

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Keluarga merupakan unit terkecil dari masyarakat yang terdiri atas dua atau lebih individu yang berkumpul dan tinggal di suatu tempat tinggal karena adanya hubungan darah, perkawinan ataupun adopsi. Setiap anggota keluarga mempunyai peran dan fungsi beragam yang berada di bawah bimbingan seorang kepala keluarga dan memiliki interaksi satu sama lain. Keluarga mempunyai tujuan menciptakan dan mempertahankan budaya serta meningkatkan perkembangan secara fisik, psikologis dan sosial anggota. Keluarga merupakan suatu system terbuka yang dapat mempengaruhi sub system (anggota keluarga) dan suprasistem (masyarakat). Karena sangat menentukan dalam membentuk anggota keluargasebagai anggota masyarakat yang sehat bio-psikososial dan spiritual, maka keluarga merupakan titik sentral pelayanan keperawatan (Husnaniyah, et al. 2022).

Keluarga merupakan garda awal bagi kesehatan, dimana sebuah keluarga mampu menjadi pengaruh bagi anggota keluarga yang lain dalam sebuah kesehatan keluarga. Keterlibatan keluarga dengan anggota keluarga lain sangat memberikan pengaruh atau gambaran yang nyata terkait dengan pengetahuan kesehatan, karena keluarga yang menjadi garda pertama untuk kesehatan keluarganya. Dukungan keluarga merupakan sesuatu yang esensial untuk pasien dalam mengontrol penyakit (Efendi and Larasati, 2019).

Keluarga mempunyai peran yang besar dalam melakukan perawatan dan pemeliharaan kesehatan bagi anggota keluarga. Anggota keluarga merupakan lini utama yang diharapkan mampu mengenali jika terjadi gangguanperkembangan kesehatan anggota keluarga lainnya. Penyakit yang

sering muncul akibat gaya hidup yang tidak sehat salah satunya yaitu hipertensi (Fadlilah. S, dkk., 2020)

Keluarga juga mempunyai peran dalam memenuhi tugas keluarga yang harus dijalankan oleh seluruh anggota keluarga, yaitu memberikan perawatan pada keluarga yang hipertensi dengan membatasi diet dan olahraga serta minum obat teratur, memodifikasi lingkungan keluarga untuk menjamin kesehatan keluarga dengan hipertensi dan menggunakan pelayanan kesehatan yang ada jika ada kekambuhan pada keluarga yang hipertensi (Friedman, 2018)

Kemudian solusi yang bisa diberikan bagi keluarga adalah meningkatkan peran perawat keluarga dalam membantu keluarga meningkatkan kesanggupan keluarga melakukan fungsi dan tugas keperawatan kesehatan keluarga melalui pendidikan kesehatan kepada keluarga agar mampu menjalankan asuhan keperawatan keluarga secara mandiri untuk anggota keluarga yang sakit (Purnawinadi and Lintang, 2020).

Hipertensi merupakan masalah yang besar dan serius yang cenderung meningkat di masa yang akan datang. Penyakit hipertensi juga sangat membebani keluarga karena biaya pengobatan yang tinggi dan membutuhkan waktu yang panjang dalam proses penyembuhannya. Jika tidak dikendalikan penyakit ini dapat menimbulkan komplikasi yang berbahaya berupa kecacatan permanen dan kematian mendadak (Wandira, A dkk, 2022).

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian prematur di dunia. Jumlah kematian akibat hipertensi di dunia pada 2020 menurut WHO sekitar 8 miliar orang setiap tahun di dunia dan hampir 1,5 juta orang setiap tahunnya di kawasan Asia. Di Indonesia kematian akibat hipertensi yaitu sebesar 23,7%. Hipertensi

menjadi ancaman kesehatan masyarakat karena potensinya yang mampu mengakibatkan kondisi komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal (World Health Organization (WHO), 2020).

Menurut kemenkes RI Prevalensi hipertensi pada Riset Kesehatan Dasar RISKESDAS (2018) menunjukkan angka prevalensi hipertensi pada penduduk usia >18 tahun sebesar 34,11% dan pada tahun 2019 angka hipertensi rentan umur 31-44 tahun terdapat 31,6%, umur 45-54 tahun terdapat 45,3% sedangkan pada tahun 2020 mengalami kenaikan 6-15% atau sekitar 55,5% dan pada tahun 2021 sampai 2025 penderita hipertensi akan tambah meningkat sekitar 1,5 Miliar orang dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (kemenkes 2018,2019,2020, Ridha Hidayat dan Yoana Agnesia 2021).

Data prevalensi hipertensi tertinggi berdasarkan pengukuran pada umur ≥ 18 tahun menurut Provinsi, masih tetap ditempati oleh Provinsi Kalimantan Selatan dengan jumlah (44,13%), Jawa Barat (39,60%), Kalimantan Timur (39,60%), Jawa Tengah (37,57%), Kalimantan Barat (36,99%). Di Pulau Kalimantan ternyata Kalimantan Selatan berada di peringkat pertama prevalensi hipertensi yaitu sebesar (44,13%), Kalimantan Timur (39,60%), Kalimantan Barat (36,99%) Kalimantan Tengah (34,47%), dan Kalimantan Utara (33,02%) (Riskesdas, 2018).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (2018), Laporan Riskesdas Kalimantan Tengah (2018), melaporkan prevalensi hipertensi pada usia ≥ 18 tahun di Indonesia 34,5 %, angka tersebut menunjukkan peningkatan kejadian hipertensi jika dibandingkan dengan tahun 2013 yaitu 26,7%. Berdasarkan data yang diperoleh dari rekapan 10 penyakit terbanyak di Puskesmas Desa Tumbang Liting tercatat ada 11.152 pasien Hipertensi tahun 2022 dan Hipertensi menempati urutan pertama dalam kategori tersebut.

Hipertensi dikenal sebagai "silent killer" lantaran tidak memunculkan gejala dan dapat membunuh tanpa peringatan. Kebanyakan penderita hipertensi tidak menyadari bahwa dirinya menderita hipertensi sampai tekanan darah mereka diperiksa, meskipun beberapa gangguan hipertensi menyebabkan gejala seperti sakit kepala, pusing, dan leher kaku. Gejala ini paling sering terjadi ketika tekanan darah seseorang sangat tinggi melebihi 140/90 mmHg (Makki, A., et al. 2022)

Perawat keluarga memiliki peran yaitu membantu keluarga untuk menyelesaikan masalah kesehatan dengan cara meningkatkan kesanggupan keluarga melakukan fungsi dan tugas perawatan kesehatan. Adapun peran perawat dalam membantu keluarga yang anggota keluarganya menderita hipertensi antara lain : memberikan pendidikan kesehatan kepada keluarga agar dapat melakukan asuhan keperawatan mandiri, sebagai koordinator untuk mengatur program kegiatan atau dari berbagai disiplin ilmu, sebagai pengawas kesehatan, sebagai konsultan dalam mengatasi masalah, sebagai fasilitator asuhan perawatan dasar pada keluarga yang menderita penyakit hipertensi (Triyanto, 2014).

Perencanaan keperawatan adalah suatu proses di dalam pemecahan masalah yang merupakan keputusan awal tentang sesuatu apa yang akan dilakukan, bagaimana dilakukan, kapan dilakukan, siapa yang melakukan dari semua tindakan keperawatan (Dermawan, 2012). Penatalaksanaan pada penyakit hipertensi yaitu ada 2 dengan farmakologis dan non farmakologis. terapi farmakologis menggunakan obat atau senyawa yang dalam kerjanya dapat menurunkan tekanan darah pasien (Triyanto, 2014).

Dalam pengobatan hipertensi dapat dilakukan menggunakan 2 cara yaitu pengobatan farmakologis serta non-farmakologi, pengobatan farmakologi yang diberikan yaitu Angiotensin II receptor blockers, Thiazide diuretic, Angiotensin-converting enzyme dan untuk pengobatan non-farmakologi

dengan mengubah gaya hidup menjadi lebih sehat dan melakukan terapi komplementer antara lain seperti teknik relaksasi benson (Makki, A., et al. 2022).

Teknik relaksasi pertama kali dikemukakan oleh Dr. Herbert Benson (1976). Ia telah menemukan, bahwa meditasi akan mengarah pada pengaturan perubahan fisiologik dalam menghadapi respon *fight-or-flight*, meliputi penurunan konsumsi oksigen, denyut jantung, frekuensi pernafasan dan laktat darah. Penanganan keperawatan dengan teknik ini akan menurunkan efek endokrin dari stres kronik. Pelatihan relaksasi dapat menimbulkan keadaan tenang dan rileks dimana gelombang otak mulai melambat sehingga akhirnya membuat seseorang menjadi tenang dan nyaman (Wulandari et al., 2023).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa relaksasi Benson dapat mengatasi berbagai permasalahan. Salah satunya penelitian dari Margiyati and Setyajati (2023) bahwa relaksasi Benson dapat menurunkan tekanan darah berdasarkan hasil evaluasi keperawatan yang didapatkan setelah penerapan relaksasi benson selama 3 hari pada pukul 11.00 WIB dan 17.00 WIB. Subjek I mengalami penurunan tekanan darah hari ke-1 pukul 11.00 sebanyak 11/2 mmHg, pukul 17.00 sebanyak 26/2 mmHg, hari ke-2 pukul 11.00 sebanyak 14/1 mmHg, pukul 17.00 sebanyak 10/5 mmHg, hari ke-3 pukul 11.00 sebanyak 6/6 mmHg, pukul 17.00 sebanyak 12/8 mmHg. Subjek II mengalami penurunan tekanan darah hari ke-1 pukul 11.00 sebanyak 18/8 mmHg, pukul 17.00 sebanyak 22/13 mmHg, hari ke-2 pukul 11.00 sebanyak 8/16 mmHg, pukul 17.00 sebanyak 16/21 mmHg, hari ke-3 pukul 11.00 sebanyak 13/1 mmHg, pukul 17.00 sebanyak 17/3 mmHg. Setelah dilakukan relaksasi benson, subjek I mengatakan tubuhnya lebih rileks, sedangkan subjek II mengatakan setelah melakukan relaksasi benson tubuhnya lebih rileks dan suasana hati menjadi lebih tenang.

Relaksasi Benson adalah salah satu cara *Non-Pharmacological Treatment* yaitu suatu teknik pengobatan untuk menghilangkan nyeri, insomnia (tidak bisa tidur) atau kecemasan yaitu mengkombinasikan teknik relaksasi progresif otot dengan relaksasi religius untuk mendapatkan hasil yang maksimal (Wulandari et al., 2023).

Latihan relaksasi Benson terbukti memodulasi stres terkait kondisi seperti marah, cemas, disritmia jantung, nyeri kronik, depresi, hipertensi dan insomnia serta menimbulkan perasaan menjadi lebih tenang. Teknik pengobatan ini sangat fleksibel dapat dilakukan dengan bimbingan mentor, bersama-sama maupun sendirian. Dalam pelaksanaannya, relaksasi Benson memiliki empat komponen penting antara lain mempersiapkan lingkungan yang tenang, perangkat mental (kata/kalimat singkat yang diucapkan berulang), sikap yang pasif (mengabaikan pikiran-pikiran yang mengacaukan), dan posisi yang nyaman selama tindakan berlangsung (berbaring) (Margiyati and Setyajati, 2023)

Relaksasi Benson mengkombinasikan teknik relaksasi progresif otot dengan relaksasi religius untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Terapi dzikir dan do'a dengan pernapasan yang teratur dapat mempengaruhi kerja otak terutama pada kortek otak. Korteks otak juga mempengaruhi mental, tingkah laku, berdzikir dengan pernapasan teratur dapat menstabilkan korteks cereberi dan berdampak pada kemampuan menurunkan depresi. Dzikir mampu mempengaruhi gelombang otak dan getar-getar religi mampu menata motivasi, Serta manfaat rohani menghilangkan kesedihan, stress, gelisah dan depresi. Relaksasi benson merupakan metode yang sederhana, mudah dilakukan, praktis, tidak memerlukan biaya, bisa dilakukan secara mandiri di rumah bagi penderita hipertensi untuk dijadikan pola hidup sehat di kesehariannya dan tidak mempunyai efek yang merugikan bagi kesehatan tubuh (Mulyani et al., 2024).

Peningkatan jumlah pasien PTM terutama hipertensi yang fantastis dalam tahun-tahun terakhir merupakan peringatan bagi keluarga dan masyarakat. Jumlah tersebut diikuti oleh kejadian komplikasi yang meningkat pula. Kejadian komplikasi tersebut terjadi karena kepatuhan dalam melaksanakan manajemen diri tergolong rendah dan berhubungan pula dengan tingkat pengetahuan pasien dan keluarga tentang manajemen tersebut. Sehingga perlu adanya pemberdayaan keluarga dalam upaya pencegahan komplikasi pada pasien hipertensi yang dilakukan untuk menurunkan kejadian komplikasi pada pasien PTM khususnya hipertensi melalui edukasi atau pemberian Pendidikan kesehatan (Penkes) terkait penerapan intervensi teknik relaksasi Benson.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Analisis Asuhan Keperawatan Pada Keluarga Ny. Y yang Menderita Hipertensi Dengan Penerapan Intervensi Terapi Relaksasi Benson”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang dijelaskan, maka rumusan masalah dalam studi kasus ini adalah “Bagaimana Hasil Analisis Asuhan Keperawatan Pada Keluarga Ny. Y yang Menderita Hipertensi Dengan Penerapan Intervensi Terapi Relaksasi Benson”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menggambarkan hasil laporan kegiatan praktik klinik Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Pasien Hipertensi dengan penerapan Intervensi Terapi Relaksasi Benson oleh mahasiswa Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin di Desa Tumbang Liting.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1.3.2.1 Menggambarkan hasil pengkajian asuhan keperawatan keluarga Ny.Y yang mengalami hipertensi
- 1.3.2.2 Menggambarkan diagnosa asuhan keperawatan keluarga Ny.Y yang mengalami hipertensi
- 1.3.2.3 Menggambarkan perencanaan asuhan keperawatan keluarga Ny.Y yang mengalami hipertensi dengan intervensi Terapi Relaksasi Benson.
- 1.3.2.4 Menggambarkan implementasi asuhan keperawatan keluarga Ny.Y yang mengalami hipertensi dengan intervensi Terapi Relaksasi Benson.
- 1.3.2.5 Menggambarkan evaluasi asuhan keperawatan keluarga Ny.Y yang mengalami hipertensi dengan intervensi Terapi Relaksasi Benson.
- 1.3.2.6 Menganalisis hasil asuhan keperawatan keluarga Ny.Y yang mengalami hipertensi dengan intervensi Terapi Relaksasi Benson.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Aplikatif

- 1.4.2.1 Sebagai acuan bagi peneliti untuk melakukan perawatan metode Terapi Relaksasi Benson dalam menurunkan tekanan darah pada pasien Hipertensi.
- 1.4.2.2 Sebagai sumber informasi dan acuan bagi pasien untuk perawatan pasien dengan Hipertensi.

1.4.2 Manfaat Teoritis

- 1.4.2.1 Karya ilmiah ini dapat dasar untuk mengembangkan pelayanan asuhankeperawatan yang berfokus terhadap terapi alternatif atau non farmalogi sebagai peningkatan kualitas

pelayanan keperawatan.

- 1.4.2.2 Penelitian ini diharapkan mampu dijadikan acuan pembelajaran mengenai respon fisiologis tubuh yang tidak seimbang sehingga dapat diberikan tindakan keperawatan secara tepat dan efisien.

1.5 Penelitian Terkait

- 1.5.1 Berdasarkan penelitian Mullyani et al. (2024) yang berjudul “*Benson's Relaxation Implementation Of Blood Pressure In Hypertension Patients In The Working Area Of The Purwosari Public Health Center*”. Salah satu penatalaksanaan nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah dengan relaksasi Benson yang bertujuan untuk mengidentifikasi efektifitas teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah. Metode penelitian menggunakan desain studi kasus. Subjek penerapan dilakukan pada 2 orang dengan hipertensi derajat I-II. Hasil yang didapatkan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan relaksasi Benson, responden I berada pada derajat pre hipertensi menjadi normal dan responden II berada pada derajat II menjadi derajat I. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa penerapan relaksasi Benson mampu menurunkan tekanan darah pasien hipertensi.
- 1.5.2 Berdasarkan penelitian lainnya Margiyati and Setyajati (2023) dengan judul penelitian “*Application Of Benson Relaxation Therapy To Lower Blood Pressure In Elderly With Hypertension In Families In The Target Area Of Pegandan Health Center Semarang*”. Dalam penanganan hipertensi dapat mengontrol tekanan darah dengan melakukan teknik relaksasi Benson. Relaksasi Benson merupakan salah satu terapi non farmakologi yang menggunakan metode relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien. Studi kasus ini bertujuan menggambarkan penerapan terapi relaksasi Benson 10-15 menit, dilakukan sehari 2 kali, selama 3 hari dapat

menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah Puskesmas Pegandon Semarang. Jenis studi kasus yang digunakan adalah deskriptif. Subjek yang digunakan 2 orang dengan kriteria usia > 60 tahun, TD 140/90 mmHg – 159/99 mmHg. Instrumen yang digunakan adalah sphigmomanometer digital dan SOP relaksasi Benson. Hasil akhir setelah penerapan relaksasi Benson didapatkan subjek I mengalami penurunan tekanan darah hari pertama yaitu 158/92 mmHg menjadi 138/84 mmHg pada hari ketiga, subjek II mengalami penurunan tekanan darah hari pertama yaitu 158/86 mmHg menjadi 130/76 mmHg pada hari ketiga. Tingkat kemandirian keluarga kedua subjek mengalami peningkatan dari tingkat kemandirian III menjadi IV. Relaksasi Benson direkomendasikan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

- 1.5.3 Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Wulandari et al. (2023) berjudul *"Implementation Of Benson Relaxation On Blood Pressure In Hypertension Patients At The General Hospital Ahmad Yani, Metro City In 2022"* Salah satu tindakan yang dapat dilakukan untuk tekanan darah pada pasien hipertensi adalah melalui relaksasi benson. Tujuan penerapan ini adalah membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi melalui relaksasi benson di RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro tahun 2022 yang dilakukan sebanyak 2 kali sehari (pagi dan sore hari) dengan waktu ± 10 menit selama 3 hari berturut-turut. Rancangan karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus (case study). Subyek yang digunakan sebanyak 2 (dua) pasien hipertensi. Analisa data dilakukan menggunakan analisis deskriptif. Hasil penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan relaksasi benson tekanan darah pada kedua subyek yang mengalami penurunan. Bagi pasien hipertensi, diharapkan dapat melakukan relaksasi benson secara mandiri karena dapat membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.