

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Hipertensi atau penyakit darah tinggi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Keadaan tersebut mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Hal ini dapat mengganggu aliran darah, merusak pembuluh darah, bahkan menyebabkan penyakit degeneratif, hingga kemudian kematian (Nur, 2017). Hipertensi disebabkan oleh gangguan fungsi jantung dan pembuluh darah yang menjadi kesehatan dunia. Hipertensi sering kali disebut sebagai pembunuh gelap "*silent killer*", karena termasuk penyakit yang mematikan tanpa disertai dengan gejala-gejalanya lebih dahulu sebagai peringatan bagi korbannya. Atmaza (2019) komplikasi yang dapat terjadi jika hipertensi tidak diobati adalah stroke, gagal ginjal, penyakit jantung iskemik, serangan jantung, bahkan kematian (WHO, 2018). Hipertensi tidak terkontrol terjadi karena ketidakpatuhan lansia dalam meminum obat, dan juga belum ada tindakan terapi non farmakologi seperti relaksasi benson yang dilakukan. Menurut penelitian dari Dewi Sartika (2017) menunjukkan bahwa relaksasi benson dapat menurunkan tekanan darah, tetapi masih jarang dilakukan oleh penderita dengan hipertensi.

Berdasarkan data *World Health Organization* bahwa prevalensi kejadian hipertensi diseluruh dunia mencapai 972 juta orang atau 26,4% (WHO, 2018).

Data hipertensi menunjukkan bahwa Kawasan Asia Tenggara berada pada urutan ke-3 tertinggi dengan prevalensi hipertensi sebesar 25% terhadap total penduduk (WHO, 2019). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) tahun 2018 angka kejadian hipertensi di Indonesia pada usia  $\geq 18$  tahun mengalami kenaikan 6,3% dari sekitar 260 juta penduduk total atau sebesar 34,1%. Sedangkan untuk wilayah Provinsi Jatim presentasi hipertensi sebesar 20,43% atau sekitar 1.828.999 penduduk, dengan proporsi perempuan sebesar 20,11% (1.003.257 penduduk) dan laki-laki sebesar 20,83% (825.412 penduduk) (Dinkes Jatim, 2017). Berdasarkan data Dinas Kesehatan (Dinkes) Kabupaten Gresik tahun 2018 tercatat jumlah penduduk kabupaten Gresik yang menderita hipertensi sebanyak 18.574 jiwa. Data polindes Desa Kramat kecamatan Gresik menunjukkan dari 60 lansia, terdapat 28 lansia yang menderita hipertensi. Menurut Meiyana (2019) mengatakan bahwa relaksasi benson dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada 18 november 2022 menunjukkan bahwa lansia di desa kramat hampir 50% menderita hipertensi disebabkan karena ketidakpatuhan minum obat, dan tidak rutin mengikuti kegiatan posyandu, para lansia juga tidak pernah melakukan pengobatan non farmakologi. Sedangkan dari pihak polindes sudah melakukan edukasi mengenai hipertensi dan melakukan posyandu rutin namun ada juga lansia yang tidak mengikuti kegiatan posyandu, dikarenakan tidak ada yang mengantar.

Penyebab hipertensi pada lanjut usia dikarenakan terjadinya perubahan pada elastisitas dinding aorta menurun, katup jantung menebal dan menjadi kaku, kemampuan jantung memompa darah menurun, sehingga kontraksi dan volumenya pun ikut menurun, kehilangan elastisitas pembuluh darah karena kurang efektifitas pembuluh darah perifer untuk oksigen, meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer (Mulyadi *et al.*, 2019). Terapi non farmakologis dipilih karena penggunaan obat-obatan pada hipertensi memiliki beberapa kelemahan antara lain biaya yang mahal, membutuhkan kepatuhan karena membutuhkan waktu yang relatif lama untuk dapat menurunkan tekanan darah serta sering menimbulkan kebosanan dalam mengkonsumsi obat terapi non farmakologi dengan relaksasi ini akan menyebabkan penurunan aktivitas sistem

saraf simpatis, yang pada gilirannya dapat memperluas arteri dan meningkatkan sirkulasi darah, sehingga meningkatkan suplai oksigen ke semua jaringan, terutama jaringan perifer yang dapat menurunkan tekanan akibat hipertensi (Aswad, 2019). Terapi relaksasi benson adalah salah satu metode untuk membantu menurunkan tekanan darah, penurunan tekanan darah disebabkan karena relaksasi ini pada prinsipnya adalah memposisikan tubuh dalam kondisi tenang, sehingga akan mengalami kondisi keseimbangan, dengan demikian relaksasi benson yang berikatan pada pernafasan akan meningkatkan sirkulasi oksigen ke otot-otot, sehingga otot-otot akan mengendur, dan tekanan darah akan menurun (Martin, 2017). Teknik relaksasi benson akan mengaktifkan saraf parasimpatis yang menstimulasi untuk menurunkan fungsi sistem yang ditingkatkan oleh saraf simpatis dan meningkatkan semua fungsi sistem yang diturunkan oleh saraf simpatis. Relaksasi benson ini dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang dapat melebarkan arteri dan memperlancar peredaran darah sehingga meningkatkan pengiriman oksigen ke seluruh jaringan terutama jaringan perifer yang menstabilisasi tekanan darah secara bertahap dan menghilangkan stres akibat terjadinya hipertensi. (Atmojo, 2019).

Upaya yang dapat dilakukan adalah dengan menerapkan terapi non farmakologi seperti relaksasi benson. Maka dari itu teknik relaksasi hadir untuk menyelesaikan permasalahan dalam penyakit hipertensi, konsep dasar teknik relaksasi pada hakekatnya cara relaksasi yang diperlukan untuk menurunkan ketegangan pada otot yang dapat memperbaiki denyut nadi, tekanan darah, dan pernafasan. Secara non farmakologis salah satu terapi komplementer yang dapat menurunkan tekanan adalah teknik relaksasi benson, relaksasi benson memiliki beberapa keunggulan selain metodenya yang sederhana karena hanya berfokus pada usaha nafas dalam, yang dilakukan dengan permohonan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, tehnik ini juga dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja tanpa membutuhkan ruangan yang khusus (Yusri *et al.*, 2021). Penelitian ini akan dilakukan selama 3 hari berturut-turut sesuai

dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya. Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh relaksasi benson terhadap tingkat penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi lansia di wilayah Kramat Tahun 2022”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada pengaruh pemberian relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi lansia.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Menjelaskan tentang pengaruh pemberian relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi lansia.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi relaksasi benson pada kelompok perlakuan.
2. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi relaksasi benson pada kelompok kontrol.
3. Menganalisis pengaruh relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi lansia.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Teoritis**

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu keperawatan medikal bedah dan komunitas dalam upaya pengembangan terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi lansia.

### **1.4.2 Praktis**

#### **1. Bagi Masyarakat**

Menambah wawasan tentang pengetahuan masyarakat mengenai terapi benson untuk menurunkan tekanan darah terhadap penderita hipertensi lansia.

#### **2. Bagi Desa**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan bagi petugas Polindes untuk meningkatkan kesehatan individu, kelompok, maupun masyarakat, khususnya pada penderita tekanan darah dengan pemberian terapi komplementer menggunakan relaksasi benson.

#### **3. Bagi Peneliti**

Dapat digunakan sebagai sarana informasi dan referensi bagi pembaca serta peneliti berikutnya.

#### **4. Bagi Insituti Pendidikan**

Mengembangkan teori dan meningkatkan pengetahuan bagi mahasiswa Universitas Gresik dan sebagai bahan pertimbangan bagi mahasiswa yang akan sedang penelitian keperawatan medikal bedah.