

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) adalah individu yang berusia 60 tahun keatas. Lanjut usia merupakan proses degeneratif dalam berbagai aspek yang terjadi secara bertahap dan teratur ditandai dengan beberapa hal seperti penurunan mental, psikososial, serta fisik (Nirmala & Nurrohmah, 2022). Lansia bukan suatu penyakit, namun tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dari stress lingkungan. Lansia terus mengalami proses penuaan yang ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik sehingga rentan terhadap penyakit. Hipertensi merupakan penyakit yang umum terjadi pada lansia dan lebih rentan mengalami komplikasi. Resiko hipertensi akan meningkat sering bertambahnya usia. Hal ini terjadi karena adanya perubahan fisiologis sistem peredaran darah terutama pada pembuluh darah (Hartiningsih *et al.*, 2023). Hipertensi pada usia lanjut adalah hipertensi *sistolik* terisolasi (*isolated systolic hypertension*) dimana terdapat kenaikan tekanan darah *sistolik* disertai penurunan tekanan darah *diastolik*, yang disebabkan adanya perubahan di dalam struktur pembuluh darah utama, yang menjadi kurang elastis dan kaku (Pratama, 2023).

Prevalensi hipertensi lansia di dunia menurut catatan *World Health Organization* (WHO) 2020, kurang lebih 972 juta orang atau 26,4% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi, yang kemungkinan angka tersebut akan terus mengalami peningkatan di tahun 2025 menjadi sebanyak 29,2%. 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 di negara berkembang, termasuk Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2021). Berdasarkan data prevalensi kejadian hipertensi pada lansia di Indonesia sebesar 45,9% pada umur 55 - 64 tahun, 67,6% umur 65 – 74 tahun dan 63,8% umur >75 tahun. Prevalensi lansia dengan hipertensi di Jawa Tengah menempati posisi teratas yaitu sebesar 32,5% (Kemenkes, 2020).

Berdasarkan prevalensi data hipertensi di Jawa Tengah Kabupaten dengan kasus hipertensi tertinggi adalah Kota Semarang, Kabupaten Demak, Kabupaten Semarang, Kabupaten Karanganyar, terendah di Grobogan (Dinas Kesehatan Jateng, 2021). Berdasarkan prevalensi data hipertensi di Kabupaten Karanganyar pada tahun 2022 terdapat lansia penderita hipertensi sebanyak 154.571 jiwa (Dinas Kabupaten Karanganyar, 2022). Hasil wawancara dengan ketua bidang Penyakit Tidak Menular (PTM) Puskesmas Karanganyar didapatkan prevalensi lansia hipertensi di Kecamatan Karanganyar sebanyak 9.210 jiwa selama satu tahun yang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar. Prevalensi lansia dengan lansia hipertensi tertinggi yaitu di Kelurahan Bejen sebanyak 995 jiwa. Dusun Wonorejo Rw 17 jumlah lansia hipertensi dengan rentang usia 60 tahun ke atas ada 83 orang (Puskesmas Karanganyar, 2023).

Akibat yang ditimbulkan pada lansia penderita hipertensi yaitu 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 merupakan penyakit kronis yang tidak dapat disembuhkan, namun dapat dicegah dan dikontrol dengan penanganan yang tepat, kebanyakan orang tidak menyadari bahwa dirinya penderita hipertensi. Hipertensi yang tidak terkontrol menyebabkan kerusakan organ bersifat tidak relevan secara bertahap, mengarah pada komplikasi yang mengancam jiwa bahkan kematian (Riyanti *et al.*, 2022).

Penatalaksanaan hipertensi pada lansia dibagi menjadi dua, yaitu dengan cara terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi. Terapi farmakologi berupa pemberian obat dengan jenis-jenis medikasi antihipertensi meliputi diuretik, penyekat beta-adrenergik atau beta-blocker, vasodilator, penyekat saluran kalsium dan penghambat enzim pengubah angiotensin (Margiyatia & Putri, 2023). Terapi non farmakologi dalam penanganan pasien hipertensi yaitu dengan mengubah gaya hidup sehari-

hari, seperti berolahraga secara teratur, mengubah pola makan sehari-hari dan dapat dilakukan dengan melakukan terapi relaksasi yang dapat menstabilkan tekanan darah yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis (Prajayanti & Sari, 2022). Terapi non farmakologi meliputi relaksasi nafas dalam, relaksasi progresif, terapi musik, terapi religius, dan terapi relaksasi Benson (Laely & Wirotomo, 2022). Salah satu relaksasi yang dapat diterapkan pada penderita hipertensi menurut (Margiyatia & Putri, 2023) adalah terapi relaksasi Benson. Relaksasi Benson merupakan penggabungan antara relaksasi dan faktor keyakinan filosofis atau agama yang dianut oleh seseorang yang berfokus pada ungkapan tertentu berupa nama-nama Tuhan atau kata yang memiliki makna yang menenangkan bagi pasien dengan pengucapan berulang-ulang menggunakan ritme yang teratur dan disertai dengan sikap yang pasrah.

Hasil penelitian (Nurleny & Hasni, 2022) bahwa dilakukan terapi relaksasi Benson pada lansia dengan hipertensi terhadap 10 responden didapatkan rata-rata tekanan darah *sistole* sebelum dilakukan terapi relaksasi benson adalah 161,00 mmHg dan rata-rata tekanan darah *Sistole* setelah dilakukan Terapi Relaksasi Benson adalah 152,00 mmHg dengan selisih mean 9 mmHg, terjadinya penurunan tekanan darah *sistole* dengan selisih mean sesudah dilakukan terapi relaksasi Benson. Penelitian ini didukung oleh (Febriyanti *et al.*, 2021) dilakukan terapi relaksasi Benson pada lansia dengan hipertensi terhadap 15 responden selama 2 kali dalam 1 minggu dengan durasi yang sama responden rata-rata tekanan darah *systole* sebelum dilakukan terapi relaksasi Benson adalah 160,67 mmHg dengan standard deviasi 4,57, sedangkan rata-rata tekanan darah *sistole* sesudah dilakukan terapi relaksasi Benson adalah 153,67 mmHg dengan standard deviasi 7,188. Hal tersebut menunjukkan bahwa tekanan darah *systole* responden sesudah diberikan terapi relaksasi Benson mengalami penurunan. Hasil penelitian (Royani *et al.*, 2022) dilakukan teknik relaksasi Benson diberikan selama 20 menit sehari dalam 2 minggu responden berusia 60-70 tahun sebanyak 23 responden. Berdasarkan hasil pengujian disimpulkan ada

pengaruh Relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah sistolik yaitu 135,87 mmHg dan penurunan diastolik yaitu 79,91 mmHg.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan dengan kader lansia pada tanggal 29 Mei 2024 di Kelurahan Bejen terdiri dari 20 dusun 18 RW, Dusun Wonorejo Rw 17 yang paling padat oleh lansia penderita hipertensi dengan 83 orang. Hasil pengukuran tekanan darah *sistole* dari 10 orang lansia dengan usia diatas 60 tahun. Lansia dengan prahipertensi sebanyak 3 orang, lansia dengan hipertensi stadium I sebanyak 4 orang, dan lansia dengan hipertensi stadium II sebanyak 3 orang. Dari 10 orang lansia yang mengalami hipertensi tersebut, sebanyak 5 lansia mengatakan sudah melakukan penatalaksanaan farmakologis dengan mengkonsumsi obat antihipertensi secara rutin. Sebanyak 5 sisanya yang menderita hipertensi mengatakan mengkonsumsi obat antihipertensi dan melakukan terapi non farmakologis dengan mengkonsumsi daun sledri dan mentimun.

Berdasarkan uraian di atas dan hasil penelitian yang dilakukan peneliti sebelumnya bahwa terdapat pengaruh antara pemberian terapi relaksasi Benson pada tekanan darah *sistole* lansia dengan hipertensi. Dengan demikian penulis tertarik untuk melakukan penerapan terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah *sistole* pada lansia dengan hipertensi di Dusun Wonorejo RW 17, Kelurahan Bejen, Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis dapat merumuskan masalah “Bagaimanakah perubahan tekanan darah *sistole* pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Bejen sebelum dan sesudah dilakukan tindakan terapi relaksasi Benson?”

## **C. Tujuan Penerapan**

1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan hasil implementasi terapi relaksasi Benson pada tekanan darah *sistole* lansia dengan hipertensi di Kelurahan Bejen, Kabupaten Karanganyar.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil pengukuran tekanan darah *sistole* sebelum dilakukan terapi relaksasi Benson pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Bejen, Kabupaten Karanganyar.
- b. Mendeskripsikan hasil pengukuran tekanan darah *sistole* sesudah dilakukan terapi relaksasi Benson pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Bejen, Kabupaten Karanganyar.
- c. Mendeskripsikan perbandingan hasil akhir tekanan darah *sistole* sebelum dan sesudah penerapan terapi relaksasi Benson pada 2 (dua) responden lansia dengan hipertensi di Kelurahan Bejen, Kabupaten Karanganyar.

**D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan kepada masyarakat khususnya lansia dalam membudayakan pengelolaan tekanan darah penderita hipertensi secara mandiri melalui pengelolaan dengan cara tindakan non farmakologis.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

- a. Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan terapi relaksasi Benson secara tepat dalam memberikan asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi.
- b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang tindakan terapi relaksasi Benson secara tepat dalam memberikan asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

### 3. Bagi Penulis

Penelitian ini untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman serta melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan, khususnya penelitian tentang pelaksanaan tindakan terapi relaksasi Benson pada lansia dengan hipertensi.