kematian. Pada ginjal, dapat mengakibatkan gagal ginjal karena hipertensi yang menahun dan hipertensi juga dapat mempengaruhi sistem saraf di otak sehingga menyebabkan stroke.

Salah satu penyebab seseorang mengalami hipertensi adalah karena faktor stress. Saat seseorang mengalami stress, tubuh akan melepaskan hormon adrenalin yang akan mengakibatkan tekanan meningkat melalui kontraksi arteri (vasokonstriksi) dan terjadi peningkatan denyut jantung (South, 2014 dalam Islami, 2015). Hipertensi memerlukan penatalaksanaan yang baik dan tepat. Penatalaksanaan pada hipertensi dapat dibagi menjadi 2 yaitu secara farmakologis atau obat-obatan dan secara non-farmakologi.

Untuk farmakologi dapat dilakukan dengan memberi obat anti-hipertensi, sedangkan secara non farmakologis dapat dilakukan dengan melakukan relaksasi.

Relaksasi merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan. Terdapat berbagai jenis relaksasi salah satunya adalah relaksasi Benson. Terapi relaksasi Benson merupakan kombinasi antara relaksasi nafas dalam dan spiritual yang dimiliki pasien sehingga mampu meningkatkan kesehatan pasien menjadi lebih baik (Benson & Proctor, 2000 dalam Aryana, 2013). Pada teknik relaksasi ini peran perawat sangat diperlukan dalam mengajarkan dan mendampingi pasien saat melakukan relaksasi ini. Dalam penelitian sebelumnya menunjukkan keefektifan dalam penerapan relaksasi Benson dengan murrotal Al-Qur'an yang diteliti oleh (Pratiwi, Hasneli, & Ernawaty, 2015). Murrotal Al-Qur'an termasuk salah satu pengobatan nonfarmakologis yang mampu mengurangi stress serta meningkatkan kenyamanan sehingga mempercepat proses penyembuhan. Lantunan Al-Qur'an menghasilkan melodi yang mempengaruhi sel-sel otak dan mengembalikan keseimbangan yang mempengaruhi mental dan psikologis manusia sehingga meningkatkan daya tahan tubuh (Mansouri, Vahed, Sabouri, Lakzaei, & Arbabisarjou, 2017 dalam Hakim, Syam, & Rachmawaty, 2018). Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Pratiwi, Hasneli, & Ernawaty, 2015) menunjukkan bahwa pasien yang terapkan relaksasi Benson dan murrotal Al-Qur'an pada rentang usia 30-61 tahun dan dengan hasil pengukuran tekanan darah lebih dari

140/90 mmHg. Setelah dilakukan relaksasi dengan mendengarkan rekaman murrotal Al-Qur'an surat Ar-Rahman ayat 1-78 selama 10 menit. Hasil penelitian menunjukkan adanya keefektifan penggunaan relaksasi tersebut dengan hasil pasien terlihat lebih tenang dan menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana asuhan keperawatan dengan penerapan teknik relaksasi Benson dan murottal Al-Qur'an untuk mengatasi nyeri dan stress pada pasien hipertensi?

C. Tujuan Studi Kasus

Menggambarkan keefektifan asuhan keperawatan dengan penerapan teknik relaksasi Benson dan murottal Al-Qur'an untuk mengatasi nyeri dan stress pada pasien hipertensi.

D. Manfaat Studi Kasus

1. Bagi penulis

Melengkapi pengetahuan mengenai hasil keefektifan dalam tindakan terapi relaksasi Benson dan murrotal Al-Qur'an pada pasien dengan hipertensi.

2. Bagi institusi

Mampu menjadi bahan pengajaran khususnya tentang tindakan pelaksanaan relaksasi Benson.

3. Bagi masyarakat

Studi kasus ini dapat dijadikan masukan untuk masyarakat mengenai pengaruh penerapan relaksasi Benson terhadap penderita hipertensi.