

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia merupakan tahap akhir dari proses penuaan. Menua adalah suatu keadaan yang terjadi didalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahapan yaitu anak-anak , dewasa, dan tua. Menurut WHO lansia meliputi usia pertengahan (*middle age*) yaitu kelompok usia 45 tahun sampai 59 tahun, lanjut usia (*elderly*) yaitu usia 60 sampai 74 tahun, lanjut usia tua (*old*) yaitu antara 75 tahun sampai 90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) yaitu diatas 90 tahun dalam (Salsabila & Handayani, 2020).

Proses menua merupakan siklus dari kehidupan manusia yang ditandai dengan menurunnya fungsi organ sehingga tubuh rentan akan berbagai penyakit degeneratif seperti penyakit jantung koroner, diabetes mellitus tipe 2 dan hipertensi (Akbar *et al.*, 2020). Penyakit yang sering di jumpai pada lansia salah satunya adalah Hipertensi. Penyakit Hipertensi merupakan Penyakit Tidak Menular (PTM). Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus menerus dengan tekanan darah sistolik pada pembuluh darah arteri secara terus menerus dengan tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan diastolik diatas 90 mmHg lebih dari suatu periode yang diukur paling tidak tiga kesempatan yang berbeda (Yanti & Rizkia, 2022). 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).

Berdasarkan data WHO (2022) terdapat sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi meningkat setiap tahunnya, hingga tahun 2025 diperkirakan akan meningkat sekitar ada 1,5 miliar orang dipengaruhi oleh hipertensi dan berbagai negara didunia, termasuk di negara Indonesia (Astuti *et al.*, 2022). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (2018) menunjukkan bahwa hipertensi di Indonesia

mencapai 34,1% banyaknya penderita Hipertensi di Indonesia diperkirakan mencapai 15 juta dan hanya 4% yang terkontrol. Prevalensi lansia dengan hipertensi di Jawa Tengah menempati posisi teratas yaitu sebesar 32,5% (Kemenkes RI, 2021). Provinsi Jawa Tengah terdiri dari 35 kabupaten. Salah satunya adalah Kota Surakarta. Menurut Dinas Kesehatan Kota Surakarta, kasus lansia dengan hipertensi yang ditemukan pada tahun 2022 sebanyak 92.624 kasus yang tersebar di 5 kecamatan dan 54 kelurahan, salah satunya kelurahan Kratonan (Dinas Kesehatan Surakarta, 2022).

Penatalaksanaan yang tepat pada hipertensi dapat mengontrol tekanan darah dan mencegah terjadinya komplikasi yang sangat beresiko bagi kesehatan. Penatalaksanaan hipertensi untuk mengontrol tekanan darah dikelompokkan menjadi dua, diantaranya dengan terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi. Penatalaksanaan secara terapi farmakologi dapat dilakukan menggunakan pemberian obat kimia saat ini banyak digunakan untuk mengatasi tekanan darah tinggi terdapat tujuh golongan obat antihipertensi yang digunakan antara lain : diuretic thazid, ACEI, angiotensin reseptor inhibitor, beta blocker, calcium channel blocker, alfa blocker (Probojiwi *et al.*, 2023). Secara global terapi non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah telah banyak dilakukan, seperti terapi herbal, olahraga, dan relaksasi (Anugerah *et al.*, 2022). Salah satu terapi non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah yaitu dengan terapi relaksasi benson.

Menurut Wibowo *et al.*, (2022) terapi relaksasi benson merupakan salah satu terapi relaksasi sederhana yang dapat menurunkan tekanan darah tinggi serta mudah dalam pelaksanaannya sehingga pasien dan keluarga mampu mengaplikasikan secara mandiri di luar rumah sakit. Kelebihan dari latihan teknik relaksasi dibandingkan teknik lainnya adalah lebih mudah dilakukan dan tidak ada efek samping apapun (Solehati & Kosasih, 2015). Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Wartonah *et al.*, (2022) bahwa terdapat ada perbedaan bermakna pada pengukuran pertama sistolik sebelum dan sesudah sedangkan pada pengukuran pertama diastolik sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan ada perbedaan didapatkan kesimpulan bahwa pemberian terapi benson sangat bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah.

Hasil penelitian dilakukan oleh Atmojo *et al.*, (2019) didapatkan hasil adanya perubahan tekanan darah pada pasien setelah dilakukan terapi dan diperkuat oleh

penelitian Yulendasari & Djamaludin, (2021) didapatkan kesimpulan bahwa pemberian terapi benson sangat bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah. Keunggulan relaksasi Benson di banding relaksasi lainnya ialah relaksasi ini mudah dilakukan kapanpun dan tidak mempunyai efek samping berbahaya. Selain itu relaksasi ini mampu mengurangi biaya pengobatan dan bisa diterapkan dengan mudah untuk mencegah kecemasan (Yosep, 2016).

Berdasarkan studi pendahuluan terdapat lansia di desa joyotakann berjumlah 20 orang, setelah diukur tekanan darah didapatkan hasil yang menderita hipertensi ada 8 orang, yang darah rendah ada 7 dan yang tekanan darahnya normal ada 5 orang. Hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada lansia dengan hipertensi didapatkan bahwa pasien biasa mengonsumsi obat dari puskesmas untuk menurunkan tekanan darah serta pasien belum mengetahui latihan terapi relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah. Berdasarkan latar belakang permasalahan dan hasil yang didapatkan diatas, maka penulis tertarik untuk mengambil tindakan keperawatan penerapan terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Desa Joyotakan Kecamatan Serengan Kota Surakarta.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Joyotakan Kecamatan Serengan Kota Surakarta?

C. Tujuan Penerapan

1. Tujuan Umum

Mengetahui hasil implementasi pemberian terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Desa Joyotakan Kecamatan Serengan Kota Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil pengukuran penurunan tekanan darah pada lansia Hipertensi sebelum dilakukan terapi relaksasi benson di Desa Joyotakan Kecamatan Serengan Kota Surakarta.
- b. Mendeskripsikan hasil pengukuran penurunan tekanan darah pada lansia Hipertensi sesudah dilakukan terapi relaksasi benson di Desa Joyotakan Kecamatan Serengan Kota Surakarta.

- c. Mendeskripsikan perkembangan penurunan tekanan darah pada lansia Hipertensi sebelum dan sesudah terapi relaksasi benson di Desa Joyotakan Kecamatan Serengan Kota Surakarta.

D. Manfaat Penerapan

Penerapan ini, diharapkan memberikan manfaat bagi:

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang pereda Benson dan manfaat pereda ini bagi penderita hipertensi. Membiarkan pasien secara mandiri melakukan teknik relaksasi benson sebagai terapi nonfarmakologis dalam pengobatan hipertensi.

2. Bagi Keluarga

Keluarga dapat meningkatkan kemampuan merawat anggota keluarga dengan teknik relaksasi benson sebagai terapi nonfarmakologis dalam pengobatan hipertensi secara mandiri serta menurunkan tekanan darah sehingga dapat mencegah terjadinya komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup anggota keluarga dengan hipertensi.

3. 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.

- b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan bidang keperawatan tentang tindakan terapi relaksasi benson pada klien Hipertensi pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

4. Bagi Penulis

Untuk memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan atau kebidanan ditatanan pelayanan keperawatan atau kebidanan, khususnya penelitian tentang pelaksanaan tindakan terapi relaksasi benson pada lansia Hipertensi