

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan yang sangat serius baik di dunia maupun di Indonesia (Simandalahi et al., 2019). Hipertensi ditandai dengan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg, berdasarkan pada dua kali pengukuran atau lebih (Smeltzer, 2016; Naziah et al., 2018).

Hipertensi atau yang sering di kenal dengan istilah darah tinggi adalah keadaan dimana seseorang dinyatakan mengalami peningkatan tekanan darah di atas batas normal. Seseorang mengalami penyakit hipertensi apabila tekanan sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan diastolic di atas 90 mmHg (Haris et al., 2017).

*Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME)* tahun 2017, mengungkapkan sebanyak 53,3 juta kematian yang ada di dunia akibat dari penyakit kardiovaskuler sebanyak 33,1%, kanker sebanyak 16,7%, gangguan endokrin 6% dan infeksi saluran napas bawah sebanyak 4,8%. Di Indonesia tahun 2016 total kematian sebanyak 1,5 juta jiwa akibat penyakit kardiovaskuler 36,9%, kanker 9,7%, endokrin 9,3% dan Tuberkulosa 5,9%. Kemenkes RI tahun 2019 mengungkapkan dari total 1,7 juta kematian di Indonesia ditemukan faktor risiko yang biasanya 1,7 juta kematian di Indonesia ditemukan faktor risiko yang megakibatkan kematian adalah hipertensi sebanyak 23,7%,

Hiperglikemia sebanyak 18,4%, Merokok sebanyak 12,7% dan obesitas sebanyak 7,7%.

Hasil Riskesdas 2018 hipertensi adalah penyakit yang tidak menular dan prevalensi tertinggi yang di diagnose pada fasilitas kesehatan jumlah kasus hingga 185.857. Penderita hipertensi usia  $\geq 18$  tahun di Indonesia berkisar 25,8%. Hipertensi tertinggi pertama di provinsi Bangka Belitung (30,9%), kedua di Kalimantan Selatan (30,8%), ketiga di Kalimantan Timur (29,6%), keempat Jawa Barat (29,4%), kelima Gorontalo dan hipertensi terendah pertama di provinsi Papua (16,8%), kedua Bali (19,8%), ketiga DKI Jakarta (20,0%), keempat Papua Barat (20,5%) dan kelima Riau (20,9%). Pada penderita penyakit hipertensi berdasarkan jenis kelamin perempuan lebih tinggi jumlahnya yaitu 36,9 sedangkan pada laki-laki jumlahnya 31,3 dan hipertensi pada pedesaan lebih tinggi yaitu 33,7 sedangkan pada perkotaan yaitu 34,4. Penyakit hipertensi di Indonesia berdasarkan kelompok umur 15 tahun- 24 tahun yaitu 13,2%, kelompok umur 25 tahun- 34 tahun yaitu 20,1%, kelompok umur 35 tahun- 44 tahun yaitu 31,6%, kelompok umur 45 tahun- 54 tahun yaitu 45,3%, kelompok umur 55 tahun- 64 tahun yaitu 55,2%, kelompok umur 65 tahun- 74 tahun yaitu 63,2%, dan kelompok umur 75 tahun yaitu 69,5% (Riskesdas, K. 2018).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 mengungkapkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia memiliki hipertensi, yang artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah

penderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terdiagnosis menderita hipertensi, dan diperkirakan setiap tahun 9,4 juta orang meninggal karena hipertensi dan komplikasinya. Data prevalensi yang menderita hipertensi pada usia dewasa yang umur lebih dari 25 tahun sebesar 40%. Penderita hipertensi diperkirakan bisa mengakibatkan kematian sebesar 7,5 juta kemudian penyebab kematian di dunia sebesar 12,8%. Di Amerika diperkirakan bahwa ada 33,8 % penduduk yang menderita penyakit hipertensi baik pada laki-laki maupun perempuan.

Di Indonesia prevalensi penderita penyakit hipertensi menurut departemen kesehatan ada sebesar 31,7% di dalamnya itu ada 7,2 dari 31,7% penduduk yang mempunyai pemahaman tentang penyakit hipertensi dan yang mengkonsumsi obat hipertensi sebesar 0,4% (Hermawati, 2018).

Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan komplikasi seperti kerusakan pada ginjal, jantung koroner dan otak. Komplikasi hipertensi menyebabkan sekitar 9,4 kematian diseluruh dunia setiap tahunnya. Hipertensi menyebabkan setidaknya 45% kematian karena penyakit jantung dan 51% kematian karena penyakit stroke. Kematian yang disebabkan oleh penyakit kardiovaskuler, trauma penyakit jantung koroner dan stroke diperkirakan akan terus meningkat mencapai 23,3 juta kematian pada tahun 2030. (Kuniasih, 2018).

Dari data di atas bahwa hipertensi penyakit yang banyak diderita

pada masyarakat, yang dapat mengakibatkan masalah kesehatan cukup kompleks dan salah satunya dimana keluhan yang umum terjadi pasien akan mengalami nyeri kepala. Nyeri kepala yang dialami pasien hipertensi seperti pusing dan daerah tengkuk terasa berat (Kuniasih, 2018).

Nyeri kepala dikategori sebagai nyeri kepala intrakranial yaitu jenis nyeri kepala migren dimana nyeri kepala tipe ini sering diduga akibat dari venomena vascular abnormal. Walaupun mekanisme yang sebenarnya belum diketahui, nyeri kepala ini sering ditandai dengan sensasi prodromal misal nausea, pengelihatn kabur, auravisional, atau tipe sensorik halusinasi. Salah satu penyebab nyeri kepala migraine ini akibat dari emosi atau ketegangan yang berlangsung lama yang akan menimbulkan reflek vasospasme beberapa pembuluh arteri kepala termasuk pembuluh arteri yang memasok ke otak. Secara teoritis, vasospasme yang terjadi akan menimbulkan iskemik pada sebagian otak sehingga terjadi nyeri kepala (Fernalia, 2017).

Manajemen non farmakologi langkah sederhana dalam upaya menurunkan skala nyeri hipertensi dengan menggabungkan pendekatan dengan cara paling efektif untuk mengurangi skala nyeri hipertensi. Salah satu intervensi non farmakologi yang dapat dilakukan perawat secara mandiri dalam menurunkan skala nyeri kepala dengan melakukan relaksasi benson penderita untuk menurunkan skala nyeri kepala hipertensi (Atmojo et al., 2019).

Relaksasi Benson merupakan kombinasi terapi relaksasi dengan

faktor kepercayaan seseorang yaitu pengucapan kata atau kalimat sesuai kepercayaan yang dianut (berfokus pada nama Tuhan atau kata-kata berunsur keagamaan yang menenangkan) yang dilakukan berulang kali dengan teratur dan berserah pada Tuhan (Riska, 2019). Relaksasi Benson menyebabkan perubahan yang signifikan pada nyeri kepala sebelum dan setelah diberikan intervensi yang dapat menjadikan suatu lingkungan internal hingga dapat kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih baik lagi (Rasubala et al., 2017).

Hasil penelitian dari Atmojo (2019) Di lakukannya teknik relaksasi benson akan mengaktifkan saraf parasimpatis yang menstimulasi menurunkan fungsi sistem yang ditingkatkan oleh saraf simpatis dan meningkatkan semua fungsi sistem yang diturunkan oleh saraf simpatis. Relaksasi benson dapat menurunkan aktifitas sistem saraf simpatis yang dapat sedikit melebarkan arteri dan mempelancar peredaran darah sehingga meningkatkan pengiriman oksigen ke seluruh jaringan terutama jaringan perifer yang menstabilisasi tekanan darah secara bertahap dan menghilangkan nyeri kepala akibat terjadinya hipertensi.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dalam latar belakang maka rumusan masalah penelitian ini dalam bentuk literatur review adalah “ apakah ada pengaruh teknik relaksasi benson terhadap skala nyeri kepala pada penderita hipertensi : Literature Review ? ”.

### **C. Tujuan Penelitian**

Penulisan proposal dalam bentuk literature review ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi benson terhadap skala nyeri kepala pada penderita hipertensi: Literature Review.

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini di harapkan dapat memberikan manaat dalam berbagai hal, yaitu sebagai berikut:

#### 1. Bagi penderita

Hasil dari literatur review diharapkan dengan adanya teknik relaksasi benson untuk mengurangi skala nyeri kepala pada hipertensi.

#### 2. Bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi masyarakat bahwa pengetahuan teknik relakasi benson terhadap skala nyeri kepala pada penderita hipertensi.

#### 3. Bagi Peneliti

Memberikan pengalaman bagi peneliti dalam melaksanakan penelitian serta mengaplikasikan berbagai teori dan konsep teknik relaksasi benson terhadap nilai skala nyeri kepala pada penderita hipertensi yang dapat di kuliah kedalam bentuk penelitian ilmiah.

#### 4. Pendidikan Keperawatan

Hasil studi literatur ini diharapkan dapat menjadi bahan mata ajar dari terapi komplementer dan menambah wawasan tentang terapi komplementer pada mahasiswa keperawatan tentang teknik

relaksasi benson dan yang dapat diaplikasikan dalam intervensi keperawatan.

#### 5. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini di harapkan dapat menambah wawasan dan digunakan sebagai acuan dalam melaksanakan proses pembelajaran terhadap mahasiswa mengenai pengaruh teknik relaksasi benson terhadap skala nyeri kepala pada penderita hipertensi.

#### 6. Pelayanan Kesehatan

Memberikan informasi bahwa teknik relaksasi benson bisa menjadi salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan bersamaan dengan terapi farmakologi untuk pasien hipertensi.

### **E. Keaslian penelitian**

1. Moomina Siauta (2020) dengan judul “Penurunan Nyeri Kepala Penderita Hipertensi Menggunakan Relaksasi handgrip” Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas handgrip relaksasi dan musik klasik dalam menurunkan nyeri kepala pada penderita hipertensi. Desain tidak acak penelitian ini menggunakan quasi eksperimental dengan kelompok control (the nonrandomized control group pretest-posttest design). Penelitian ini dilakukan di RSUD Dr. M. Haulussy Ambon dengan populasi penelitian adalah penderita hipertensi yang tercatat di RSUD Dr. M. Haulussy Ambon, dengan 2 kelompok masing-masing, 7 responden adalah kelompok eksperimen handgrip relaksasi, 7 responden adalah kelompok

kontrol. Metode pemilihan sampel menggunakan consecutive sampling. Instrumen pengukuran tingkat nyeri menggunakan numeric rating scale (NRS). Analisis yang digunakan adalah uji t. Hasilnya rata-rata untuk tingkat nyeri mengalami penurunan pada hari ke 1 dengan signifikansi 0,001

2. Dwi Kuniasih et., all (2019) dengan judul “Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Efektifitas Tehnik Relaksasi Napas Dalam Untuk Mengatasi Nyeri Kepala: Studi Kasus” Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Sumber Waras Jakarta Barat Penelitian ini di latar belakang oleh keinginan peneliti untuk membuktikan efektifitas tindakan mandiri keperawatan teknik relaksasi tarik napas dalam di tengah keragu-raguan banyak pihak akademisi terhadap tindakan tersebut. Metode penelitian ini menggunakan rancangan studi kasus sebagai satu pendekatan dengan memusatkan perhatian pada kasus secara intensif dan rinci sebagai suatu totalitas dengan maksud untuk memahami secara mendalam keterkaitan yang ada antara variabel-variabelnya. Variabel penelitiannya terdiri atas variabel dependen (nyeri kepala) dan variabel independen (teknik relaksasi tarik napas dalam). Penelitian ini menyimpulkan bahwa tindakan teknik relaksasi tarik napas dalam mampu untuk membantu menurunkan skala nyeri kepala pada pasien dengan hipertensi. Dari tiga kali pengukuran didapati hasil rata penurunan skala nyeri pada pasien no. 1 adalah 1,67 poin.

Sementara itu, rata-rata penurunan skala nyeri pada pasien no. 2 adalah 2 poin.

3. Warsono et., all (2019) dengan judul “Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson Terhadap Intensitas Nyeril Pasien Post Sectio Caesarea Di RS PKU Muhammadiyah Cepu” Sectio Caesarea memiliki efek samping diantaranya pada hari pertama pasca persalinan akan menimbulkan rasa nyeri yang hebat pada daerah insisi jaringan perut dan dinding uterus yang keadaarnya berbeda. Salah satu penatalaksanaan nyeri non farmakologi pada pasien post oprasi adalah terapi teknik relaksasi benson, metode relaksasi benson merupakan pengembangan metode relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pada diri pasien. Mengetahui efektifitas teknik relaksasi benson terhadap intensitas nyeri pada Ibu hamil post section caesarea di Ruang Wijaya Kusuma PKU Muhammadiyah Cepu. Metode penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan menggunakan rancangan pra-pasca pemberian terapi (one-grup pre test – post test design). Populasi Semua ibu hamil dengan post section caesarea di Ruang Wijaya Kusuma pada bulan Februari - Maret 2019, Sempel Penelitian sebanyak 30 responden dengan menggunakan teknik accidental sampling, Analisa data dengan menggunakan uji Wilcoxon. Hasil uji Wilcoxon p value  $\leq 0.05$  artinya ada pengaruh penurunan intensitas nyeri setelah diberikan teknik relaksasi benson Kesimpulan menunjukkan ada pengaruh yang signifikan pada pemberian teknik

relaksasi benson terhadap penurunan intensitas nyeri pasien post section caesarea. Sebagai saran Perawat sebaiknya menerapkan terapi non farmakologi teknik relaksi benson kepada pasien post section caesarea dan dijadikan SPO di rumah sakit dalam manajemen nyeri.