

BAB 1

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan persisten pada pembuluh darah arteri, di mana tekanan darah sistolik sama dengan atau di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik sama dengan atau di atas 90 mmHg (Nuraini, 2015). Berdasarkan Data Statistik Kesehatan Dunia (BPS) hipertensi menyumbang 51 persen kematian akibat stroke dan 45 persen kematian akibat jantung koroner. Hipertensi sebagian besar 80% disebabkan oleh faktor idiopatik, sedangkan faktor yang dapat menjadi pencetus hipertensi dari sebuah studi yang dilakukan di Swiss sekitar 24 % adalah perokok berat, 16% diabetes mellitus dan 62% karena kolesterol tinggi (Sutrisno, 2011).

Faktor kebiasaan lain yang dapat mengakibatkan hipertensi adalah pecandu alkohol, stress tinggi, makanan tinggi natrium dan kurangnya aktifitas. Faktor-faktor tersebut lebih banyak saling mendukung satu sama lain untuk memunculkan penyakit hipertensi (Dalimartha, *et al*, 2012). Hipertensi menjadi faktor determinant terhadap timbulnya beberapa penyakit seperti gangguan pembuluh darah otak, acute myocard infark, gagal jantung, dan gagal ginjal (Dalimartha, *et al*, 2012). Penderita hipertensi yang mengalami stroke mencapai 73,9 % dan mengalami serangan jantung sebesar 20 %. Sedangkan kematian yang diakibatkan oleh hipertensi di dunia mencapai 7,1 juta kematian pertahunnya (Pinzon, 2009).

Penderita hipertensi di dunia, berdasarkan data dari WHO (World Health Organization), penyakit ini menyerang 22% penduduk dunia. Sedangkan di Asia tenggara, angka kejadian hipertensi mencapai 36%. Dari hasil riskesdas yang terbaru tahun 2018, prevalensi kejadian hipertensi sebesar 34.1%. (Riskesdas, 2018). Prevalensi hipertensi pada penduduk umur ≥ 18 tahun di Indonesia mengalami peningkatan dari 25,8% menjadi 34,1%. Jika dibandingkan dengan hasil Riskerdas tahun 2013 (25,8%) menunjukkan adanya peningkatan angka prevalensi sebesar (8,3%). Berdasarkan data dari Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, jumlah penderita hipertensi tahun 2019 sebanyak 8.070.378 orang atau sebesar 30,4 % (Kemenkes RI, 2019).

Di kota Surakarta terdapat kasus hipertensi sebanyak 67.827 kasus. Telah terjadi peningkatan jika dibandingkan dengan jumlah kasus tahun 2017 sebanyak 54.691 kasus. Kasus hipertensi terbanyak terjadi di Kecamatan Jebres dengan jumlah penderita 15.342 atau sekitar (32,74%) kasus, sedangkan dari Kecamatan Laweyan terdapat 7.568 atau sekitar (15,12%) kasus, Kecamatan Serengan terdapat 5.187 atau sekitar (17,58%) kasus, Kecamatan Pasar Kliwon terdapat 6.416 atau sekitar (52,72%) kasus, dan Kecamatan Banjarsari terdapat 11.161 kasus (27,62%). Di Puskesmas Purwodingratan Kecamatan Jebres terdapat 6.363 atau sekitar (38,33%) kasus pada tahun 2018 (Dinkes Surakarta, 2019).

Penatalaksanaan hipertensi bertumpu pada pilar pengobatan standar dan merubah gaya hidup yang meliputi mengatur pola makan, mengatur coping stress, mengatur pola aktifitas, menghindari alkohol, dan rokok (Dalimartha, *et al*, 2012). Obat-obatan standar hipertensi yang rekomendasikan oleh WHO adalah perpaduan 2 atau lebih jenis obat hipertensi yang meliputi golongan diuretik, *Angiotensin Converting Enzyme (ACE) Inhibitor*, *antagonis reseptor angiotensin II*, *antagonis reseptor aldosteron* dan *calcium channel blocker*. Pemakaian obat-obatan standar tersebut sangat tergantung kepada respon individu, budaya, umur, tingkat sakit yang dialami, tingkat tekanan darah, harga obat dan hasil *follow up* (Sukarmin, *et al* 2015). Penggunaan obat pada penderitanya hipertensi memiliki beberapa kelemahan, antara lain biaya yang mahal, membutuhkan kepatuhan karena membutuhkan waktu yang relatif lama untuk dapat menurunkan tekanan darah serta sering timbul kebosanan mengkonsumsi obat pada pasien hipertensi (Myrank, 2009).

Salah satu terapi non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah yaitu dengan teknik relaksasi. Dengan metode relaksasi dapat mengontrol sistem saraf yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah (Suiraoaka, 2012). Konsep dasar teknik relaksasi pada hakekatnya cara relaksasi yang diperlukan untuk menurunkan ketegangan pada otot yang dapat memperbaiki denyut nadi, tekanan darah, dan pernafasan (Aspiani, 2014). Teknik relaksasi saat ini terus dikembangkan menjadi beberapa teknik, salah satunya yaitu relaksasi benson. Relaksasi benson merupakan metode teknik relaksasi yang diciptakan oleh *Herbert Benson*, seorang ahli peneliti medis dari Fakultas

Kedokteran *Harvard* yang mengkaji beberapa manfaat doa dan meditasi bagi kesehatan.

Relaksasi benson merupakan salah satu teknik relaksasi yang sederhana, mudah dalam pelaksanaannya, dan tidak memerlukan banyak biaya. Relaksasi ini merupakan gabungan antara teknik respon relaksasi dengan sistem keyakinan individu atau *faith factor*. Fokus dari relaksasi ini pada ungkapan tertentu yang diucapkan berulang-ulang dengan menggunakan ritme yang teratur disertai dengan sikap yang pasrah. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan untuk pasien itu sendiri (Solehati & Kosasih, 2015).

Cara kerja teknik relaksasi benson ini yaitu berfokus pada kata ataupun kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme teratur yang disertai dengan sikap pasrah kepada Tuhan Yang Maha Esa sambil menarik nafas dalam. Pernafasan yang panjang akan memberikan energi yang cukup, karena pada waktu menghembuskan nafas mengeluarkan karbondioksida (CO₂) dan pada saat menghirup nafas panjang mendapatkan oksigen yang sangat membantu tubuh dalam membersihkan darah dan mencegah kerusakan jaringan otak akibat kekurangan oksigen (hipoksia). Saat menarik nafas panjang otot pada dinding perut (rektus abdominalis, transverses abdominalis, internal dan eksternal oblique) akan menekan iga bagian bawah ke arah belakang serta mendorong sekat diafragma ke atas dapat menyebabkan tingginya tekanan intra abdominal, sehingga dapat merangsang aliran darah baik vena cava inferior ataupun aorta abdominalis, yang menyebabkan aliran darah (vaskularisasi) meningkat keseluruh tubuh terutama pada organ-organ vital seperti otak, sehingga O₂ tercukupi di dalam otak dan tubuh akan menjadi rileks (Maulinda, *et al*, 2017).

Luaran yang dapat dihasilkan pada laporan ilmiah Tugas Akhir ini adalah media video yang memuat pengertian, tujuan, manfaat, dan langkah-langkah tentang relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah terhadap penderita hipertensi. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Atmojo, *et al* (2019) dengan judul Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi dengan metode melalui media video terdapat penurunan tekanan darah, yaitu sebelum dilakukan teknik relaksasi benson dari 30 responden rata-rata tekanan darahnya adalah 149.93/89.33 mmHg,

sedangkan setelah dilakukan teknik relaksasi benson rata-rata tekanan darahnya yaitu 138.97/84.07 mmHg. Video ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah terhadap penderita hipertensi. Diharapkan video ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat yaitu mampu meningkatkan pengetahuan bagi masyarakat bahwa masih ada terapi yang mudah dan murah yaitu relaksasi benson sebagai salah satu pilihan untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi.

Manfaat bagi penulis, agar dapat menambah ilmu pengetahuan dan memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan dalam tatanan pelayanan keperawatan melalui pemberian video tentang relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah terhadap penderita hipertensi. Sedangkan bagi institusi diharapkan dapat menambah sumber bacaan dan pengetahuan bagi pembaca di perpustakaan serta sebagai informasi ilmiah mengenai pentingnya relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah terhadap penderita hipertensi dengan media video dan dapat digunakan sebagai bahan kepustakaan untuk penelitian-penelitian lainnya.