

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyakit kardiovaskular merupakan penyakit tidak menular yang menyerang jantung dan pembuluh darah, termasuk diantaranya penyakit jantung koroner. Berdasarkan hasil pemeriksaan sindrom koroner akut terbagi menjadi tiga salah satunya yaitu infark miokard akut dengan elevasi segmen ST (STEMI) (Pratiwi et al., 2024). STEMI menempati posisi kedua penyebab kematian tertinggi setelah stroke. Kondisi STEMI tergolong keadaan darurat medis yang membahayakan nyawa, akibat terjadinya oklusi trombotik total pada arteri yang memicu serangan jantung (Pratiwi et al., 2025).

ST-Elevation Myocardial Infraction (STEMI) merupakan penyakit jantung koroner dimana arteri tersumbat total sehingga oksigen tidak bisa mencapai otot jantung. Salah satu tanda pasien terkena STEMI yakni menunjukkan adanya nyeri dada akut. Nyeri dada akut pada pasien STEMI dapat menandai terjadinya proses iskemia otot jantung yang berpotensi berkembang menjadi kondisi yang lebih berat (Maulana, 2023). Nyeri dada pada STEMI biasanya disertai sensasi tertekan, diremas, atau rasa berat dan dapat menjalar ke rahang, punggung, maupun lengan, sehingga memperburuk kecemasan dan respons stres pasien (Wahyudi, 2023).

Secara patofisiologi, intensitas nyeri pada pasien STEMI seringkali mencapai tingkat berat atau sangat berat karena iskemia yang luas. Oleh karena itu, penanganan nyeri yang cepat, efektif, dan komprehensif oleh perawat bukan hanya bertujuan untuk kenyamanan pasien, melainkan merupakan

komponen krusial dalam stabilisasi hemodinamik dan pencegahan perluasan area infark.

Menurut (WHO, 2023) Penyakit kardiovaskular (PJK) adalah penyebab utama kematian di seluruh dunia. Diperkirakan ada 19,8 juta orang meninggal akibat PJK pada tahun 2022. Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) menunjukkan bahwa jumlah kasus penyakit jantung mencapai 1,5% yang artinya mengalami peningkatan dalam kurun 5 tahun terakhir sebanyak 3 kali lipat. Berdasarkan kelompok usia, persentase kasus penyakit jantung pada kelompok usia 45-54 tahun sebesar 2,4%, kelompok usia 35-44 tahun sebesar 1,3%, dan kelompok usia 25-34 tahun mencapai 0,8% (Riskesdas, 2018).

Prevalensi STEMI di Indonesia mencapai 1,5% setara dengan 1.017.290 orang. Perempuan yang mengalami STEMI tercatat sebesar 1,5% atau sekitar 506.576 orang, sedangkan laki-laki sebesar 1,3% atau sekitar 510.714 orang (Laksono & Nurbaeti, 2025). Kabupaten Jember menunjukkan jumlah penderita penyakit jantung sebanyak 15.000 pada tahun 2021 (RSD dr. Soebandi, 2022). Prevalensi penyakit jantung di Kabupaten Jember setiap tahun mengalami peningkatan. Hal ini terbukti dengan jumlah kunjungan pasien jantung di Poli Jantung Rumah Sakit Umum di Jember mengalami peningkatan, dimana dalam kurun waktu satu bulan tercatat sebesar 1.400–1.600 kunjungan pada tahun 2022 (RSD dr. Soebandi, 2022).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 19 Maret 2026 melalui wawancara dengan Kepala Ruangan ICCU di RSD dr. Soebandi Jember diperoleh informasi bahwa jumlah pasien yang terdiagnosis *ST-Elevation*

Myocardial Infarction (STEMI) pada periode Januari hingga Desember 2025 sebanyak 327 kasus yang menjalani perawatan di RSD dr. Soebandi Jember. Dari jumlah tersebut, sebagian pasien mendapatkan tindakan *Primary Percutaneous Coronary Intervention* (PPCI) atau *Percutaneous Coronary Intervention* (PCI) sebagai terapi reperfusi untuk membuka kembali arteri koroner yang mengalami oklusi sehingga dapat meminimalkan kerusakan miokard dan menurunkan risiko komplikasi serta mortalitas pada pasien STEMI.

Sebagian besar penyakit kardiovaskular dapat dicegah dengan mengatasi faktor risiko perilaku dan lingkungan seperti penggunaan tembakau, pola makan tidak sehat (termasuk kelebihan garam, gula, dan lemak) dan obesitas, kurangnya aktivitas fisik, penggunaan alkohol yang berbahaya, dan polusi udara (Zuraida et al., 2024). Gaya hidup sehat seperti diet rendah karbohidrat dan lemak, olahraga kardio seperti jalan cepat, bisa melatih otot jantung dan mengembalikan organ kardiovaskular kita menjadi sehat (Vernon et al., 2023). Seseorang yang sudah menderita penyakit kardiovaskular akan mengalami nyeri dada hebat yang menjalar pada bagian tubuh lainnya.

Nyeri akibat iskemia jika tidak segera ditangani, dapat menimbulkan dampak jangka panjang maupun jangka pendek (Juli et al., 2025). Dalam jangka pendek, nyeri dada bisa menjadi pertanda kondisi akut seperti serangan jantung, terutama disertai dengan sesak nafas, nyeri menjalar ke lengan atau rahang, keringat dingin, mual. Jika tidak segera ditangani, kondisi ini bisa menyebabkan kerusakan permanen pada otot jantung serta meningkatkan resiko terjadinya gangguan irama jantung (aritmia) (Zuraida et al., 2024). Oleh karena itu, upaya non farmakologis

dibutuhkan sebagai pendamping terapi medis dalam menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan kenyamanan pasien.

Penatalaksanaan nyeri pada pasien STEMI bisa diberikan terapi farmakologi dan non farmakologi. Sebagai perawat, sebisa mungkin memberikan terapi non farmakologi terlebih dahulu seperti teknik relaksasi, dimana teknik relaksasi ini bisa mengurangi nyeri pasien dengan mendistraksi fokus pasien terhadap nyeri yang dirasakan, mengurangi efek stres akibat nyeri (Moak et al., 2024). Banyak terapi non farmakologi pereda nyeri yang bisa diterapkan kepada pasien, salah satunya teknik relaksasi Benson.

Relaksasi ini menggabungkan antara relaksasi dengan faktor keyakinan agama yang dianut seseorang. Ungkapan yang diucapkan dapat berupa nama-nama Tuhan atau kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien, pembacaan berulang-ulang pada unsur keyakinan dapat menurunkan kecemasan serta nyeri. Berbagai macam terapi non farmakologi yang bisa membantu untuk mengatasi nyeri pada pasien STEMI, salah satunya adalah teknik relaksasi Benson. Relaksasi Benson adalah terapi non farmakologi yang menggunakan metode relaksasi pernafasan yang melibatkan faktor keyakinan pasien, dan menciptakan suatu lingkungan internal sehingga membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi (Moak 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. Terapi relaksasi Benson merupakan metode non-farmakologis yang efektif dalam menurunkan skala nyeri dada pada pasien STEMI, sehingga skala nyeri yang dirasakan dapat menurun. Hal ini menegaskan pentingnya penerapan terapi relaksasi benson sebagai langkah awal untuk menangani nyeri baik di rumah sakit maupun di rumah (Singh et al., 2024)

Menurut penelitian yang dilakukan oleh ditemukan bahwa terapi relaksasi benson secara efektif bisa 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 independent. Penelitian (Zuccarelli et al., 2024) menjelaskan bahwa 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 yang berarti ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap penurunan nyeri dada pada pasien jantung.

Penelitian (Lange et al., 2024) mengatakan teknik relaksasi Benson terbukti efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien STEMI, dilihat dari hasil sebelum intervensi, pasien mengalami nyeri dengan skala 5–6. Setelah dilakukan relaksasi Benson selama tiga hari, rata-rata nyeri menurun menjadi 2–3. Pasien menunjukkan respons positif seperti wajah yang lebih rileks, stabilisasi denyut jantung, dan kemampuan beristirahat yang lebih baik.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang efektifitas relaksasi terapi Benson untuk mengurangi nyeri pasien dengan STEMI di ruang ICCU RSD dr. Soebandi Jember.

1.2 Rumusan Masalah

Masalah kesehatan yang dialami pasien dengan *ST-Elevation Myocardial Infraction* (STEMI) yang sering terjadi yakni mengalami gangguan pada otot jantung yang dapat memicu terjadinya nyeri dada akut. “Bagaimana upaya pemberian terapi Relaksasi Benson sebagai intervensi non farmakologis yang diberikan kepada pasien untuk mengurangi nyeri dada akut

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektifitas pemberian terapi non farmakologis dengan Relaksasi Benson untuk mengurangi intensitas nyeri dada yang dirasakan oleh pasien *ST-Elevation Myocardial Infraction* (STEMI) di RSD dr. Soebandi Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat nyeri pada pasien *ST-Elevation Myocardial Infarction* (STEMI) sebelum diberikan terapi relaksasi Benson di Ruang ICCU RSD dr. Soebandi Jember.
- b. Mengimplementasikan terapi relaksasi Benson pada pasien *ST-Elevation Myocardial Infarction* (STEMI) di Ruang ICCU RSD dr. Soebandi Jember.

- c. Mengidentifikasi tingkat nyeri pada pasien ST-Elevation Myocardial Infarction (STEMI) setelah diberikan terapi relaksasi Benson di Ruang ICCU RSD dr. Soebandi Jember.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi penulis

Karya ilmiah ini dapat meningkatkan pengetahuan serta pengalaman ketika menyusun, mengelola, mengintervensi serta mengimplementasikan tindakan keperawatan pada pasien dengan *ST-Elevation Myocardial Infraction* (STEMI).

1.4.2 Bagi Rumah Sakit

Karya ilmiah ini dapat menjadi manfaat pilihan intervensi non farmakologis untuk mengatasi keluhan nyeri pada pasien dengan *ST-Elevation Myocardial Infraction* (STEMI).

1.4.3 Bagi Masyarakat/Pasien

Karya ilmiah ini dapat menjadikan referensi masyarakat untuk dapat mengurangi rasa nyeri dada akibat gangguan pada otot jantung, terapi relaksasi benson ini tidak membutuhkan biaya yang mahal dan dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja.