

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan atau morbiditas dan angka kematian atau mortalitas (Aspiani, 2014). Seseorang dianggap mengalami hipertensi apabila tekanan darahnya lebih dari 140/90 mmHg. Menurut WHO, batas tekanan darah yang masih dianggap normal adalah kurang dari 130/85 mmHg, sedangkan bila lebih dari 140/90 mmHg dinyatakan sebagai hipertensi (Triyanto, 2014).

Penelitian Pratiwi, dkk (2015) hipertensi merupakan penyebab kematian nomer satu didunia dari 7 juta penduduk setiap tahunnya. Badan penelitian kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO) tahun 2012 menunjukkan diseluruh dunia sekitar 982 juta orang atau 26,4 % penghuni bumi mengidap hipertensi dengan perbandingan 26,6% pria dan 26,1 % wanita. Hipertensi juga menyebabkan 1,5 juta kematian pertahun di wilayah Asia Tenggara. Diperkirakan jumlah penderita hipertensi akan meningkat menjadi 1,6 milyar atau 29,2 % menjelang tahun 2025.

Di Indonesia sendiri, mencapai 31,7 % dari populasi usia 18 tahun ke atas. Jumlah tersebut sebanyak 60 % penderita hipertensi mengalami komplikasi stroke. Sisanya mengalami penyakit jantung, gagal ginjal, dan kebutaan.

Hipertensi sebagai penyebab kematian ke-3 setelah stroke dan tuberkulosis, jumlahnya mencapai 6,8 % dari proporsi penyebab kematian pada semua umur di Indonesia (Triyanto, 2014).

Menurut Dinkes Provinsi Jawa Tengah (2015) jumlah penduduk berisiko (> 15 tahun) yang dilakukan tekanan darah pada tahun 2015 terdapat sebanyak 2.807.407 atau 11.03%. Presentasi penduduk yang dilakukan pemeriksaan darah tahun 2015 tertinggi di Salatiga sebesar 41.52 sebaliknya presentase terhadap pengukuran darah adalah di kabupaten Banjarnegara sebesar 0,83%. Kabupaten dengan kota cakupan diatas rata-rata provinsi adalah Jepara, Pati, kota Magelang, kota Tegal, dan kota Surakarta prevalensi hipertensi adalah 18,47 % (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun, 2015).

Penatalaksanaan hipertensi ada dua yaitu farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dapat menimbulkan beberapa efek samping, seperti pada penggunaan obat antagonis angiotensin dapat mengakibatkan mual, muntah, diare dan sakit kepala, pusing, letih, insomnia, dan takikardi, sehingga terapi nonfarmakologi dapat dianjurkan untuk mengurangi efek samping tersebut (Asih dalam jurnal Darmawan, dkk 2014). Salah satu penatalaksanaan secara non farmakologi salah satunya adalah melakukan teknik relaksasi yang bermanfaat pada sebagian orang. Berbagai salah satu relaksasi yang sudah ada adalah relaksasi nafas dalam, relaksasi *benson*, *guided imagery*, relaksasi progresif, terapi musik, distraksi, dan massage (Nirmawati dalam jurnal Salafudin & Handayani, 2015).

Penelitian Pratiwi, dkk (2015), Sukarmin & Himawan (2015), Darmawan, dkk (2014), Mardiani, dkk (2014), Novitasari, dkk (2014), mengemukakan bahwa ada pengaruh yang signifikan teknik relaksasi benson terhadap penurunan tingkat stres, dan dapat menurunkan tekanan darah tinggi. Relaksasi benson juga efektif untuk menurunkan rasa nyeri selain menggunakan terapi analgetik.

Purwanto, 2006 dalam jurnal Pratiwi, dkk (2015) relaksasi *benson* merupakan pengembangan metode respon relaksasi pernapasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan yang internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi. Teknik ini merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebut berulang-ulang kalimat ritual dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah kepada Tuhan (Green & Setyawati, 2005). Relaksasi bertujuan untuk mengatasi atau mengurangi kecemasan, menurunkan ketegangan otot dan tulang, serta secara tidak langsung dapat mengurangi nyeri dan dapat mengatasi tekanan darah tinggi dan ketidak teraturan denyut jantung, serta mengatasi gangguan pola tidur (Solehati & Kosasih, 2015). Penelitian Sukarmin & Himawan (2015) menunjukkan adanya perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik yang cukup signifikan sebelum dan setelah diberikan teknik relaksasi benson pada kelompok kontrol menunjukkan tidak adanya perubahan tekanan darah yang cukup signifikan.

Data yang di dapatkan pada RW 01 saat praktik Komunitas dari Stikes 'Aisyiyah Surakarta di Kelurahan Gandekan sebanyak 30 orang yang

menderita hipertensi didapatkan 6 orang menderita hipertensi ringan (stadium 1), 14 orang menderita hipertensi sedang (stadium 2), dan 10 orang menderita hipertensi berat (stadium 3). Berdasarkan hasil studi yang dilakukan saat wawancara pada tanggal 16 Maret 2017 terhadap 10 responden didapatkan bahwa 6 responden minum obat hipertensi secara teratur, sedangkan 4 responden tidak teratur dalam minum obat hipertensi. Upaya yang dilakukan dalam mengatasi hipertensi adalah dengan cara mengkonsumsi obat anti hipertensi, dan belum pernah melakukan metode penurunan tekanan darah dengan teknik terapi dan non farmakologi seperti : teknik relaksasi *benson*.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti merumuskan masalah “Bagaimana gambaran penerapan teknik relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi”.

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran penerapan teknik relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mampu menggambarkan hasil pengukuran tekanan darah sebelum penerapan teknik relakssi benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

- b. Mampu menggambarkan hasil pengukuran tekanan darah sesudah penerapan teknik relakssi benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.
- c. Mampu menggambarkan perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan teknik relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi Penderita Hipertensi

Relakssasi benson dapat dijadikan sebagai salah satu pilihan alternatif untuk menurunkan tekanan darah.

2. Bagi Keluarga

Dapat dijadikan sebagai masukan bagi keluarga bahwa relaksasi benson dapat dijadikan salah satu pilihan terapi konservatif yang tepat bagi penderita hipertensi.