

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Tekanan darah tinggi atau hipertensi berarti tekanan tinggi di dalam arteri. Arteri adalah pembuluh yang mengangkut darah dari jantung yang memompa keseluruhan jaringan dan organ-organ tubuh. Tekanan darah tinggi bukan berarti tegangan emosi yang berlebihan, walaupun tegangan emosi dan stres dapat meningkatkan tekanan darah untuk sementara. Tekanan normal adalah di bawah 120/80 mmHg, tekanan darah antara 120/80 mmHg dan 139/89 mmHg disebut “pra-hipertensi” (pre-hypertension) dan suatu tekanan darah dari 140/90 mmHg atau di atasnya dianggap tinggi (Irianto, 2015). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018) menunjukkan bahwa angka prevalensi di Indonesia hipertensi secara Nasional adalah (34,1%), jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas tahun 2013 (25,8%) menunjukkan adanya peningkatan angka prevalensi sebesar (8,3%). Hal ini perlu diwaspadai karena hipertensi tidak memberikan keluhan dan gejala yang khas sehingga banyak penderita tidak menyadarinya. Data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2018) menunjukkan bahwa hipertensi menempati urutan pertama di wilayah Jawa Tengah. Dari hasil pengukuran tekanan darah yang dilakukan pada tahun 2018 tercatat sebanyak 9.099.765 atau 34,60 persen. Dari hasil pengukuran tekanan darah, sebanyak 1.377.356 orang atau 15,14 persen dinyatakan hipertensi/tekanan darah tinggi. Berdasarkan jenis kelamin, persentase hipertensi pada kelompok perempuan sebesar 15,84 persen, lebih tinggi dibanding pada kelompok laki-laki yaitu 14,15 persen. Persentase hipertensi di Kota Surakarta tercatat sebanyak 10,41 persen. Berdasarkan Profil Kesehatan Kota Surakarta pada tahun 2018 ditemukan kasus hipertensi sebanyak 67.827. Telah terjadi peningkatan jika dibandingkan dengan jumlah kasus tahun 2017 sebanyak 54.691 kasus.

Penyakit hipertensi sering kali terjadi tidak menimbulkan gejala yang mudah dikenali bahkan penderita tidak merasakan keluhan. Banyak orang yang menganggap bahwa bila menderita tekanan darah tinggi itu pasti ditandai dengan adanya keluhan sakit kepala atau pusing secara terus menerus. Karena kekeliruan itu, tidak semua penderita

berobat untuk mengecek atau mengontrol tekanan darahnya. Hipertensi sulit disadari karena tidak memiliki gejala khusus. Sementara bila tekanan darah terus meningkat dan dalam jangka waktu yang cukup lama dan tidak segera diatasi maka dapat menimbulkan komplikasi suatu penyakit bawaan dari hipertensi. Faktor-faktor yang menyebabkan hipertensi adalah faktor yang dapat dimodifikasi dan tidak dapat dimodifikasi. Faktor yang tidak dapat dimodifikasi adalah umur, jenis kelamin, dan riwayat keluarga. Sedangkan faktor yang dapat dimodifikasi adalah tingkat stres, obesitas, hiperlipidemia, dan pola hidup sehat seperti tidak mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi garam, minum-minuman beralkohol, merokok, dan kurang aktifitas olahraga (Sianipar et al, 2018). Permasalahan yang terjadi saat ini adalah kurangnya kesadaran masyarakat tentang mengenali dan menangani hipertensi. Banyak penderita hipertensi yang tidak mengetahui informasi tentang bagaimana melakukan pola hidup yang sehat sehingga terhindar dari penyakit hipertensi. Selain itu, permasalahan lain yang membuat prevalensi hipertensi semakin meningkat tiap tahunnya adalah kurangnya pendidikan kesehatan kepada penderita hipertensi tentang bagaimana mengenali, mencegah, dan menangani hipertensi. Memberikan informasi seputar hipertensi sangatlah membantu dalam menangani hipertensi. Salah satu caranya dengan melakukan pendidikan kesehatan tentang penanganan hipertensi kepada masyarakat.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi dapat ditangani dengan pengobatan farmakologi dan nonfarmakologi, salah satu terapi non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah yaitu dengan teknik relaksasi. Relaksasi adalah suatu teknik nonfarmakologi di dalam terapi perilaku dengan tujuan untuk menenangkan pikiran dan fisik seseorang sehingga terhindar dari tekanan mental, fisik, ataupun emosi yang sedang dialami oleh seseorang (Solehati *et al*, 2015). Banyak jenis relaksasi yang digunakan sebagai terapi nonfarmakologi salah satunya yaitu relaksasi benson. Relaksasi benson yaitu salah satu teknik relaksasi yang sederhana, mudah dalam penatalaksanaannya, dan tidak memerlukan banyak biaya. Relaksasi benson merupakan suatu teknik relaksasi yang diciptakan seorang ahli peneliti medis dari Fakultas Kedokteran Harvard yang bernama Herbert Benson. Herbert Benson melakukan pengkajian terhadap beberapa manfaat dari doa dan meditasi yang dilakukan seseorang terhadap peningkatan kesehatan. Relaksasi ini dikenal dengan nama relaksasi benson. Relaksasi benson merupakan relaksasi yang

melibatkan teknik pernapasan dalam efektif dan kata-kata atau ungkapan yang diyakini oleh seseorang dapat menurunkan beban yang dirasakan atau dapat meningkatkan kesehatan. (Solehati *et al*, 2015). Fenomena yang terjadi saat ini penderita hipertensi belum menerapkan terapi non farmakologi salah satunya terapi benson. Hasil penelitian Atmojo *et al*, (2019) juga menyatakan pada jurnalnya bahwa relaksasi benson dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dari nilai sistolik 140-159 mmHg menjadi 120-139 mmHg dan nilai diastolik dari 90-99 mmHg menjadi 80-89 mmHg. Tingkat pendidikan dapat mempengaruhi kemampuan dan pengetahuan seseorang dalam menerapkan perilaku hidup sehat, terutama mencegah kejadian hipertensi. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka akan semakin tinggi pula kemampuan seseorang dalam menjaga pola hidupnya agar tetap sehat. Informasi yang tepat dan dukungan keluarga merupakan hal yang sebenarnya dibutuhkan oleh penderita hipertensi. Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku kesehatan. Salah satu media yang dapat digunakan dalam memberikan informasi adalah *booklet*. *Booklet* dapat digunakan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, karena *booklet* memberikan informasi yang spesifik. Dari permasalahan yang ada penulis akan melakukan tindakan memberikan pengetahuan dengan media *booklet* tentang terapi relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Booklet* merupakan salah satu media yang digunakan untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dalam bentuk buku, baik tulisan maupun gambar. Istilah *booklet* berasal dari buku dan leaflet artinya media *booklet* merupakan perpaduan buku dan leaflet dengan ukuran (format) yang kecil seperti leaflet. Struktur isi *booklet* menyerupai buku (pendahuluan, isi, penutup) hanya saja cara penyajian isinya jauh lebih singkat dari pada buku (Rizqiea, 2019). Berdasarkan permasalahan tersebut penulis tertarik untuk memberikan judul “Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.” Tujuan laporan ilmiah Tugas Akhir ini yaitu memberikan pengetahuan tentang terapi relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah terhadap penderita hipertensi dengan media *booklet*.

Luaran yang dapat dihasilkan pada laporan ilmiah Tugas Akhir ini adalah media *booklet* yang memuat pengertian, tujuan, manfaat dan langkah-langkah tentang terapi relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah terhadap penderita hipertensi. *Booklet* ini diharapkan memberikan manfaat bagi masyarakat diharapkan *booklet* ini dapat

memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan kepada masyarakat tentang terapi relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah terhadap penderita hipertensi. Manfaat bagi penulis agar dapat menambah ilmu pengetahuan dan memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan dalam tatanan pelayanan keperawatan melalui pemberian *booklet* tentang terapi relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah terhadap penderita hipertensi. Sedangkan bagi institusi diharapkan dapat menambah sumber bacaan dan pengetahuan bagi pembaca di perpustakaan serta sebagai informasi ilmiah mengenai pentingnya terapi relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah terhadap penderita hipertensi dengan media *booklet*.