

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan suatu penyakit dimana tekanan darah pada sistoliknya mencapai ≥ 140 mmHg dan untuk tekanan diastoliknya mencapai ≥ 90 mmHg (Tiara, 2021). Kondisi ini sering kali bersifat kronis dan terjadi karena peningkatan volume darah yang beredar atau resistensi pembuluh darah perifer. Hipertensi dikenal sebagai penyakit "*silent killer*" karena sering muncul tanpa tanda dan gejala yang jelas bagi penderitanya.

Data dari World Health Organization (WHO, 2023) menunjukkan bahwa sekitar 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia mengidap hipertensi, di mana 46% di antaranya tidak menyadari kondisi mereka. Di Indonesia, tingginya angka ketidaksadaran ini menempatkan Indonesia pada peringkat kelima kasus hipertensi terbanyak di dunia. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi hipertensi di Indonesia berada pada angka 34,11%, menunjukkan tren peningkatan jika dibandingkan dengan data Riskesdas 2018 yang berada di angka 34,1% (Kemenkes, 2023).

Penatalaksanaan hipertensi sangat krusial untuk mencegah komplikasi serius seperti penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, hingga gagal ginjal. Pada penderita hipertensi sering kali mengalami keluhan nyeri kepala ringan hingga berat akibat kerusakan pembuluh darah. Nyeri kepala pada hipertensi disebabkan oleh kerusakan vaskuler yang memicu respons nyeri tubuh (Ferdisa dan Ernawati, 2021). Upaya pengurangan rasa nyeri dapat dilakukan secara efektif melalui integrasi antara pendekatan farmakologi dan non-farmakologi. Dalam kategori farmakologi diberikan obat-obatan antihipertensi. Intervensi farmakologis pada hipertensi berisiko menimbulkan berbagai efek samping, mulai dari pusing, mengantuk, batuk, hingga peningkatan frekuensi buang air kecil.

Terapi non-farmakologis dapat menyebabkan efek relaksasi pada tubuh yang dapat menurunkan kadar natrium dalam darah, sehingga tekanan darah terkontrol (Ainurrafiq et al., 2019; Ubaidillah et al., 2023). Terapi non-farmakologi dapat dilakukan secara mandiri, tidak dibutuhkan biaya mahal serta tidak menimbulkan dampak jangka panjang. Banyak terapi non-farmakologis telah dikembangkan di luar negeri sebagai terapi komplementer untuk pengobatan konvensional. Sedangkan, intervensi non-farmakologi intervensi yang dapat diterapkan adalah

teknik relaksasi yang berfungsi untuk meminimalkan ketegangan otot yang muncul akibat sensasi nyeri. Salah satu metode relaksasi yang spesifik dan efektif untuk tujuan ini adalah teknik relaksasi Benson.

Teknik relaksasi benson merupakan teknik relaksasi yang diciptakan oleh Herbert Benson, seorang peneliti dari Fakultas Kedokteran Harvard yang mengkaji efektivitas doa dan meditasi. Teknik ini merupakan pengembangan dari teknik relaksasi napas dalam yang mengintegrasikan faktor keyakinan (*faith factor*) atau unsur spiritual. Relaksasi Benson dilakukan dengan mengucapkan kata-kata atau doa tertentu secara berulang sesuai keyakinan pasien, yang disertai dengan sikap pasrah dan lingkungan yang tenang. Pendekatan ini terbukti mampu menciptakan kondisi rileks yang lebih dalam, sehingga efektif membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Febiantri, 2021).

Dalam praktik keperawatan, asuhan kepada pasien hipertensi dapat dioptimalkan melalui pendekatan teori keperawatan Virginia Henderson. Teori Henderson mendefinisikan keperawatan sebagai upaya membantu individu, baik dalam kondisi sehat maupun sakit, untuk melakukan aktivitas yang mendukung kesehatan atau pemulihannya hingga mencapai kemandirian (Nursanti & Paradigm, 2025). Fokus utama teori ini adalah pemenuhan 14 kebutuhan dasar manusia yang mencakup aspek biologis, psikologis, sosiologis, dan spiritual.

Relaksasi Benson dengan teori Virginia Henderson memiliki keterkaitan yang terletak pada upaya peningkatan kemandirian pasien dalam memenuhi kebutuhan dasar, terutama komponen ke-11 (kebutuhan beribadah sesuai keyakinan). Spiritual dianggap sebagai dimensi mendasar kesehatan pasien karena dapat meningkatkan perasaan tenang dan damai, terutama pada kondisi seseorang yang mengalami diagnosis penyakit yang dapat mengancam hidup (Martins, 2020; (Siti Khotijah, 2024) Komponen ke-5 (kebutuhan istirahat dan tidur), melalui relaksasi Benson, perawat memfasilitasi pasien untuk mengelola stres dan nyeri secara mandiri dengan memanfaatkan aspek spiritualitasnya. Prinsip Henderson bahwa peran perawat adalah memberikan kekuatan dan pengetahuan kepada pasien agar mampu melakukan perawatan diri secara independen untuk mencapai kontrol tekanan darah yang optimal. Sesuai dengan Model henderson yang menjelaskan bahwa tugas seorang perawat adalah membantu klien mencapai kemandirian secepatnya (Nursanti & Paradigm, 2025).

Oleh karena itu, integrasi terapi relaksasi Benson dalam model keperawatan Virginia Henderson merupakan pendekatan holistik yang sangat relevan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis bermaksud melaksanakan penelitian mengenai model penerapan

kemandirian keluarga dalam merawat pasien hipertensi, dengan menggunakan pendekatan Teori Virginia Henderson.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana efektivitas penerapan terapi relaksasi benson sebagai intervensi nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi, melalui teori keperawatan Virginia Henderson?

1.3 Tujuan Penulisan

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis efektivitas relaksasi benson pada pasien hipertensi melalui pendekatan teori keperawatan “ Virginia Henderson”.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Melaksanakan pengkajian sebagai bagian dari Asuhan Keperawatan pada pasien hipertensi dengan menerapkan pendekatan teori keperawatan Virginia Henderson.
2. Merumuskan diagnosis keperawatan sebagai Asuhan Keperawatan pada pasien Hipertensi melalui pendekatan teori keperawatan “Virginia Henderson”
3. Menyusun rencana Asuhan Keperawatan pada pasien Hipertensi melalui pendekatan teori keperawatan “Virginia Henderson”
4. Melakukan *implementasi* Asuhan Keperawatan pada pasien Hipertensi melalui teori keperawatan “Virginia Henderson”
5. Melakukan evaluasi Asuhan Keperawatan pada pasien Hipertensi melalui teori keperawatan “Virginia Henderson”

1.4 Manfaat Penulisan

Penulisan Karya Ilmiah Akhir Nera (KIAN) diharapkan dapat bermanfaat dalam dua hal yakni :

1.4.1 Manfaat Teori

Diharapkan dapat menjadi sumber pengetahuan dalam asuhan keperawatan terhadap pasien hipertensi dengan pendekatan teori keperawatan Virginia Henderson.

1.4.2 Manfaat Praktisi

1. Bagi Institusi Pendidikan , hasil dari beberapa kasus disini diharapkan dapat berguna bagi siapapun yang membacanya dan dapat diaplikasikan oleh mahasiswa keperawatan dalam memenuhi asuhan keperawatan secara independen.

2. Bagi perawat, merupakan dasar untuk kita sebagai perawat dalam mengembangkan keterampilan dan pengetahuan terutama dalam memberikan intervensi keperawatan yang independen

