

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan kondisi yang sering tidak menunjukkan gejala, sehingga sering disebut sebagai “pembunuh diam-diam”. Hipertensi ditandai dengan adanya nilai tekanan darah sistolik yang lebih dari 140 mmHg dan nilai diastolik 90 mmHg. Hipertensi merupakan masalah yang paling umum di kalangan masyarakat yang jika tidak segera ditangani akan menimbulkan berbagai komplikasi dan menjadi faktor risiko penyakit seperti gagal ginjal, penyakit jantung, diabetes dan stroke (Mory, 2021). Jumlah lansia dapat meningkat setiap tahunnya sebagai akibat dari meningkatnya usia harapan hidup penduduk. Berbagai masalah kesehatan, termasuk meningkatnya penyakit gangguan sirkulasi darah seperti hipertensi atau kelainan pembuluh darah, menjadi masalah yang sering terjadi pada lansia (Wartonah et al. 2022).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi medis serius yang secara signifikan meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Berdasarkan data pada tahun 2021 diperkirakan sebanyak 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, diperkirakan 46% orang dewasa tidak menyadari menderita hipertensi. Kurang dari separuh orang dewasa (42%) dengan hipertensi terdiagnosis dan dalam pengobatan. Sekitar 21% dapat mengendalikannya. Hipertensi menjadi salah satu target global penyakit tidak menular dengan dapat mengurangi prevalensi hipertensi hingga 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2021).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (2023) prevalensi hipertensi pada usia ≥ 18 tahun didapatkan sebesar 30,8%. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi adalah 34,1%. Hasil SKI (2023) menunjukkan adanya penurunan prevalensi hipertensi sebesar 30,8% pada penduduk usia ≥ 18 tahun. Berdasarkan prevalensi hipertensi sebesar 30,8% didapatkan bahwa pada usia produktif (18-59 tahun) sebanyak 5,9% terdiagnosis hipertensi, 2,53% minum obat secara teratur dan 2,34% melakukan kunjungan ulang ke fasilitas kesehatan. Selanjutnya, pada usia (60 tahun ke atas) sebanyak 22,9% terdiagnosis hipertensi, 11,9% minum obat secara teratur, kemudian 11% melakukan kunjungan ulang ke fasilitas kesehatan. Prevalensi yang menunjukkan adanya penurunan hipertensi ini masih berdampak terhadap kejadian disabilitas. Hal ini menunjukkan pencarian pengobatan kepada masyarakat dengan hipertensi masih kurang, sehingga

diperlukan upaya pencegahan dan pengendalian pada hipertensi seawal mungkin termasuk pada lansia (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023).

Berdasarkan Profil Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2023, penyakit hipertensi menempati posisi terbesar, yaitu 72,0%. Jumlah estimasi penderita hipertensi berusia >15 tahun di tahun 2023 sebanyak 38,2% atau 8.600 orang. Dari data tersebut, sebanyak 78,51% atau 6.700 orang sudah mendapatkan pelayanan Kesehatan (Dinkes Jateng, 2023). Dinas kesehatan kota Sragen tahun 2024, angka penderita hipertensi se-kota Sragen sebanyak 111.819 orang dengan tingkat prevalensi sebesar 40,6%. Kabupaten Sragen memiliki total lansia sebanyak 16,43%. Berdasarkan pemeriksaan sebanyak 11.431 lansia penderita hipertensi telah mendapatkan pelayanan kesehatan (Dinkes Kabupaten Sragen, 2024).

Hipertensi belum diketahui secara spesifik mengenai penyebab penyakit tersebut. Akan tetapi terdapat penyebab yang mampu mempengaruhi hipertensi seperti merokok, jenis kelamin, kurang berolahraga, asupan garam tinggi, obesitas, alkohol, kafein, usia, pola hidup, pola makan dan minum dan faktor genetik (Marhabatsar, 2021). Dampak hipertensi terhadap lansia memiliki dampak yang luas bagi kesehatan dan kualitas hidup. Hipertensi memiliki risiko terhadap penyakit jantung dan stroke, serta mempengaruhi fungsi organ seperti ginjal dan otak. Lansia hipertensi sering disertai dengan gangguan kualitas tidur, seperti insomnia dan *sleep apnea*. Kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan tekanan darah, sebaliknya hipertensi dapat menurunkan kualitas tidur yang mengakibatkan siklus negatif (Septiana, 2025).

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang yang menunjukkan perasaan lelah, sakit kepala, hingga sering menguap dan mengantuk. Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu dengan farmakologis, tetapi cara ini memiliki efek samping, sehingga cara non farmakologis penting untuk pengobatan bagi lansia (Fitriani, 2022). Penderita hipertensi umumnya memiliki kualitas tidur yang buruk, dengan adanya kualitas tidur yang buruk, maka akan mempengaruhi tekanan darah pada penderita hipertensi. Oleh karena itu, kualitas tidur yang buruk terhadap penderita hipertensi perlu perhatian yang serius untuk mengatasi hal tersebut (Novalina, 2023).

Upaya yang dapat dilakukan dalam mengatasi masalah kualitas tidur dapat dilakukan secara farmakologis dan non-farmakologis. Umumnya upaya pelaksanaan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia menggunakan farmakologis, namun penggunaan obat yang berlebihan dapat mempengaruhi kesehatan lansia menjadi lebih buruk. Penggunaan obat apabila tidak dibantu dengan perbaikan pola makan dan tidur maka hanya

mengatasi masalah secara sementara. Sehingga diperlukan upaya non-farmakologis yang tepat dan aman dalam memperbaiki kualitas tidur yang buruk pada lansia yaitu dengan menerapkan Teknik Relaksasi Benson (Sulistiyowati, 2023).

Terapi relaksasi benson merupakan terapi spiritual dengan melibatkan faktor keyakinan, yang dapat merelaksasikan otot-otot serta upaya untuk memusatkan perhatian terhadap suatu fokus dengan menyebutkan berulang-ulang kalimat ritual sehingga dapat menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu. Dilakukannya latihan nafas secara teratur dengan teknik yang benar, tubuh akan menjadi lebih rileks, menghilangkan ketegangan saat terjadi stress serta bebas dari ancaman (Febriyanti, 2021).

Relaksasi benson memiliki manfaat yaitu menentramkan hati, mengurangi rasa khawatir, cemas dan gelisah, meredakan tekanan dan ketegangan jiwa, membantu tidur lebih nyenyak, meningkatkan kesehatan mental, meningkatkan daya berpikir logis, meningkatkan keyakinan dan rasa nyaman (Wulandari, 2023). Cara kerja teknik relaksasi benson yaitu teknik pernafasan yang menggabungkan keyakinan sehingga berakibat penurunan konsumsi oksigen dalam tubuh yang membuat otot-otot menjadi lebih rileks serta menumbuhkan perasaan tenang dan nyaman. Sehingga dari rasa nyaman ini kualitas tidur lansia dengan hipertensi dapat ditingkatkan. Teknik ini merupakan salah satu metode yang hemat biaya dan efektif dilakukan. Maka dari itu, teknik relaksasi benson dianjurkan untuk dilakukan terutama pada lansia hipertensi dengan gangguan kualitas tidur yang buruk (Novalina et al. 2023).

Beberapa hasil penelitian telah melakukan penerapan teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia dengan hipertensi. Pada hasil penelitian yang telah dilakukan Novalina (2023) di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari sebanyak 30 orang menunjukkan hasil adanya pengaruh terapi relaksasi benson terhadap gangguan pola tidur lansia hipertensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nabillah (2024) dengan jumlah 38 responden terdapat pengaruh terapi benson dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada lansia hipertensi. Serta penelitian yang dilakukan Nurjannah (2024) di Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang sebanyak 30 responden diperoleh hasil bahwa relaksasi benson mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kualitas tidur dan paling efektif dilakukan pada lansia.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan penulis pada tanggal 16 April 2025 di Puskesmas Kedawung 2 Sragen didapatkan hasil bahwa jumlah lansia penderita hipertensi pada bulan Januari sampai dengan studi pendahuluan dilakukan sebanyak 150 orang lansia dengan hipertensi dan 35 diantaranya mengikuti program lansia dengan melakukan kontrol rutin 1

bulan sekali setiap tanggal 9. Berdasarkan wawancara yang dilakukan penulis terhadap 5 orang lansia dengan hipertensi diperoleh hasil bahwa pasien memiliki gangguan pola tidur. Dari jumlah keseluruhan pasien diketahui belum pernah diajarkan mengenai teknik relaksasi Benson serta tidak mengetahui bagaimana cara melakukan teknik relaksasi Benson untuk memperbaiki kualitas tidur yang terganggu. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui teknik relaksasi benson efektif terhadap gangguan pola tidur pada lansia dengan hipertensi. Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi” di Dusun Ledok, Desa Karangpelem, Kecamatan Kedawung, Kabupaten Sragen.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian latar belakang di atas dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu “Bagaimanakah kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan penerapan teknik relaksasi benson pada lansia dengan hipertensi?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mendiskripsikan hasil penerapan teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil kualitas tidur pada lansia sebelum dilakukan penerapan teknik relaksasi benson di wilayah Dusun Ledok, Desa Karangpelem, Kecamatan Kedawung, Kabupaten Sragen.
- b. Mendiskripsikan hasil kualitas tidur pada lansia sesudah dilakukan penerapan teknik relaksasi benson di wilayah Dusun Ledok, Desa Karangpelem, Kecamatan Kedawung, Kabupaten Sragen.
- c. Mendeskripsikan perkembangan hasil akhir penerapan teknik relaksasi benson dari implementasi antara 2 responden.
- d. Mendeskripsikan perbandingan hasil akhir penerapan teknik relaksasi benson dari implementasi antara 2 responden.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Klien

Dapat memberikan pengetahuan tambahan terutama kepada lansia dengan hipertensi yang mengalami penurunan terhadap kualitas tidur dengan menggunakan terapi

nonfarmakologis, serta dapat mengenal dan menambah informasi mengenai penerapan teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

- a. Diharapkan dengan hasil penerapan teknik relaksasi benson ini dapat memberikan wawasan dan pemahaman dalam dunia praktik kesehatan mengenai pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi.
- b. Diharapkan dengan penerapan teknik relaksasi benson dapat diimplementasikan dalam ilmu kesehatan sebagai salah satu pengobatan non farmakologis bagi penderita hipertensi dengan penurunan kualitas tidur agar dapat melakukan prosedur tindakan tersebut dengan baik dan benar.

3. Bagi Penulis

Menjadikan pengalaman dan meningkatkan pengetahuan bagi penulis tentang pengaruh teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi dalam upaya meningkatkan kemampuan yang telah didapatkan serta mengevaluasi hasil penerapan teknik relaksasi benson terhadap kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi.