

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

STEMI menjadi salah satu penyebab kematian utama di negara maju, Infark miokard dengan elevasi segmen ST (STEMI), dimana sebagian dari otot jantung (miokardium) telah mati karena penyumbatan suplai darah ke daerah Jantung (Roni, 2024). Prevalensi penyakit ini mendekati 3 juta orang di seluruh dunia, dengan lebih dari 1 juta kematian di Amerika Serikat setiap tahunnya (Mechanic OJ, Gavin M, 2023).

WHO melaporkan bahwa penyakit kardiovaskular merupakan penyebab utama kematian di seluruh dunia, dengan jumlah kematian mencapai sekitar 17,9 juta jiwa pada tahun 2019 atau sekitar 32% dari total kematian global. Pada tahun 2020, angka kematian tersebut meningkat menjadi 20,5 juta jiwa dan diperkirakan akan terus bertambah hingga mencapai 24,2 juta jiwa pada tahun 2030 (World Health Organization, 2023). Peningkatan angka kematian ini disebabkan oleh tingginya prevalensi penyakit jantung yang terus meningkat setiap tahunnya.

Prevalensi penyakit jantung di Indonesia, termasuk infark miokard akut (IMA) dan sindrom koroner akut, pada tahun 2018 mencapai 1,5% atau sekitar 1.017.290 jiwa. Provinsi dengan prevalensi tertinggi adalah Kalimantan Utara sebesar 2,2%, diikuti oleh Daerah Istimewa Yogyakarta sebesar 2,0%, dan Gorontalo sebesar 2,0% (Riskesdas, 2018). Data dari Kementerian Kesehatan RI juga menunjukkan prevalensi penyakit jantung di Indonesia pada tahun 2022 prevalensi penyakit jantung sebanyak 15.495.666 (Kemenkes RI, 2022) jiwa dan meningkat menjadi 20.037.280 jiwa pada tahun 2023 dan merupakan penyebab kematian sebesar 42,3% (Kementrian Kesehatan RI, 2023).

Pasien dengan ST-Elevation Myocardial Infarction (STEMI) umumnya mengalami nyeri dada yang hebat akibat adanya sumbatan pada arteri koroner yang menyebabkan iskemia miokard. Nyeri dada tersebut tidak hanya memengaruhi kondisi fisik, tetapi juga menimbulkan peningkatan kecemasan, stres, serta aktivasi respons sistem saraf simpatis, yang pada akhirnya

memperburuk kebutuhan oksigen pada jaringan miokard (Wahyuning Yulianti & Widiati, 2025).

Apabila nyeri dada akibat iskemia miokard tidak segera mendapatkan penanganan, kondisi tersebut dapat menimbulkan berbagai dampak serius bagi pasien, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Dalam jangka pendek, nyeri dada dapat menjadi indikator adanya kondisi akut seperti serangan jantung, terutama apabila disertai gejala lain seperti sesak napas, nyeri yang menjalar ke lengan atau rahang, keringat dingin, dan mual. Tanpa penanganan yang cepat dan tepat, keadaan ini berpotensi menyebabkan kerusakan permanen pada otot jantung serta meningkatkan risiko terjadinya gangguan irama jantung (aritmia) dan gagal jantung akut. Oleh karena itu, intervensi nonfarmakologis diperlukan sebagai pelengkap terapi medis untuk membantu menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan kenyamanan pasien, salah satunya melalui penerapan teknik relaksasi Benson (Schmitz, *et al.*, 2024).

Relaksasi Benson menjadi salah satu teknik relaksasi sederhana yang menggabungkan pernapasan dalam, konsentrasi, dan sugesti positif terkait kepercayaan dan keyakinan pasien. Mekanisme relaksasi ini bekerja dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, meningkatkan parasimpatis, serta merangsang pelepasan endorfin yang berperan sebagai analgesik alami. Hasilnya, pasien dapat mengalami penurunan ketegangan otot, kecemasan, dan intensitas nyeri dada (Cahyati, *et al.*, 2022).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Adiratna, *et al.*, (2023), berjudul Efikasi Teknik Relaksasi Benson Pada Skor Nyeri Pasien Acute Myocardial Infarction (AMI) ditemukan bahwa Terapi Relaksasi Benson dapat secara efektif mengurangi tingkat nyeri pada pasien yang mengalami IMA. Terapi ini berfungsi sebagai intervensi komplementer yang layak, karena sederhana, hemat biaya, dan efisien sebagai praktik keperawatan independen.

Penelitian Sri Sat Titi *et al.*, (2021) dari 20 responden yang diberikan terapi relaksasi benson untuk mengurangi nyeri dada pada pasien jantung didapatkan nyeri sebelum diberikan terapi minimal nyeri skala 4 dan maksimal skala nyeri 8, namun setelah diberikan terapi relaksasi benson, nyeri menurun menjadi skala 2 hingga skala 5. Berdasarkan hasil uji statistik ditemukan P

Value $0.000 < 0.05$ yang berarti terdapat pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan nyeri dada pada pasien jantung, teknik relaksasi yang dipadukan dengan keyakinan/iman yang dianut oleh pasien. ungkapan atau kata kata berupa kalimat positif atau kepercayaan untuk menurunkan aktivitas saraf simpatik sehingga persepsi pasien terhadap nyeri juga menurun, selain itu teknik relaksasi benson juga mampu membantu memberikan ketenangan dan menurunkan kecemasan pada pasien.

Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi Marlianti, (2024), bahwa penerapan relaksasi benson pada pasien STEMI berpengaruh dalam menyelesaikan masalah nyeri yang dialami pasien, dengan hasil evaluasi didapatkan penurunan skala nyeri dari skala nyeri 6 (nyeri sedang) menjadi skala nyeri 3 (nyeri ringan). Berdasarkan uraian latar belakang diatas, penulis tertarik untuk menerapkan terapi relaksasi benson untuk menurunkan nyeri dada pasien ST- Elevasi Miokard Infark di IGD RS Ibnu Sina Makassar.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Setelah dilakukan Asuhan Keperawatan diharapkan mahasiswa mampu melakukan penerapan terapi relaksasi benson terhadap penurunan nyeri dada pada pasien ST Elevasi Miokard Infark di IGD RS Ibnu Sina Makassar

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan pengkajian pada pasien dengan masalah ST- Elevasi Miokard Infark
- b. Menetapkan diagnosa keperawatan pada pasien dengan masalah ST- Elevasi Miokard Infark
- c. Merencanakan intervensi keperawatan dengan penerapan terapi relaksasi benson pada pasien ST- Elevasi Miokard Infark
- d. Melakukan implementasi keperawatan dan penerapan relaksasi benson pada pasien ST- Elevasi Miokard Infark
- e. Melakukan evaluasi hasil implementasi keperawatan dan penerapan relaksasi benson pada pasien ST- Elevasi Miokard Infark

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Keilmuan

Penelitian ini memberikan kontribusi keilmuan dalam bidang keperawatan dan kesehatan masyarakat dengan memperkaya bukti ilmiah mengenai efektivitas terapi relaksasi benson terhadap penurunan nyeri dada pada pasien ST- Elevasi Miokard Infark. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan tenaga kesehatan, khususnya perawat, dalam memberikan intervensi berbasis terapi komplementer.

2. Manfaat Aplikasi

a. Penulis

Penelitian ini memberikan pengalaman nyata dalam penerapan metode ilmiah untuk mengatasi permasalahan klinis pada pasien STEMI, khususnya terkait penanganan nyeri secara nonfarmakologis. Melalui penelitian ini, penulis memperoleh pemahaman lebih mendalam mengenai teknik relaksasi Benson, mekanisme kerjanya, serta manfaatnya dalam praktik keperawatan. Selain itu, penelitian ini juga melatih keterampilan penulis dalam melakukan pengkajian, analisis data, pengambilan keputusan berbasis bukti, serta komunikasi terapeutik dengan pasien.

b. Instansi Pendidikan

Penelitian ini dapat menjadi referensi, sumber bacaan, dan tambahan literatur bagi institusi pendidikan keperawatan maupun kesehatan. Hasil karya ilmiah ini diharapkan dapat memperkaya materi pembelajaran terkait intervensi keperawatan nonfarmakologis, khususnya terapi relaksasi Benson, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa dan mendukung pengembangan ilmu keperawatan berbasis evidence-based practice.

c. Masyarakat/pasien

Penelitian ini memberikan informasi kepada pasien dan masyarakat bahwa relaksasi Benson dapat menjadi salah satu alternatif terapi pendukung dalam mengurangi nyeri dada akibat STEMI. Teknik

ini mudah dipelajari, aman, tidak menimbulkan efek samping, dan dapat dilakukan secara mandiri maupun dengan bantuan tenaga kesehatan. Dengan adanya pengetahuan ini, pasien maupun masyarakat diharapkan lebih termotivasi untuk mempraktikkan strategi nonfarmakologis dalam meningkatkan kenyamanan, mengurangi kecemasan, serta menunjang kualitas hidup penderita penyakit jantung.