

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan pada tekanan darah diatas normal atau tekanan darah melebihi 140/90 mmHg dan terjadi secara terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan oleh satu faktor maupun beberapa faktor resiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal (Atmojo et al., 2019). Hipertensi dijuluki sebagai silent killer atau pembunuh diam diam karena tidak memiliki gejala yang spesifik, dapat menyerang siapa saja serta dapat menimbulkan penyakit degenerative hingga terjadi kematian. (Pratiwi et al., 2021).

Dampak dari peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka panjang dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal yang menyebabkan gagal ginjal, jantung yang menyebabkan penyakit jantung koroner dan otak menyebabkan stroke serta komplikasi lainnya (Rachman, 2021). Komplikasi hipertensi menyebabkan sekitar 9,4 juta kematian di seluruh dunia setiap tahunnya. Hipertensi menyebabkan 45% kematian karena penyakit jantung dan 51% kematian penyakit stroke. Kematian yang disebabkan oleh penyakit kardiovaskuler, terutama penyakit jantung koroner dan stroke diperkirakan akan terus meningkat mencapai 23,3 juta kematian pada tahun 2030 (Darmawan, 2019).

Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization*), prevalensi hipertensi di Dunia sebesar 22% dari total penduduk dunia. Wilayah Afrika memiliki prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 27%. Eropa berada di posisi ke-2 tertinggi dengan prevalensi hipertensi sebesar 26%. Asia Tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi hipertensi sebesar 25% terhadap total penduduk. Hasil Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa angka prevalensi hipertensi di Indonesia secara Nasional adalah 34,1%, jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas tahun 2013 25,8% Hasil Riskesdas terakhir tahun 2018

menunjukkan bahwa persentase hipertensi di Indonesia pada tahun 2018 yaitu sebesar 34,1%. Hipertensi di Jawa Tengah masih menempati proporsi tertinggi dari semua penyakit tidak menular (PTM) lainnya, yaitu 57,87%, untuk prevalensi hipertensi di kota Surakarta 37,80 %. Kasus hipertensi di Surakarta yang ditemukan pada tahun 2019 dari laporan puskesmas sebanyak 41.871 penderita, pada tahun 2020 yaitu 26.870 penderita, pada tahun 2021 yaitu 34.917 penderita dan tahun 2022 terdapat 48.330 penderita hipertensi di Surakarta. Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi merupakan salah satu penyakit yang harus lebih banyak mendapatkan perhatian dari tenaga kesehatan dalam pencegahan agar kondisi tidak kambuh lagi. Penderita Hipertensi tertinggi pertama dikecamatan jebres yaitu dipuskesmas Sibela sebanyak 12.447 penderita, tertinggi ke 2 yaitu di Puskesmas Pucang Sawit sebanyak 4.268, dan tertinggi ke 3 yaitu di Puskesmas Ngoresan 3.491 penderita (Risesdas, 2018).

Banyak penatalaksanaan yang telah ditemukan untuk mengobati hipertensi. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi. Penatalaksanaan farmakologi merupakan obat atau senyawa yang dalam kerjanya dapat mempengaruhi tekanan darah pasien. Pengelompokan terapi farmakologi yang digunakan untuk mengontrol tekanan darah pasien berupa obat- obatan kimia diantaranya *obat diuretika, penyekat beta (beta-blocker), antagonis kalsium, inhibitor Anti Converting Ezyme (ACE) misal inhibace, obat anti hipertensi sentral (simpatolitik), obat penyekat alpha (alpha-blockers), vasodilatator, Angiotensin Receptor Blocker (ARBs), calcium channel blocker, direct renin inhibitor, diuretic, vasodilator*. Sedangkan penatalaksanaan nonfarmakologis dapat berupa modifikasi gaya hidup berupa pengelolaan stress, kecemasan dan mengurangi garam serta senam aerobik dan yoga, terapi diet, dan relaksasi Benson (Susanti, 2022).

Terapi relaksasi benson merupakan terapi religius yang melibatkan faktor keyakinan agama, yang dapat menyelesaikan relaksasi semua otot dan merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan

menyebutkan berulang-ulang kalimat ritual dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu. Relaksasi benson dapat mengurangi kecemasan, mengatasi serangan hiperventilasi, mengurangi sakit kepala, nyeri punggung, angina pectoris, hipertensi gangguan tidur dan mengurangi.(Pebrina et al., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian oleh (Buana et al., 2021). menyatakan bahwa terdapat perubahan yang signifikan antara sebelum dan setelah terapi relaksasi Benson pada penderita yang mengalami hipertensi yaitu terjadi penurunan tekanan darah pada responden. penelitian yang dilakukan oleh (Atmojo et al., 2019). Menyatakan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi Benson pada penderita hipertensi. Terapi Benson pada penelitian (Yulendasari & Djamaludin, 2021) judul pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi mengatakan bahwa relaksasi benson ada pengaruhnya untuk menurunkan tekanan darah tinggi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan penulis yang dilakukan melalui wawancara pada tanggal 11 April 2023 di Wilayah Puskesmas Sibela, rata rata penyakit yang diderita oleh warga Sibela adalah hipertensi, Hasil wawancara dan observasi didapatkan data: 25 penderita mengalami hipertensi stadium 1 dan 10 penderita mengalami hipertensi stadium 2. Dari 35 penderita yang mengalami hipertensi didapatkan 21 penderita menyatakan rutin mengkonsumsi obat antihipertensi, 5 penderita menyatakan rutin menjalani senam antihipertensi di Posyandu Lansia, 2 penderita mengatakan mengkonsumsi jamu/rebusan daun sledri dan 7 penderita hanya dibiarkan saja. Dari 35 Penderita Hipertensi mengatakan belum mengetahui terapi relaksasi benson. Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk menerapkan judul "Penerapan terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka didapatkan rumusan masalah yaitu, “Bagaimana Penurunan Tekanan darah Sebelum dan Sesudah dilakukan Terapi Relaksasi Benson?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi relaksasi Benson untuk menurunkan tekanan darah tinggi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan hasil pengamatan tekanan darah pasien sebelum penerapan terapi relaksasi benson.
- b. Mendiskripsikan hasil pengamatan tekanan darah pasien sesudah penerapan terapi relaksasi benson.
- c. Mendiskripsikan perkembangan tekanan darah pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi benson.
- d. Mendiskripsikan perbandingan tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan relaksasi benson pada penderita hipertensi.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi:

1. Bagi Masyarakat

Dengan penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada pembaca hasil tulisan secara luas tentang penerapan terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan 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 pasien hipertensi.
 - b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang tindakan terapi relaksasi benson pada penderita hipertensi pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

3. Bagi Penulis

Untuk mendapatkan pengetahuan tentang penurunan tekanan darah tinggi dengan penerapan relaksasi benson.