

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Hipertensi adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan tingkat tekanan darah yang meningkat di arteri, dua angka akan dihasilkan dari pemeriksaan tekanan darah, hipertensi atau yang dikenal sebagai silent killer merupakan salah satu penyakit dengan angka kematian tertinggi di dunia dimana terjadi kenaikan baik tekanan sistolik dan diastolik mencapai lebih dari 140 mmHg dan 90 mmHg, angka yang lebih tinggi terjadi saat jantung berkontraksi (sistolik) dan angka yang lebih rendah diperoleh pada saat jantung berelaksasi (diastolik) (Umi, 2024). Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah meningkat secara abnormal dan terus menerus selama beberapa kali pemeriksaan tekanan darah karena beberapa faktor risiko tidak bekerja sebagaimana mestinya untuk menjaga tekanan darah normal, hipertensi sering menyebabkan perubahan pada pembuluh darah, yang dapat menyebabkan tekanan darah meningkat, hipertensi harus segera diobati karena dapat mencegah komplikasi pada jantung, ginjal dan otak (Wulandari et al., 2023).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis serius yang secara signifikan meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Angka kejadian hipertensi di dunia pada tahun 2021 diperkirakan sebanyak 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita

hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2021).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 persentase hipertensi di Indonesia pada tahun 2018 yaitu 8.4%. Sedangkan di Provinsi Lampung persentase hipertensi pada tahun 2018 yaitu 8.2 % (Kemenkes, 2018). Berdasarkan laporan dari Pelayanan Kesehatan Dasar Kota Semarang, prevalensi penderita hipertensi di indonesia menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 tercatat sebesar 37% dari total penduduk berusia 15 tahun ke atas, data ini menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga penduduk dewasa mengalami tekanan darah tinggi, sementara itu berdasarkan data pelayanan kesehatan untuk penderita hipertensi pada tahun 2022, diketahui bahwa jumlah perempuan yang mendapatkan pelayanan kesehatan mencapai 161.877 orang (56%), lebih tinggi dibandingkan laki-laki yang berjumlah 129.033 orang (44%) (Dinkes, 2022).

Gejala klinis yang dialami oleh pasien hipertensi biasanya berupa pusing, mudah marah, telinga berdengung, sukar tidur, sesak napas, rasa berat ditenguk, mudah lelah dan mata berkunang-kunang, gejala klinis yang lain timbul setelah mengalami hipertensi bertahun-tahun berupa nyeri kepala saat terjaga, kadang-kadang disertai mual dan muntah, akibat peningkatan tekanan darah intrakranial (Falo et al., 2023).

Penatalaksanaan hipertensi terbagi menjadi dua yaitu penatalaksanaan farmakologi dan penatalaksanaan non-farmakologi, penatalaksanaan farmakologis pada pasien hipertensi yaitu menggunakan obat-obatan seperti diuretik, beta blocker, Ca antagonis, dan ACE inhibitor, penatalaksanaan non farmakologi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara modifikasi gaya hidup, pembatasan natrium, olahraga, pembatasan alkohol, menghentikan kebiasaan merokok, dan teknik relaksasi, terapi

nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk penderita hipertensi yaitu dengan menggunakan hipnoterapi, distraksi, massage, musik dan slow deep breathing atau relaksasi benson (Pratiwi et al., 2021).

Salah satu relaksasi yang dapat diterapkan pada penderita hipertensi adalah terapi benson, terapi relaksasi benson merupakan terapi religius dengan melibatkan faktor keyakinan agama, yang menggabungkan antara teknik respon relaksasi dan sistem keyakinan individu (difokuskan pada ungkapan tertentu nama-nama Tuhan atau kata yang memiliki makna yang menenangkan bagi pasien itu sendiri) yang diucapkan berulang-ulang dengan ritme teratur disertai sikap pasrah (Laely & Wirotomo, 2022). Relaksasi benson adalah memfokuskan pada kata atau frasa tertentu yang diucapkan berulang-ulang dengan ritme yang teratur pasien dapat merelaksasi otot-otot tubuh selama sepuluh hingga lima belas menit dan berpikir hal-hal yang positif dilakukan selama tiga hari untuk menggabungkan faktor fisiologis atau keyakinan, saat menarik napas dalam-dalam dan menarik diafragma ke atas, otot-otot dinding perut menekan tulang rusuk ke bawah, ini meningkatkan tekanan intra-abdomen, yang menghasilkan peningkatan aliran darah (vaskularitas) ke seluruh tubuh, terutama ke organ vital seperti otak, untuk mendapatkan cukup oksigen, napas yang panjang melepaskan karbon dioksida (CO<sub>2</sub>) dan membuat tubuh rileks (Pratiwi et al., 2021).

Dari hasil beberapa peneliti, salah satunya yang dilakukan oleh Wulandari et al., (2023) dengan judul penelitian “Penerapan relaksasi benson terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di rsud jendral ahmad yani kota metro tahun 2022” dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan relaksasi benson tekanan darah pada kedua subyek yang mengalami penurunan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 17-28 februari 2025, terhadap dua pasien dengan hipertensi di Rumah Sakit Roemani

Muhammadiyah Semarang, didapatkan bahwa pasien mengeluhkan keluhan pusing berulang, nyeri kepala bagian belakang, cepat lelah, dan mudah marah. Selain itu, pasien satunya juga mengaku sulit tidur pada malam hari serta merasa cemas terhadap kondisi kesehatannya. Hasil pemeriksaan tekanan darah pada dua pasien hipertensi yang diwawancara menunjukkan bahwa tekanan darah responden pertama adalah 160/90 mmHg dan tekanan darah pada responden kedua adalah 164/100 mmHg, kedua responden masuk dalam kategori hipertensi tahap II sesuai dengan kriteria JNC VII.

Dalam penanganan pasien hipertensi di rumah sakit roemani muhammadiyah semarang umumnya pasien mendapatkan terapi farmakologis berupa pemberian obat antihipertensi seperti amlodipin, captopril, atau bisoprolol, selain itu edukasi mengenai diet rendah garam dan pentingnya olahraga ringan juga disampaikan oleh perawat dan dokter. Namun untuk terapi non-farmakologis berupa terapi relaksasi, seperti terapi relaksasi benson belum pernah diterapkan secara rutin kepada pasien hipertensi di Rumah Sakit Roemani Muhammadiyah Semarang. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan “penerapan terapi relaksasi benson dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di RS Roemani Muhammadiyah Semarang”.

## **B. Rumusan Masalah**

Hipertensi merupakan kondisi tekanan darah tinggi yang berlangsung secara terus-menerus dan seringkali tidak bergejala, sehingga dikenal sebagai *silent killer*. Penyakit ini dapat meningkatkan risiko komplikasi serius seperti gangguan jantung, ginjal, dan otak. Penatalaksanaan hipertensi mencakup terapi farmakologis dan non-farmakologis, termasuk teknik relaksasi seperti terapi benson yang menggabungkan teknik pernapasan dalam dengan unsur spiritual, terapi ini terbukti membantu menurunkan tekanan darah melalui efek relaksasi dan peningkatan oksigenasi ke organ vital. Namun, belum semua penderita hipertensi menerapkan metode ini secara optimal.

Berdasarkan latar belakang diatas rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini yaitu, bagaimanakah penerapan terapi relaksasi benson pada pasien hipertensi untuk menurunkan tekanan darah di RS Roemani Muhammadiyah Semarang.

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Mengetahui penerapan terapi relaksasi benson pada pasien hipertensi untuk menurunkan tekanan darah di RS Roemani Muhammadiyah Semarang.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tekanan darah pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson di RS Roemani Muhammadiyah Semarang.
- b. Mengidentifikasi manfaat terapi relaksasi benson dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di RS Roemani Muhammadiyah Semarang.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memeberikan sarana untuk mengembangkan wawasan dan keterampilan peneliti dalam menerapkan metode ilmiah, khususnya dalam intervensi keperawatan non-farmakologi tentang penerapan terapi relaksasi benson dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi

#### 2. Bagi profesi keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi untuk mengembangkan ilmu keperawatan non-farmakologis tentang penerapan terapi

relaksasi benson dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dan dapat menjadi referensi bagi perawat dalam memberikan intervensi yang holistik, efektif, dan aman kepada pasien hipertensi

3. Bagi institut pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber literatur tambahan dan pengembangan ilmu pengetahuan mengenai pengaruh penerapan terapi relaksasi Benson dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi