

# **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. Banyaknya penurunan fungsi tubuh yang dialami seorang lansia menyebabkan penurunan kualitas hidup pada lansia, salah satunya mengalami gangguan keseimbangan.(Puput, 2024).

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. 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. Hipertensi bahkan seseorang yang mengidap hipertensi tidak sadar dengan kondisinya dan harus melakukan pemeriksaan tekanan darah terlebih dahulu agar mengetahui kondisi kesehatan saat ini (Saputri *et al.*, 2025).

Berdasarkan data WHO (2023) 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. Berdasarkan hasil Hipertensi di Indonesia menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia >18 tahun sebesar 34,1% banyaknya penderita Hipertensi di Indonesia diperkirakan mencapai 15 juta orang menderita hipertensi.

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2021, kasus hipertensi sebesar 37,57%, prevalensi hipertensi pada perempuan (40,17%) lebih tinggi dibandingkan laki-laki (38,83%). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (38,11%) dibandingkan dengan perdesaan (37,01%). Prevalensi semakin meningkat seiring dengan pertambahan usia. Angka prevalensi kabupaten/kota dengan penderita hipertensi tahun 2023 di Surakarta dengan angka presentase sebesar 20,5% dan data yang didapatkan di Puskesmas Kratonan angka penderita hipertensi berusia >15 tahun di Kelurahan Joyotakan sebesar 2.447 orang menderita hipertensi.

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 terapi farmakologi dapat dilakukan menggunakan pemberian obat kimia. Secara global terapi non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah telah banyak dilakukan, seperti terapi herbal, olahraga, dan relaksasi nafas dalam, relaksasi otot progresif, rendam kaki dengan air hangat, relaksasi benson. Salah satu terapi non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah yaitu dengan terapi relaksasi benson. Terapi relaksasi benson ini menggabungkan teknik relaksasi pernapasan dengan elemen keyakinan atau spiritualitas, yang membantu menciptakan lingkungan internal yang kondusif untuk mencapai lingkungan internal yang kondusif untuk kesejahteraan (Hidayat, 2022).

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Simahati, Iskandar and Nursaadah, 2024). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum teknik relaksasi benson diberikan 130/75 mmHg sampai 159/77 mmHg. Setelah diberikan teknik relaksasi benson menurun 130/60 mmHg sampai 158/75 mmHg yang berarti ada pengaruh teknik relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Berdasarkan uraian hasil penelitian (Yulendasari and Djamaludin, 2021). Penelitian dapat dijelaskan bahwa pemberian relaksasi benson selama 5 hari selama 5 menit setiap malam menjelang tidur. Pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap

penurunan tekanan darah penderita hipertensi dengan selisih rata-rata tekanan darah sistolik antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol. Hal ini terjadi karena fokus relaksasi Benson terdapat pada ungkapan tertentu yang diucapkan dengan penuh keyakinan berulang-ulang dengan menggunakan ritme yang teratur disertai sikap yang pasrah.

Hasil penelitian dilakukan oleh Ade U (2024). Salah satu teknik relaksasi benson yang dapat menurunkan tekanan darah adalah relaksasi benson, hal ini dapat membantu memutus siklus kecemasan dan meringankan gejala yang menyertainya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil implementasi pada ke 2 responden dalam pemberian relaksasi benson pada lansia penderita Hipertensi. Penelitian ini dilakukan selama 3 hari dalam 1 minggu. Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan penerapan relaksasi benson mengalami Hipertensi, setelah pemberian relaksasi benson selama durasi 10-20 menit, dilakukan selama 1 minggu 3 hari. Pengukuran tekanan darah dilakukan setelah istirahat kedua responden sama sama terjadi penurunan tekanan darah darah sistolik sebesar 7-10 mmHg dan penurunan diastolik sebesar 5 mmHg. Relaksasi benson terbukti dapat mempengaruhi tekanan darah. Terapi relaksasi benson 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.

Berdasarkan studi pendahuluan terdapat lansia di Desa Joyotakan RT 02 RW 02 didapatkan jumlah warga sebanyak 164 dari 53 KK, dengan permasalahan hipertensi sebanyak 40 orang. Hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada lansia dengan hipertensi didapatkan bahwa terdapat 5 warga biasa mengonsumsi obat dari puskesmas untuk menurunkan tekanan darah serta 4 warga yang merasakan pusing, nyeri pada bagian tengkuk dan tidak mengetahui cara mengatasi hipertensi dan mereka belum pernah latihan terapi non farmakologi 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. Mendeskripsikan perbandingan hasil akhir antara 2 responden.

## **D. Manfaat Penerapan**

Penerapan ini, diharapkan memberikan manfaat bagi:

### 1. Manfaat Praktis

Penerapan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan masyarakat tentang terapi komplementer yang dapat dilakukan dengan mudah untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi yaitu penerapan relaksasi benson.

### 2. Manfaat Teoritis

Penerapan ini diharapkan menambah wawasan dan ilmu pengetahuan terkait tentang menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi yaitu penerapan relaksasi benson.

### 3. Bagi Masyarakat

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

### 4. 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 ditatanan pelayanan keperawatan, khususnya penelitian tentang pelaksanaan tindakan terapi relaksasi benson pada lansia Hipertensi.