

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Hipertensi adalah kondisi medis yang serius dan kronis. Peningkatan tekanan darah ini ditandai dengan nilai sistol setara atau  $\geq 140$  mmHg; diastol setara atau  $\geq 90$  mmHg (WHO, 2023). Hipertensi dapat mendorong berbagai kondisi medis berat, yakni infark jantung, penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal ginjal. Komplikasi ini dapat berkontribusi terhadap tingginya angka kematian (Alfeus Manutung, 2019). Hipertensi sering disebut sebagai *Silent Killer* atau kondisi yang dapat secara diam-diam mengakibatkan kematian mendadak bagi mereka yang mengalaminya. Hipertensi juga dikenal sebagai *the silent disease* karena banyak orang yang tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi sebelum mereka melakukan pemeriksaan tekanan darah. Akibatnya, banyak individu dengan hipertensi mengalami kematian mendadak akibat ketidakpatuhan dalam mengontrol asupan makanan dan mengecek kesehatan ke layanan kesehatan (Septianingsih & Dea., 2018).

Menurut *World Health Organization* (2023) menunjukkan bahwa ada sekitar 1,3 miliar orang di seluruh dunia mengidap hipertensi, diperkirakan setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi. Di kalangan individu dewasa yang berusia antara 30 sampai 79 tahun dengan hipertensi, diperkirakan 54% telah didiagnosis hipertensi, 42% sedang dirawat karena hipertensi, dan 21% telah mengendalikan hipertensi mereka (WHO, 2023).

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (2023), diperkirakan sekitar 83 juta orang penderita hipertensi di Indonesia, dengan perkiraan angka prevalensi hipertensi mencapai 30,8%. Kasus hipertensi berdasarkan jenis kelamin, prevalensi hipertensi lebih tinggi pada wanita (34,7%) dibandingkan laki-laki (26,9%), dengan kelompok umur penderita hipertensi dengan usia 35-44 (27,2%), 45-54 (39,1%) dan 55-64 (49,5%) (SKI, 2023). Menurut Survei Kesehatan Indonesia (2023) prevalensi hipertensi pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun Provinsi Jawa Barat berada pada urutan ketiga teratas dengan angka prevalensi sebesar 34,4% (SKI, 2023), angka ini menunjukkan peningkatan dibandingkan dengan prevalensi hipertensi pada tahun 2013 yaitu sebesar 25,8% (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Kabupaten Cirebon (2020), Kabupaten Cirebon adalah daerah di Jawa Barat dengan jumlah orang yang mengalami hipertensi mencapai 644.577, dengan prevalensi 27,1% sudah mendapatkan pelayanan kesehatan pada tahun 2020. Di tahun 2022, tingkat prevalensi hipertensi di Kabupaten Cirebon mengalami peningkatan mencapai 80,72%.

Penderita hipertensi umumnya tidak merasakan gejala yang mengganggu, sehingga banyak dari mereka yang tidak menyadari bahwa mereka mengidap hipertensi. Beberapa gejala yang mungkin muncul meliputi sakit kepala dan tengkuk, nyeri di bagian dada, sesak napas, palpitasi, pembengkakan pada anggota tubuh, pandangan kabur, merasa pusing, dan telinga berdenging. Dalam kasus yang lebih serius, dapat terlihat gejala seperti kelemahan, mual, muntah, kebingungan, kecemasan, dan nyeri di dada (Cita dkk., 2022). Nyeri merupakan

respons fisiologis yang muncul sebagai mekanisme pertahanan guna menghindari pemicu berbahaya bagi tubuh. Namun, bila rasa sakit tersebut terus berlanjut meskipun rangsangan penyebabnya sudah tidak ada, ini menandakan adanya perubahan patofisiologis yang dapat membahayakan tubuh. Nyeri akut adalah jenis nyeri yang didasarkan dalam waktu singkat dan umumnya berlangsung kurang dari 6 bulan. dengan sumber dan area nyerinya dapat diidentifikasi dengan jelas. Rasa nyeri ini sering kali muncul akibat dari cedera, seperti setelah menjalani operasi, atau dapat juga dikaitkan dengan kondisi medis seperti arteriosklerosis yang menyerang arteri koroner. Nyeri akut biasanya berhubungan dengan cedera fisiologis, serta dapat mempengaruhi pola tidur dan mengakibatkan gangguan mobilitas fisik akibat penurunan respons refleks otot (Mubarak, Iqbal et al., 2015).

Hipertensi bisa dipengaruhi oleh faktor-faktor yang bisa diubah serta yang bisa dikendalikan. Faktor yang tidak dapat diubah termasuk genetik, jenis kelamin, dan usia. Sementara itu, faktor yang dapat diubah meliputi obesitas, pola makan yang tidak sehat, tekanan emosional, tingkat aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok. Upaya yang dapat dilakukan dengan menghindari merokok, pola makan yang buruk, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi alkohol berlebih, dan mengelola stres melalui manajemen diri (Sihotang dkk., 2020).

Penatalaksanaan dalam mengatasi hipertensi dilakukan dengan dua cara, yaitu tata laksana farmakologis dan nonfarmakologis. Pengobatan farmakologi yakni menggunakan obat-obatan seperti diuretik, sedangkan untuk pengobatan nonfarmakologis bisa dengan melakukan perubahan gaya hidup seperti memonitor

tekanan darah, melakukan olahraga, menyesuaikan pola makan dan nutrisi, mengatur stres, menjaga konsistensi dalam mengonsumsi obat, pemberian aromaterapi, dan teknik relaksasi meliputi: mendengarkan musik, mural, *guided imagery*, relaksasi Benson (Pikir, 2015).

Salah satu jenis terapi relaksasi yang dapat dilakukan adalah terapi relaksasi Benson, terapi ini merupakan satu pendekatan relaksasi yang bersifat sederhana dan mudah untuk dilakukan hanya memerlukan waktu 15 menit atau dalam rentang 90-150 kali napas, serta tidak memerlukan biaya yang besar dan terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah. Teknik ini merupakan kombinasi antara metode respons relaksasi dengan faktor keyakinan personal. Fokus dari relaksasi ini adalah ungkapan yang diucapkan secara berulang-ulang dengan ritme yang beraturan dengan sikap pasrah, melibatkan produksi hormon oksitosin, serotonin, endorfin, dan melatonin, serta menurunkan kadar kortisol untuk menciptakan rasa tenang dan rileks. Kata-kata yang dapat diucapkan bisa meliputi nama Tuhan atau kata-kata dengan arti yang menyenangkan bagi pasien itu sendiri (Solehati & Kosasih, 2019).

Pelaksanaan relaksasi selama ini belum menambahkan penggunaan aromaterapi sebagai salah satu pendukung tambahan untuk membuat kondisi pasien menjadi lebih rileks. Beberapa varian aromaterapi yang umum digunakan adalah: mawar, melati, lavender, *peppermint*, *eucalyptus*, ylang ylang, dan lain sebagainya. Salah satu jenis aromaterapi yang banyak digunakan adalah lavender. Aromaterapi lavender adalah salah satu metode penyembuhan atau terapi yang menggunakan minyak esensial. Aromaterapi ini bekerja dengan cara

mempengaruhi kondisi fisik dan emosi seseorang, lavender sering dipilih karena dapat meningkatkan aktivitas gelombang alfa di otak, sehingga menumbuhkan rasa rileks. Aromaterapi lavender terbukti dapat menurunkan tingkat nyeri, menurunkan detak jantung, dan meredakan stress sekaligus meningkatkan produksi melatonin dan serotonin. Ada berbagai metode untuk menerapkan aromaterapi, termasuk steam, inhalasi, dan kompres (Jaelani, 2019).

Beberapa penelitian yang membahas terkait implementasi relaksasi Benson dan aromaterapi lavender untuk menurunkan tekanan darah adalah penelitian yang dilakukan oleh M. Arifki Zainaro dkk (2022) yang berjudul Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah menunjukkan bahwa kedua pasien menderita hipertensi grade II dengan tekanan darah kedua pasien 170/100. Setelah dilakukan terapi relaksasi Benson didapatkan tekanan darah pasien mengalami penurunan dengan hasil 157/90 mmHg dan 155/90 mmHg, penurunan tekanan darah berbanding lurus dengan penurunan tingkat nyeri yang dirasakan pasien, sehingga terlihat bahwa ada penurunan rasa nyeri yang signifikan sebelum dan setelah diberikannya terapi relaksasi Benson.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Jodi (2023) dengan judul “Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Benson dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Madurejo” menunjukkan bahwa ada perubahan yang signifikan antara sebelum dan setelah dilakukan relaksasi benson dan pemberian aromaterapi lavender, dengan *pre-test* responden *grade* 1 (33,3%), *grade* 2 (56,7%), dan *grade* 3 (100%). Didapatkan hasil *post-test* 83,7% responden dalam keadaan baik tidak

merasakan nyeri dan 15,3% dalam keadaan cukup tidak merasakan nyeri. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh signifikan dari kombinasi terapi relaksasi Benson dan aromaterapi lavender.

Menurut penelitian lain yang dilakukan Novita dan Tuty (2019) dengan judul Penerapan Relaksasi Benson dan Aromaterapi Lavender pada Pasien Hipertensi untuk Menurunkan Tekanan Darah di Posbindu Kampung Kapitan Jakarta Timur disebutkan bahwa dengan jumlah sample 37 responden ada pengaruh antara penurunan tekanan darah dengan metode kombinasi relaksasi Benson dan pemberian aromaterapi lavender dengan *p value*  $0,009 < \text{nilai alpha}$  (0,05), dan adanya penurunan rasa nyeri yang diderita pasien, yang membuktikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara metode yang digunakan dengan penurunan tingkat nyeri.

Nyeri akut pada pasien hipertensi merupakan permasalahan yang perlu mendapatkan penanganan yang tepat. Metode non-farmakologis seperti aromaterapi lavender dan relaksasi Benson menjadi alternatif yang membantu untuk menurunkan tingkat nyeri. Berdasarkan uraian permasalahan terkait hipertensi yang terus meningkat setiap tahun, sehingga peneliti bertujuan untuk melakukan implementasi relaksasi Benson dan aromaterapi lavender pada pasien dengan masalah keperawatan nyeri akut akibat hipertensi di RSUD Arjawinangun.

## **1.2. Rumusan Masalah**

“Bagaimanakah pengaruh implementasi relaksasi Benson dan aromaterapi lavender pada pasien dengan masalah keperawatan nyeri akut akibat hipertensi?”

### **1.3. Tujuan**

#### **1.1.1. Tujuan Umum**

Setelah melakukan studi kasus penulis mampu mengimplementasikan tindakan terapi relaksasi Benson dan aromaterapi lavender pada pasien dengan masalah keperawatan nyeri akut akibat hipertensi.

#### **1.1.2. Tujuan Khusus**

Setelah melakukan studi kasus penulis dapat menggambarkan:

- a. Pelaksanaan tindakan relaksasi Benson dan aromaterapi lavender pada pasien dengan masalah keperawatan nyeri akut akibat hipertensi.
- b. Respons atau perubahan setelah dilakukan tindakan relaksasi Benson dan aromaterapi lavender pada pada pasien dengan masalah keperawatan nyeri akut akibat hipertensi.
- c. Analisa kesenjangan pada kedua pasien yang dilakukan tindakan relaksasi Benson dan aromaterapi lavender pada pasien dengan masalah keperawatan nyeri akut akibat hipertensi.

### **1.4. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penulisan Karya Tulis Ilmiah ini antara lain sebagai berikut :

#### **1.1.3. Manfaat Teoritis**

Diharapkan penelitian studi kasus dapat digunakan untuk menyempurnakan tindakan terapi kombinasi relaksasi Benson dan pemberian aromaterapi lavender.

#### **1.1.4. Manfaat Praktis**

##### 1.1.4.1. Bagi Penulis

Diharapkan penulis dapat memperoleh pelaksanaan tindakan melalui studi kasus terapi kombinasi relaksasi Benson dan pemberian aromaterapi lavender pada pasien hipertensi yang mengalami nyeri akut.

##### 1.1.4.2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil pelaksanaan, respons dan analisis dukungan tindakan relaksasi Benson dan aromaterapi lavender yang diberikan pada pasien dapat menjadi informasi tambahan terkait intervensi hipertensi.

##### 1.1.4.3. Bagi Pasien

Diharapkan tindakan relaksasi Benson dan aromaterapi lavender dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien hipertensi yang mengalami masalah nyeri akut.