

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tekanan darah adalah suatu tekanan yang terdapat di dalam pembuluh darah yang terjadi ketika jantung memompa darah ke seluruh tubuh, peningkatan atau penurunan tekanan darah akan berpengaruh pada homeostasis pada arteri, arteriol, kapiler, serta sistem vena, sehingga terjadi aliran darah yang terus menerus (Priladani, Purnama, and Susanti 2023). Hipertensi merupakan keadaan peningkatan tekanan darah diatas normal dimana tekanan darah systole lebih dari 140 mmHg serta tekanan diastole lebih dari 90 mmHg (Wahyuni, Majid, and Pujiana 2023).

Hipertensi cenderung dialami oleh lanjut usia (lansia). Hal ini terjadi karena penambahan umur serta perubahan fisiologis seperti penurunan respons imunitas tubuh, berkurangnya elastisitas pembuluh darah, penurunan kemampuan kontraktilitas jantung, Pada lansia akan terjadi berbagai kemunduran organ tubuh, oleh sebab itu lansia mudah sekali terkena penyakit seperti hipertensi (Farmana 2020). Bahaya tekanan darah tinggi pada lansia bisa menyebabkan kematian karena disebabkan oleh peningkatan tekanan yang membebani jantung serta pembuluh darah. Penyumbatan tekanan yang ada atau penyumbatan yang bertahan selama bertahun-tahun dapat menyebabkan komplikasi yang berbahaya (Widyaswara, Hardjanti CB, and Mahayanti 2022). Hipertensi atau tekanan darah tinggi ditandai dengan peningkatan kontraktilitas arteri sehingga menyebabkan peningkatan resistensi aliran darah

terhadap dinding pembuluh darah yang kemudian meningkatkan kinerja jantung agar bekerja lebih maksimal guna memompa darah melalui pembuluh darah arteri yang sempit (Widyastuti 2020).

Hipertensi merupakan penyebab utama kematian diseluruh dunia. Hal inilah yang mendasari WHO menetapkan salah satu target global penyakit tidak menular yaitu menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (Priladani, Purnama, and Susanti 2023). Menurut Kementerian Kesehatan (Kemkes) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di indonesia sebesar 30,8% orang dengan hipertensi. Prevalensi hipertensi tahun 2020 diperoleh dari data prevalensi 2018 dimana angka prevalensi Provinsi Jawa Barat meningkat dari 34,5% menjadi 39,6% (Kurniasih, Purnanti, and Atmajaya 2022). Hipertensi di Kota Depok masih berada di tiga besar dari sepuluh penyakit tertinggi yang terjadi pada tahun 2022. Jumlah kunjungan pasien yang mendatangi rumah sakit dengan mendapatkan pelayanan rawat inap akibat hipertensi sebanyak 2.603 kasus dan sebanyak 2.598 merupakan jumlah kasus baru. Sedangkan jumlah kunjungan pasien yang mendatangi puskesmas dengan terdiagnosa hipertensi sebesar 92.858 kasus dan sebanyak 38.624 merupakan jumlah kasus baru (Article 2021).

Hipertensi dapat disebabkan oleh dua faktor, yaitu faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi dan faktor risiko yang dapat dimodifikasi. Faktor risiko hipertensi yang tidak dapat dimodifikasi diantaranya usia, jenis kelamin serta genetika, sedangkan faktor risiko hipertensi yang dapat dimodifikasi yaitu

kebiasaan merokok, pola makan rendah serat, dislipidemia, konsumsi garam yang berlebihan, kurang aktivitas fisik, stres, obesitas dan konsumsi alkohol (Mandiricha et al. 2025). Hipertensi yang tidak terkontrol dapat mengakibatkan konsekuensi yang serius, seperti gagal jantung, stroke, gagal ginjal, bahkan dapat menyebabkan kematian (Rio and Sunarno 2022).

Tingginya kasus hipertensi disebabkan masih sangat kurang kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pola hidup sehat. Selain dengan mendapatkan pengobatan secara medis, penderita hipertensi juga harus memerlukan pendampingan dalam memelihara kesehatan dengan cara merubah gaya hidup seperti pola makan hingga mengelola stress serta perlu dilakukan pemberdayaan tentang bagaimana cara perawatan penyakit hipertensi (Yulendasari and Djamaludin 2021). Pemantauan tekanan darah oleh keluarga juga dapat membantu penderita hipertensi untuk meningkatkan kualitas hidup sehingga dapat mengurangi biaya perawatan dan mencegah adanya komplikasi yang berbahaya (Nuraeni, Habibi, and Baejuri 2020).

Pengobatan hipertensi dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu dengan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi dilakukan dengan mengonsumsi obat antihipertensi, akan tetapi penggunaan jangka panjang dalam mengonsumsi obat antihipertensi dapat menyebabkan efek samping yang merugikan beberapa organ tubuh. Sehingga dapat digantikan dengan terapi non farmakologi dalam penanganan hipertensi. Terapi non farmakologi yang dapat dilakukan diantaranya yaitu mengubah gaya hidup sehari-hari, seperti olahraga secara teratur, mengubah pola makan sehari-hari,

dan dapat dilakukan dengan melakukan terapi relaksasi yang dapat menstabilkan tekanan darah berdasarkan pada cara kerja sistem metode yang tepat untuk mencegah terjadinya komplikasi yang lebih serius akibat hipertensi (Kurniawan, Saelan, and Faradisi 2021). Pengobatan dari segi farmakologi, penggunaan obat antihipertensi sebaiknya dikonsumsi sepanjang hidup guna menjaga kestabilan tekanan darah yang optimal, karena ketidakrutinan dalam mengonsumsi obat antihipertensi dapat menyebabkan pengendalian hipertensi yang tidak efektif pada saraf simpatis dan saraf parasimpatis. Sedangkan pengobatan non farmakologi dapat dilakukan dengan relaksasi benson, relaksasi progresif, terapi music (Yulendasari and Djamaludin 2021).

Terapi relaksasi benson merupakan pengembangan dari metodologi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga mampu membantu pasien mencapai kondisi yang sehat dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Surani et al. 2023). Teknik relaksasi benson terdapat dua unsur yaitu unsur relaksasi nafas dan unsur spiritual. Unsur relaksasi nafas dapat menggunakan meditasi, nafas dalam, maupun *slow deep breathing* karena sama-sama menggunakan relaksasi nafas seperti relaksasi benson. Sedangkan unsur spiritual berupa murotal ataupun dzikir (Hariyani and Septiawan 2022). Relaksasi benson bertujuan untuk melatih pasien agar mencapai suatu keadaan yang rileks, menurunkan ansietas, rasa marah, merileksasikan otot dan tulang, mengatur irama jantung, menurunkan hipertensi, mengurangi gangguan tidur dan rasa nyeri, serta menurunkan ketegangan yang berhubungan dengan fisiologi tubuh (Luh Emilia et al. 2022).

Peneliti yang dilakukan oleh (Primantika and Erika Dewi Noorratri 2023), (Adelia Qusnul Khotimah and Eska Dwi Prajayanti 2024), dan penelitian yang dilakukan (Wulandari, Sari, and Ludiana 2023). Didapatkan hasil pengaruh dari penerapan terapi relaksasi benson dengan masing-masing peneliti yaitu 2 responden, dengan rata-rata tekanan darah sistolik setelah dilakukan relaksasi benson adalah 142 mmHg dan tekanan diastolic adalah 87 mmHg. Setelah dilakukan terapi paliatif benson didapatkan rata-rata hasil tekanan darah sistolik responden yaitu 175 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolic 101.

Peneliti melakukan studi pendahuluan pada bulan Desember sampai dengan bulan Januari 2025 di Klinik Pertamina IHC Depok, dengan hasil yang didapatkan pada tahun 2022 terdapat 15 pasien baru dengan kasus hipertensi pada lansia, lalu pada tahun 2023 kasus hipertensi pada lansia bertambah 18 pasien baru, dan tahun 2024 kasus hipertensi bertambah 22 pasien baru. Sedangkan untuk data pasien lansia dengan hipertensi selama 3 bulan terakhir dari bulan Desember 2024 sampai dengan bulan Februari 2025 didapatkan informasi, yaitu pada bulan Desember terdapat sebanyak 2 pasien baru lansia dengan hipertensi, lalu pada bulan Januari terdapat sebanyak 4 pasien baru lansia dengan hipertensi, dan pada bulan Februari terdapat 5 pasien baru lansia dengan hipertensi. Maka didapatkan jumlah pasien lansia dengan hipertensi selama 3 bulan terakhir yaitu 11 pasien baru yang setiap bulannya mengalami peningkatan kasus hipertensi pada lansia. Dan setelah menggali informasi lebih lanjut terhadap pasien. Informasi yang didapat peneliti, bahwa pasien hanya

mengonsumsi obat amlodipine 5 mg untuk membantu menurunkan tekanan darahnya. Ada beberapa pasien yang rutin mengonsumsi obat sehingga tekanan darahnya stabil serta beberapa pasien lain yang rutin mengonsumsi obat tetapi tekanan darahnya tetap tinggi dikarenakan pola hidup yang tidak sehat dan faktor komorbid. Berdasarkan informasi yang diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti “Penerapan Terapi Relaksasi Benson untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Lansia dengan Hipertensi di Klinik Pertamina IHC Depok”.

B. Rumusan Masalah

Hipertensi merupakan penyakit yang memiliki perhatian masyarakat karena dapat menyerang siapa saja. Apabila tekanan darah pada pasien hipertensi tidak segera diatasi maka dapat menimbulkan masalah lain seperti stroke, penyakit jantung maupun gagal ginjal. Selain pengobatan farmakologi, pengobatan hipertensi juga harus didukung dengan terapi non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi yaitu terapi relaksasi benson. Teknik relaksasi benson adalah teknik dengan pernafasan. Dengan latihan pernafasan maka tubuh akan menjadi lebih rileks serta dapat membebaskan ketegangan dari stress. Berdasarkan uraian studi pendahuluan tersebut, maka peneliti merumuskan masalah pada penelitian ini yaitu “Bagaimana Penerapan Terapi Relaksasi Benson untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Lansia dengan Hipertensi di Klinik Pertamina IHC Depok”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi benson dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Klinik Pertamina IHC Depok.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik responden seperti usia dan jenis kelamin di Klinik Pertamina IHC Depok.
- b. Mendeskripsikan tekanan darah responden sebelum diberikan terapi relaksasi benson di Klinik Pertamina IHC Depok.
- c. Mendeskripsikan tekanan darah responden setelah diberikan terapi relaksasi benson di Klinik Pertamina IHC Depok.
- d. Menganalisis penerapan terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah responden sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi benson di Klinik Pertamina IHC Depok.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Profesi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan data tambahan dalam bidang keperawatan terutama mengenai pengaruh terapi relaksasi benson dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Klinik Pertamina IHC Depok sehingga hasil dari penelitian ini dapat menjadi pengetahuan dan menambah wawasan.

2. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini sebagai bahan literatur sehingga dapat menambah pengetahuan, wawasan, serta sebagai bahan pertimbangan bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian.

3. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat digunakan masyarakat sebagai terapi dalam menangani hipertensi selain mengkonsumsi obat-obatan.

