

BAB I

PENDAHULUAN

Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah secara abnormal, baik tekanan diastol maupun tekanan sistol. *World Health Organization* (WHO) batas normal tekanan darah adalah 120-140 mmHg tekanan sistol dan 80-90 mmHg tekanan diastol. Seseorang dinyatakan mengidap hipertensi bila tekanan darahnya $> 140/90$ mmHg (Ainun Nisa, 2021).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), melaporkan bahwa terjadi peningkatan jumlah penderita hipertensi dilaporkan meningkat dari 600 juta penderita hipertensi diseluruh dunia dan 3 juta diantaranya meninggal dunia setiap tahunnya. *World Health Organization* (WHO) mencatat terdapat satu milyar orang di dunia menderita hipertensi, dua pertiga di antaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah-sedang. Diperkirakan akan terus meningkat hingga 1,56 miliar orang dewasa akan hidup dengan tekanan darah tinggi pada tahun 2025. *World Health Organization* (WHO) juga menyebutkan negara ekonomi berkembang memiliki 40% penderita hipertensi sedangkan negara maju hanya 35%, kawasan Afrika memegang posisi teratas penderita hipertensi, yaitu sebesar 40%. Amerika sebesar 35% dan Asia Tenggara 36%. Hipertensi di Asia telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahunnya. Hal ini menunjukkan bahwa satu dari tiga orang di Asia menderita tekanan darah (Falah, 2019).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 di Indonesia prevalensi hasil pengukuran tekanan darah pada penderita hipertensi terjadi peningkatan yaitu dari 25,8% menjadi 34,1%. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2019) memaparkan bahwa hipertensi menempati urutan pertama pada proporsi PTM (Penyakit Tidak Menular) dengan presentase sebesar 64,83% dari 1.593.931 kasus yang dilaporkan. Kabupaten / Kota dengan presentase pelayanan kesehatan kepada penderita hipertensi tertinggi di Jawa Tengah adalah di Kota Semarang dan terendah di Kota Grobogan. (Pusat dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Pemerintah Provinsi Jawa Tengah tahun 2021 menunjukkan prevalensi penderita hipertensi di Kabupaten Boyolali memiliki urutan ke enam berdasarkan pemeriksaan dokter adalah sebesar 38,63 %. Ini berarti bahwa jumlah perkiraan penderita hipertensi di Kabupaten Boyolali sebesar 199.370 orang (Profil Dinas Kesehatan Boyolali, 2021) . Boyolali memiliki 26 pelayanan kesehatan termasuk Puskesmas dan klinik yang juga menangani kasus hipertensi. Dengan pemantauan dari Dinas Kesehatan Boyolali didapati data sebanyak 15.868 kasus hipertensi di Puskesmas Ngemplak Boyolali (Profil Dinas Kesehatan Boyolali, 2021).

Berdasarkan (Febriyant, 2021) penanganan hipertensi sebelumnya dilakukan dengan terapi farmakologi yaitu dengan mengkonsumsi obat anti hipertensi seperti diuretic, betabloker dan vasodilator. Beberapa penderita hipertensi menolak untuk disiplin meminum obat farmakologi karena efek samping seperti batuk, pusing, disfungsi seksual, aritmia jantung, dan retensi cairan, sehingga para penderita hipertensi memilih pengobatan non farmakologi dalam mengontrol tekanan darah untuk mengurangi efek samping tersebut.

Selain terapi farmakologi, sekarang juga telah banyak dikembangkan terapi non farmakologi dalam penanganan pasien hipertensi yaitu dengan mengubah gaya hidup sehari-hari, seperti berolah raga secara teratur, mengubah pola makan, dan dapat dilakukan dengan melakukan terapi relaksasi. Penenangan diri pada terapi relaksasi dapat menstabilkan tekanan darah yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Terapi relaksasi meliputi relaksasi nafas dalam, relaksasi progresif, terapi musik, dan terapi religius. Terapi religius yang digunakan untuk mengatasi hipertensi yaitu dengan melakukan terapi relaksasi benson. Keuntungan dari relaksasi religius ini selain mendapatkan manfaat dari relaksasi juga mendapatkan manfaat dari penggunaan keyakinan seperti menambah keimanan dan selain metodenya yang sederhana karena hanya bertumpu pada usaha nafas dalam yang diselingi dengan permohonan pada Tuhan Yang Maha Kuasa, teknik ini juga dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja tanpa membutuhkan ruangan yang khusus.

Teknik relaksasi benson merupakan salah satu jenis teknik relaksasi yang dibuat oleh Herbert Benson, salah satu peneliti dari arsitektur kedokteran yang mengkaji suatu efektifitas do'a dan pengobatan. Keyakinan terhadap agama dan tuhan yang maha kuasa agar menjadi rileks dan nyaman jika melakukan teknik relaksasi yang menyertakan keyakinan (Yanti, 2019).

Relaksasi Benson adalah pengobatan untuk menghilangkan nyeri dengan upaya memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebut berulang-ulang kalimat yang diyakini, serta dapat menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu (Ulfa, 2021). Terapi relaksasi benson dilakukan sesuai SOP, dengan waktu pemberian 2x sehari yaitu pagi dan sore secara rutin dan berulang-ulang selama 3 hari (Haryati, 2021).

Berdasarkan hasil dari penelitian Simandalahi (2019), dengan judul "Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi" mengatakan bahwa terdapat pengaruh terapi benson terhadap penurunan tekanan darah pasien. Penelitian serupa juga dilakukan oleh (Notoatmodjo, 2019) dengan judul "Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di desa Unggahan" dengan hasil dimana ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di desa Unggahan. Berdasarkan penjelasan di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa terapi relaksasi benson dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Ngemplak Pada Tanggal 27 Januari 2023 didapatkan data yang diperoleh dari Puskesmas Ngemplak yang menderita hipertensi tercatat sebanyak 15.868 penderita hipertensi. Peneliti melakukan penggalan data dengan melakukan wawancara terhadap 8 orang, hasil wawancara yang dilakukan pada 8 orang penderita hipertensi mengatakan hanya minum obat bila tekanan darahnya naik, dan mengatakan tidak mengetahui adanya terapi non farmakologi teknik relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah. Saat dilakukan pengukuran tekanan darah 6 diantaranya mempunyai tekanan darah melampaui 140/90 mmHg.

Berdasarkan temuan data tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan teknik relaksasi benson melalui media buku saku.

Buku saku merupakan salah satu media pembelajaran pendukung yang dibuat dalam bentuk cetak atau hard copy serta dapat digunakan dimanapun dan kapanpun. Sehingga dapat menarik minat masyarakat yang sedang mengalami hipertensi untuk memahami dan menerapkan teknik relaksasi benson yang ada di buku saku tersebut. Buku saku teknik relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah ini disusun dengan cara yang menarik, jelas, simpel, mudah dipahami oleh para masyarakat, serta mudah dibawa, sehingga dapat digunakan sebagai acuan untuk melakukan teknik relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah sendiri dirumah. Untuk target buku saku ini adalah untuk masyarakat dewasa sampai pra lansia.

Tujuan dari penulis dalam memilih luaran buku saku yaitu untuk meningkatkan pengetahuan informasi dan edukasi pada masyarakat khususnya yang mengalami hipertensi, diharapkan dengan edukasi teknik relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah melalui buku saku ini, masyarakat lebih mudah memahami dan menerapkan teknik relaksasi benson ini dengan tepat.

Manfaat dari buku saku ini yaitu bisa digunakan sebagai media informasi yang memiliki manfaat bagi masyarakat yang mengalami hipertensi. Sehingga dapat menggunakan media buku saku tersebut untuk menurunkan tekanan darah.

Luaran dari media komunikasi informasi dan edukasi tersebut berbentuk suatu media buku saku yang berjudul “Ayo Turunkan Tekanan Darah Dengan Teknik Relaksasi Benson”.