

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Tekanan darah tinggi (Hipertensi) merupakan suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Keadaan tersebut mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Hal ini dapat mengganggu aliran darah, merusak pembuluh darah, bahkan dapat menyebabkan kematian (Sari, 2017).

Data WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2015, menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi. Artinya, 1 dari 3 orang di dunia telah terdiagnosis menderita hipertensi, hanya (36,8%) di antaranya yang minum obat. Jumlah hipertensi di dunia akan terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi (Kementrian Kesehatan RI, 2018).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018) menunjukkan bahwa angka prevalensi di Indonesia hipertensi secara Nasional adalah (34,1%), jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas tahun 2013 (25,8%) menunjukkan adanya peningkatan angka prevalensi sebesar (8,3%). Hal ini perlu diwaspadai karena hipertensi merupakan salah satu faktor risiko penyakit *degeneratif* antara lain seperti penyakit jantung, *stroke* dan penyakit pembuluh darah lainnya.

Data Dinas kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2017) menunjukkan bahwa jumlah penduduk berisiko (>18 tahun) yang dilakukan pengukuran tekanan darah pada tahun 2017 tercatat sebanyak (36,53%). Dari hasil pengukuran tekanan darah (12,98%) dinyatakan sebagai penderita

hipertensi/tekanan darah tinggi. Ditinjau dari jenis kelamin, presentase hipertensi pada kelompok perempuan sebesar (13,10%), lebih rendah dibanding dengan kelompok laki – laki yaitu (13,16%). Dari hasil pengukuran hipertensi di Provinsi Jawa Tengah terdapat kabupaten/kota yang presentase hipertensi tertinggi adalah Kota Salatiga dengan presentase (77,72%), dan presentase hipertensi terendah adalah di Kabupaten Kendal dengan presentase (2,72%), sedangkan di wilayah Kota Surakarta presentase hipertensi adalah (24,2%).

Hipertensi termasuk 10 besar penyakit di Puskesmas wilayah Surakarta, jika dilihat dari penyakit tidak menular hipertensi menempati urutan pertama. Berdasarkan laporan dari beberapa Puskesmas di wilayah Kota Surakarta terdapat 32.287 orang yang menderita hipertensi (Dinas Kesehatan Surakarta, 2017).

Tujuan penatalaksanaan hipertensi adalah mencapai tekanan darah di bawah 140/90mmHg, sedangkan untuk individu yang beresiko tinggi yaitu di bawah 130/80mmHg. Penatalaksanaan hipertensi ada dua yaitu farmakologi dan *non* farmakologi. Terapi *non* farmakologi harus dilakukan oleh penderita hipertensi dengan tujuan menurunkan tekanan darah dan mengendalikan faktor – faktor risiko serta penyakit penyerta lainnya (Darmawan, *et al.*, 2014).

Banyak jenis relaksasi yang dapat digunakan sebagai terapi *non* farmakologi selain relaksasi progresif. Relaksasi yang sering dilakukan kepada pasien adalah relaksasi nafas dalam, relaksasi benson, relaksasi progresif, dan relaksasi lain seperti terapi relaksasi musik, relaksasi aromaterapi, dan relaksasi modifikasi (Solehati dan Kosasih, 2015).

Relaksasi Benson sebagai salah satu metode relaksasi yang sekarang ini mulai dikembangkan menjadi terapi pendamping untuk pasien yang mengalami tekanan darah tinggi. Terapi ini sangat bermanfaat untuk menjaga agar kondisi psikologi seseorang dapat merasa rileks meskipun banyak tekanan aktivitas dan tekanan pekerjaan yang dialami oleh pasien hipertensi (Sukarmin dan Himawan, 2015).

Hasil penelitian Pratiwi, *et al.* (2015) menyatakan bahwa relaksasi benson dapat menurunkan tekanan darah pada pasien penderita hipertensi dari 163,53 mmHg sistolik menjadi 147,93 mmHg dan diastol 91,60 mmHg menjadi 87,27 mmHg.

Hasil penelitian Darmawan, *et al.* (2014) juga menyatakan pada jurnalnya bahwa relaksasi benson dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dari 143,45 mmHg sistolik menjadi 133,67 mmHg dan diastol dari 87,67 mmHg menjadi 82,33 mmHg.

Dari hasil studi pendahuluan prevalensi penderita hipertensi di seluruh Puskesmas kota Surakarta tahun 2018 dapat dijelaskan hasil survei pada tabel dibawah ini

1.1 Tabel Prevalensi Penderita Hipertensi Puskesmas Kota Surakarta

No	Unit Pelayanan	Jumlah Penderita
1.	Puskesmas Pajang	1.467
2.	Puskesmas Penumping	1.461
3.	Puskesmas Purwosari	2.069
4.	Puskesmas Jayengan	1.986
5.	Puskesmas Kratonan	3.181
6.	Puskesmas Gajahan	404
7.	Puskesmas Sangkrah	2.311
8.	Puskesmas Purwodiningratan	2.623
9.	Puskesmas Ngoresan	2.798
10.	Puskesmas Sibela	806
11.	Puskesmas Puncangsawit	3.368
12.	Puskesmas Nusukan	708
13.	Puskesmas Manahan	858
14.	Puskesmas Gilingan	2.685
15.	Puskesmas Banyuanyar	1.249
16.	Puskesmas Setabelan	2.440
17.	Puskesmas Gambirsari	1.873
Total		32.287

(Dinas Kesehatan Kota Surakarta, 2018)

Hasil studi pendahuluan di Dinas Kesehatan Kota Surakarta didapatkan data yang diperoleh dari Puskesmas Ngoresan yang menderita hipertensi tercatat sebanyak 2.798 orang. Dari hasil wawancara yang dilakukan pada 3 orang penderita hipertensi di Puskesmas Ngoresan

penderita hipertensi belum pernah dan belum mengetahui bahwa terapi relaksasi benson dapat menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngoresan Surakarta”.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah “Bagaimana tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ngoresan Surakarta setelah dilakukan Teknik Relaksasi Benson?”.

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Mengetahui hasil penerapan teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ngoresan Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil pengamatan tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum penerapan teknik relaksasi Benson di wilayah kerja Puskesmas Ngoresan Surakarta.
- b. Mendeskripsikan hasil pengamatan tekanan darah pada penderita hipertensi sesudah penerapan teknik relaksasi Benson di wilayah Kerja Puskesmas Ngoresan Surakarta.
- c. Menganalisis perbedaan tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi Benson di wilayah kerja Puskesmas Ngoresan Surakarta.

D. MANFAAT PENELITIAN

Penelitian ini, diharapkan memberikan manfaat bagi :

1. Bagi Penderita Hipertensi

Sebagai tambahan pengetahuan dalam penanganan hipertensi, dan teknik relaksasi Benson dapat diupayakan sebagai terapi *non* farmakologi bagi penderita hipertensi.

2. Bagi Masyarakat

Sebagai masukan bagi masyarakat bahwa masih ada terapi yang mudah dan murah yaitu teknik relaksasi Benson sebagai salah satu pilihan untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi.

3. Bagi Penulis

Hasil penerapan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan penulis tentang pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi, sekaligus sebagai bahan masukan sumber data penulis selanjutnya dan mendorong pihak yang berkepentingan untuk melakukan penerapan lebih lanjut tentang pengaruh teknik relaksasi benson pada penderita hipertensi.