

BAB 1

PENDAHULUAN

Salah satu masalah kesehatan mental utama di negara ini adalah penyakit kardiovaskular, yang ditandai dengan tingkat kematian yang tinggi dan progresif setiap tahunnya, hipertensi merupakan penyebab kematian paling umum di seluruh dunia. Sebagian besar orang tahu bahwa penyebab utama kerusakan ginjal adalah hipertensi, atau tekanan darah tinggi. Penyakit hipertensi seringkali tidak menunjukkan gejala, sehingga pasien tidak menyadari kondisinya hingga timbul komplikasi (Gani Utami et al., 2023)

Meningkatnya usia harapan hidup penduduk dapat menyebabkan peningkatan jumlah lansia dari tahun ketahun. Meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia menyebabkan berbagai permasalahan kesehatan, diantaranya peningkatan penyakit kardiovaskular seperti tekanan darah tinggi dan penyakit pembuluh darah. Hipertensi yang merupakan salah satu penyakit tidak menular masih disebut sebagai “*silent killer*” karena tidak adanya gejala dan tanda keluhan. Tekanan darah tinggi merupakan penyakit kronis dan belum ada obatnya, namun dapat dicegah dan ditangani dengan penanganan yang tepat. Kebanyakan orang tidak menyadari bahwa dirinya mengidap penyakit darah tinggi (Riyanti et al., 2022).

Negara-negara berkembang sering mengalami hipertensi yang merupakan penyakit yang banyak diderita oleh sebagian besar masyarakat. Meski tidak menular dan tidak bisa disembuhkan sepenuhnya, tekanan darah tinggi bisa dikendalikan. Penyakit ini bisa terjadi pada semua usia, tidak hanya pada orang dewasa dan lanjut usia, namun juga pada remaja. Faktor risiko tekanan darah tinggi antara lain riwayat keluarga, kelebihan berat badan atau obesitas, kurang aktivitas fisik, gaya hidup tidak sehat, penggunaan alkohol, dan stress (Nurmala, 2020).

Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko komplikasi pada organ vital seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Komplikasi yang terjadi pada hipertensi ringan dan sedang mempengaruhi jantung, otak, dan ginjal. Selain kelainan pada sistem koroner dan miokard, gagal jantung merupakan suatu kondisi yang sering dikaitkan dengan hipertensi berat. Stroke umumnya terjadi di otak dan dapat mengakibatkan kematian akibat pecahnya mikroaneurisma sehingga menimbulkan perdarahan. Gagal ginjal sering terjadi sebagai komplikasi hipertensi jangka panjang dan proses akut seperti hipertensi maligna (Adiyasa, 2020).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2021, sekitar 1,13 juta orang di seluruh dunia menderita tekanan darah tinggi, yang sebagian besar tinggal di negara-negara

berpenghasilan rendah. Rendahnya tingkat pendidikan, pengetahuan, dan pendapatan, serta rendahnya akses terhadap program pendidikan kesehatan, berarti penduduk negara berpendapatan rendah memiliki pengetahuan yang buruk tentang hipertensi. Peningkatan ini terutama disebabkan oleh peningkatan faktor risiko hipertensi pada populasi ini. Prevalensi hipertensi tertinggi terdapat di Afrika (27%), sedangkan prevalensi terendah hipertensi terdapat di Amerika (18%). Indonesia menempati peringkat kelima negara dengan jumlah penderita hipertensi terbanyak (WHO, 2021).

Hasil data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Angka ini lebih tinggi dibandingkan angka tekanan darah tinggi pada Riskesdas 2013 sebesar 25,8%. Angka ini tergolong tinggi sehingga menempatkan Indonesia pada peringkat ke-5 dunia dalam jumlah kasus hipertensi (Lubis et al., 2023) Penyakit hipertensi masih menempati proporsi terbesar dari seluruh PTM di Jawa Tengah, yaitu sebesar 76,5% dari jumlah PTM yang dilaporkan. Prevalensi hipertensi di Jawa Tengah tahun 2022 sebesar 29,3%. Angka ini lebih tinggi dibandingkan angka tekanan darah tinggi pada Tahun 2018 sebesar 15,14% (Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2022).

Data yang didapatkan pada penderita hipertensi di kota Surakarta saat ini sebanyak 67.355 jiwa, terdapat 17 Puskesmas di Kota Surakarta (Dinas Kesehatan Kota Surakarta, 2023) Berikut data hipertensi dari setiap pukesmas di Kota Surakarta:

Tabel 1. 1 Data Hipertensi Pukesmas Kota Surakarta Tahun 2023

NO	Puskesmas	Jumlah
1	Pajang	5840
2	Penumping	2784
3	Purwosari	3661
4	Jayengan	3593
5	Kratonan	2739
6	Gajahan	3713
7	Sangkrah	5580
8	Purwodiningratan	3226
9	Ngoresan	3903
10	Sibela	6778
11	Puncangsawit	3913
12	Nusukan	3635
13	Manahan	2508
14	Gilingan	3223
15	Banyuanyar	3957
16	Setabelan	1551
17	Gambirsari	6751

Sumber : (Dinas Kesehatan Kota Surakarta, 2023)

Dari data Dinas Kesehatan Kota Surakarta tahun 2023 menunjukkan bahwa puskesmas yang memiliki prevalensi tertinggi kasus hipertensi yaitu Puskesmas Sibela yang terletak di kelurahan Mojosongo yang berjumlah 6.778 jiwa.

Dampak dari tekanan darah tinggi dapat menyebabkan kerusakan arteri, aneurisma, kerusakan jantung, gagal jantung, kerusakan otak akibat *transient ischemic attack* (TIA), gagal ginjal, kerusakan mata, dan lain-lain. Hipertensi sering kali dianggap remeh oleh sebagian orang, bahkan ketika pasien mengetahui dirinya mengidap hipertensi, namun mereka tetap tidak mengubah pola hidup seperti rutin merokok, minum minuman beralkohol, terlalu banyak mengonsumsi garam, dan lain-lain. Risiko darah tinggi jika tidak segera ditangani dapat menyebabkan penyakit serius yang mengancam jiwa, antara lain gagal jantung, gagal ginjal, stroke (Wiranto et al., 2023).

Perubahan kumulatif pada makhluk hidup meliputi sel dan jaringan yang menyebabkan penurunan fungsi jantung, pembuluh darah, paru-paru, saraf, dan jaringan tubuh lainnya. Kapasitas regeneratifnya yang terbatas membuat rentan terhadap berbagai penyakit, termasuk tekanan darah tinggi. Hipertensi lebih sering terjadi pada orang lanjut usia antara usia 57 - 77 tahun. Hal ini disebabkan katup jantung mulai menebal dan kaku, serta kapasitas jantung menurun sebesar 1% setiap tahunnya sehingga menyebabkan pembuluh darah kehilangan sensitivitas dan elastisitasnya, yang mengakibatkan efisiensi suplai oksigen ke pembuluh darah perifer menurun, dan tekanan darah dapat meningkat akibat peningkatan resistensi pembuluh darah perifer (Sepriana et al., 2023).

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan melalui berbagai upaya antara lain pengendalian tekanan darah melalui pengobatan farmakologis berupa penggunaan obat-obatan yang mengandung berbagai obat antihipertensi antara lain diuretik, beta blocker atau vasodilator, penghambat saluran kalsium, dan obat pengubah angiotensin. Saat ini selain terapi obat, telah banyak dikembangkan terapi non-farmakologis dalam pengobatan pasien hipertensi, antara lain dengan perubahan gaya hidup sehari-hari seperti rutin berolahraga dan mengubah kebiasaan makan sehari-hari, terapi relaksasi dapat menstabilkan tekanan darah yang didasarkan aktivitas sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Terapi relaksasi meliputi pernapasan dalam, relaksasi otot progresif, terapi musik, dan terapi Benson (Setyajati, 2023).

Teknik terapi benson menggabungkan teknik respons relaksasi dan sistem keyakinan individu atau faktor keyakinan yang khusus pada ungkapan tertentu, seperti nama-nama Tuhan atau kata-kata yang menenangkan bagi pasien itu sendiri, yang diucapkan berulang-ulang dengan ritme teratur disertai sikap pasrah. Manfaat relaksasi Benson yaitu menenangkan hati,

mengurangi kecemasan, gelisah, tekanan, dan ketegangan jiwa (Wulandari et al., 2023).

Manfaat terapi benson dapat menentramkan hati, menurunkan rasa khawatir, cemas, gelisah, tekanan dan ketegangan jiwa, menurunkan detak jantung dan tekanan darah, meningkatkan ketahanan terhadap penyakit, tidur menjadi lebih lelap, meningkatkan kesehatan mental, daya ingat menjadi lebih baik, meningkatkan daya berpikir logis, meningkatkan kreativitas, meningkatkan keyakinan, dan meningkatkan rasa nyaman (Cahyati, 2021).

Penelitian yang dilakukan (Gani Utami et al., 2023) rata-rata tekanan darah sistolik sebelum pemberian Relaksasi Benson tercatat 160 mmHg. Nilai minimum yang diamati adalah 140 mmHg, sedangkan nilai maksimum mencapai 180 mmHg. Rata-rata tekanan darah sistolik setelah konsumsi Relaksasi Benson tercatat 150 mmHg, dengan nilai minimum teramati pada 130 mmHg dan nilai maksimum 175 mmHg. Rerata tekanan darah diastolik sebelum konsumsi Relaksasi Benson tercatat 90 mmHg, dengan nilai minimal juga 90 mmHg dan nilai maksimal mencapai 120 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastolik setelah konsumsi Relaksasi Benson tercatat 90 mmHg, dengan nilai minimum diamati pada 80 mmHg dan nilai maksimum pada 100 mmHg. Uji Wilcoxon memberikan hasil yang signifikan secara statistik ($p < 0,005$) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah terapi relaksasi Benson. Oleh karena itu hipotesis nol (H_0) dapat ditolak. Diterimanya H_1 menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi Benson menyebabkan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah operasional Puskesmas Bawang 1 Banjarnegara. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi benson mempunyai efektivitas menurunkan tekanan darah derajat 1, derajat 2 dan derajat 3.

Pendidikan kesehatan dengan menggunakan media audiovisual merupakan upaya peningkatan pengetahuan dan pengembangan sikap untuk mencapai tujuan perubahan melalui rangsangan visual dan pendengaran. Penggunaan media audio visual dapat diproyeksikan dengan menggunakan konsentrator / proyektor, yang memudahkan penyebaran materi dalam proses pendidikan sehingga meningkatkan minat. Media audio visual memuat gambar dan suara yang dapat dideteksi secara kasat mata, seperti rekaman video, film dan lain-lain (Sunarti et al., 2020)

Media audiovisual adalah satu atau lebih alat yang mengandung unsur visual dan audio. Media jenis ini mempunyai kemampuan yang lebih baik karena terdapat dua jenis media yaitu media audio dan media visual (Hardyan Rahman, 2021) Penelitian sebelumnya yang dilakukan Sri Sunarti, dkk tahun 2020 menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia sebelum dan sesudah dilakukan Pendidikan Kesehatan. Oleh karena itu, media audiovisual dapat diterapkan dalam berbagai kegiatan pendidikan kesehatan pada lansia. Selain itu, adanya layanan

posyandu lansia juga akan membantu lansia lebih memahami status kesehatan lansia. Perlunya perhatian dan kepedulian terhadap lansia akan memberikan dampak positif dan diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran akan menjaga kesehatan di hari tua (Hardyan Rahman, 2021)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada bulan Februari 2023 di Posyandu Aba, Kelurahan Mojosongo, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta dengan wawancara pada 5 lansia penderita hipertensi didapatkan hasil bahwa 5 lansia penderita hipertensi tersebut belum mengetahui terapi benson, manfaat terapi benson serta belum pernah dilakukan terapi benson.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis Menyusun KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) melalui luaran video dengan judul “Upaya Peningkatan Pengetahuan Mengenai Terapi Benson Pada Hipertensi Lansia Dengan Media Audiovisual”. Tujuan dari luaran video sebagai informasi dalam peningkatan pengetahuan lansia tentang terapi benson dan dapat mempermudah lansia yang mengalami keterbatasan dalam membaca karena video ini disajikan dengan gambar, tulisan dan suara dalam menjelaskan terapi benson terhadap hipertensi pada lansia. Manfaat dari luaran ini adalah sebagai upaya peningkatan pengetahuan terapi benson pada lansia penderita hipertensi, sehingga diharapkan lansia dapat mengetahui terapi benson serta manfaat jika dilakukan terapi benson dan dapat melakukannya.