

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit tidak menular yang sangat umum terjadi dan mudah dideteksi di Negara berkembang, seperti di Indonesia yaitu penyakit Hipertensi (Wulandari & Puspita, 2019). Whelton *et al*, (2018) menyebutkan bahwa hipertensi merupakan keadaan dimana tekanan darah mengalami peningkatan, yaitu tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup tenang/istirahat. Penyakit hipertensi bisa menyerang seseorang dalam rentang usia 20 tahun ke atas.

Jumlah orang dewasa dengan usia 30-79 tahun yang mengidap hipertensi mengalami peningkatan dari 650 juta menjadi 1,2 miliar dalam tiga puluh tahun terakhir dan hampir setengahnya tidak mengetahui bahwa sedang menderita hipertensi (WHO, 2021). Prevalensi penderita hipertensi di dunia pada tahun 2018 mencapai 970 juta orang dan diperkirakan akan mengalami peningkatan tajam pada tahun 2025, yaitu sekitar 29% orang dewasa di dunia (WHO, 2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar (2018), penderita hipertensi di Indonesia sebesar 31,7% naik dari 25,8% pada tahun 2013. Prevalensi akan meningkat seiringnya pertambahan umur, dengan peningkatan yang tajam pada kelompok umur 75+ tahun (69,5%) dibandingkan dengan kelompok umur yang lainnya. Dengan kelompok umur yang lainnya. Prevalensi laki-laki (31,3%) lebih rendah dari pada perempuan (36,9%). Prevalensi tinggi terjadi di masyarakat perkotaan (34,4%), tidak sekolah (51,6), tidak bekerja (39,7%). Pada penduduk yang berusia 18 sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), dan terendah di Papua (22,2%). Sedangkan pada penduduk yang berusia 31-44 tahun sebesar (31,6%), usia 45-54 tahun sebesar (45,3%), usia 55-64 tahun sebesar (55,2%) (Risikesdas) (2018). Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sragen (2020), menyebutkan

bahwa penderita hipertensi laki-laki sebanyak 274 orang sedangkan perempuan sebanyak 183 orang dan hipertensi merupakan penyakit nomer tiga dari sepuluh penyakit terbesar di Kabupaten Sragen. Data tahun ke tahun penderita hipertensi semakin bertambah. Prevalensi penderita Hipertensi yang ada di Sragen Wetan pada tahun 2021 mencapai 3,44% dengan jumlah sasaran 19,356 orang dan jumlah realisasi sebanyak 665 orang (Puskesmas Sragen Wetan, 2021).

Hipertensi termasuk penyebab utama gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Hipertensi bahkan disebut sebagai *silent killer* karena seseorang yang mengidap hipertensi tidak sadar dengan kondisinya dan harus melakukan pemeriksaan tekanan darah terlebih dahulu agar mengetahui kondisi kesehatan saat ini (Buana *et al.*, 2021). Hipertensi menyebabkan perubahan denyut nadi karena hipertensi dapat mempengaruhi kerja jantung yang mengalami peningkatan kebutuhan oksigen sehingga *cardiac output* meningkat Sandi (dalam Jaya, 2017). Penyakit hipertensi terkadang tidak menimbulkan tanda dan gejala. Gejala hipertensi yang sering muncul adalah nyeri kepala dan kelelahan. Pada penderita hipertensi berat, biasanya akan muncul tanda dan gejala seperti, pusing, lemas, mual, sesak nafas, kelelahan, gelisah, tengkuk terasa pegal, muka merah, dan penurunan kesadaran (Manurung, 2018). Penyakit hipertensi tidak bisa dianggap remeh karena kematian adalah risiko terburuk jika penyakit ini tidak segera ditangani, maka dari itu harus segera mendapat penanganan (Andri, 2021).

Penatalaksanaan hipertensi dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu dengan cara terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi. Terapi farmakologi menggunakan senyawa atau obat yang dalam kerjanya dapat menurunkan tekanan darah namun memiliki banyak efek samping terhadap penggunaan obat dalam jangka waktu yang lama, seperti pusing, lemas, gangguan pada lambung dan kaki bengkak. Oleh karena itu, terapi nonfarmakologi dinilai lebih aman dan memberikan dampak positif Kristanti (dalam Dewi & Syukrowardi, 2019). Secara global terapi non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah telah banyak dilakukan, seperti terapi

herbal, olahraga, dan relaksasi (Anugerah *et al.*, 2022). Beberapa jenis terapi non farmakologi yang ada, terdapat dua jenis terapi yang paling umum digunakan untuk mengobati penyakit hipertensi, yaitu *biologically-based* dan *mind-body therapies*. Di Indonesia sendiri sering menggunakan terapi non farmakologis sebagai salah satu alternatif yang memiliki banyak keunggulan, diantaranya selain harganya yang murah dan mudah dilakukan, terapi non farmakologis juga memiliki efek samping yang kecil atau bahkan sangat minimal untuk pengobatan (Meiyana *et al.*, 2019).

Teknik nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi tekanan darah dan nadi melalui modifikasi gaya hidup termasuk pengelolaan stres dan kecemasan, yaitu dengan cara relaksasi (*mind-body therapies*). Manajemen stres dan kecemasan dengan cara relaksasi sudah banyak dilakukan dan telah terbukti dapat menurunkan tekanan darah dalam jangka waktu yang lama maupun dalam jangka waktu pendek (Yulendasari & Djamaludin, 2021).

Jenis relaksasi yang dapat menurunkan tekanan darah dan nadi adalah relaksasi benson (*mind-body therapies*) dan hidroterapi (*biologically-based*). Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Meiyana *et al.* (2019), yang menyatakan bahwa relaksasi benson dan hidroterapi terbukti berpengaruh signifikan terhadap perubahan tekanan darah dan nadi. Relaksasi benson dapat menjadikan tubuh menjadi lebih rileks dan dapat menurunkan tekanan darah. Selain terapi relaksasi benson, terapi rendam kaki air hangat (hidroterapi) dapat membuat sirkulasi darah menjadi lancar sehingga diharapkan dapat mengurangi tekanan darah. Relaksasi benson dan hidroterapi terbukti dapat mempengaruhi tekanan darah. Penggunaan air hangat dalam waktu tiga hari berturut – turut dengan frekuensi satu kali sehari selama sepuluh menit menyebabkan organ pada sistem endokrin menjadi berkurang aktivitasnya, terutama kelenjar adrenal, sehingga menyebabkan terjadinya penurunan tekanan darah. adanya penurunan tekanan darah karena penurunan aktivitas pompa jantung juga berpengaruh terhadap penurunan nadi. Hal ini dikarenakan nadi merupakan jumlah kali per menit jantung terisi oleh darah dan kemudian darah tersebut dipompakan ke seluruh sistem

pembuluh darah sehingga apabila terjadi penurunan tekanan darah akibat penurunan aktivitas pompa jantung maka akan berimbas juga pada penurunan nadi.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh penulis pada tanggal 26 Februari 2022 di Kelurahan Sragen wetan terutama di Pedukuhan Widoro, Rukun Tetangga (RT) 37 Rw 11 Desa Sragen Wetan, Kecamatan Sragen, Kabupaten Sragen, Jawa Tengah mendapatkan hasil pengukuran tekanan darah dari 3 orang, yaitu 156/101 mmHg, 186/111 mmHg, dan 136/98 mmHg. Sedangkan untuk nadi, yaitu 89 x/menit, 97 x/menit, dan 75 x/menit. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara dengan ketiga responden diketahui bahwa masyarakat pedukuhan Widoro khususnya RT 37 RW 11 belum pernah mendapatkan terapi kombinasi hidroterapi dan relaksasi benson dan pernyataan tersebut juga didukung oleh kepala dukuh setempat.

Dari uraian diatas dapat diketahui bahwa relaksasi benson dan hidroterapi memiliki pengaruh terhadap tekanan darah baik *sistolik* maupun *diastolik* pada penderita hipertensi. Kelebihan penerapan relaksasi benson dan rendam kaki air hangat (hidroterapi) dalam mengurangi tekanan darah adalah mudah dilakukan dimana saja tanpa mengeluarkan biaya. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk menganalisis keefektifitasan antara relaksasi benson dan hidroterapi untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Kelurahan Sragen Wetan.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah perubahan tekanan darah dan nadi pasien hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan tindakan relaksasi benson dan hidroterapi?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

- a. Mengetahui perubahan tekanan darah hasil implementasi terapi relaksasi benson dan hidroterapi pada penderita hipertensi di Kelurahan Sragen Wetan.

- b. Mengetahui perubahan nadi hasil implementasi terapi relaksasi benson dan hidroterapi pada penderita hipertensi di Kelurahan Sragen Wetan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum penerapan relaksasi benson dan hidroterapi pada penderita hipertensi di Kelurahan Sragen Wetan.
- b. Mendeskripsikan hasil perubahan nadi pada penderita hipertensi sebelum penerapan relaksasi benson dan hidroterapi pada penderita hipertensi di Kelurahan Sragen Wetan.
- c. Mendeskripsikan hasil perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi sesudah penerapan relaksasi benson dan hidroterapi pada penderita hipertensi di Kelurahan Sragen Wetan.
- d. Mendeskripsikan hasil perubahan nadi pada penderita hipertensi sesudah penerapan relaksasi benson dan hidroterapi pada penderita hipertensi di Kelurahan Sragen Wetan.
- e. Mendeskripsikan perbedaaan perkembangan perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah penerapan relaksasi benson dan hidroterapi pada 2 (dua) responden penderita hipertensi di Kelurahan Sragen Wetan.
- f. Mendeskripsikan perbedaaan perkembangan nadi pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah penerapan relaksasi benson dan hidroterapi pada 2 (dua) responden penderita hipertensi di Kelurahan Sragen Wetan.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini, diharapkan memberikan manfaat bagi :

1. Bagi Masyarakat

Masyarakat mampu membudayakan pengelolaan tekanan darah dan nadi pada penderita hipertensi secara mandiri melalui pengelolaan dengan cara tindakan non farmakologis.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan:

- a. Pengembangan ilmu dan teknologi keperawatan dapat menggunakan karya tulis ilmiah ini sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan relaksasi benson dan hidroterapi secara tepat dalam memberikan asuhan keperawatan pada penderita hipertensi.
- b. Pengembangan ilmu dan teknologi keperawatan dapat menggunakan karya tulis ilmiah ini sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang tindakan relaksasi benson dan hidroterapi pada klien hipertensi pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

3. Bagi Penulis

Penulis menyusun karya tulis ilmiah ini untuk memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan, khususnya penelitian tentang pelaksanaan tindakan relaksasi benson dan hidroterapi pada klien hipertensi.