

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

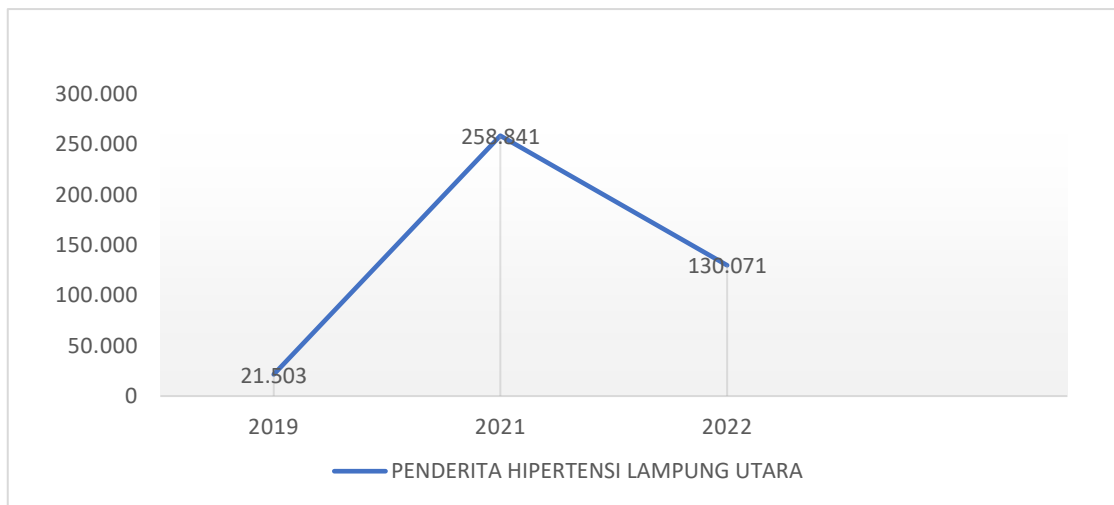
Hipertensi adalah kondisi peningkatan tekanan darah secara tidak normal dan berlangsung terus menerus setelah beberapa kali pemeriksaan. kondisi ini disebabkan oleh satu atau lebih factor resiko yang mengganggu mekanisme tubuh dalam menjaga tekanan darah tetap normal. Hipertensi ini terjadi ketika tekanan darah sistolik melebihi 120 mmHg dan tekanan darah diastolic lebih dari 80 mmHg (Fadriana, Karyawati, and Fatimah 2023).

Tekanan darah tinggi merupakan salah satu faktor risiko utama kematian dan kecacatan di dunia. Secara global, prevalensi hipertensi berdasarkan usia tidak banyak berubah dari tahun 1990 hingga 2019 yaitu pada negara-negara berpenghasilan tinggi, prevalensi hipertensi menurun dari 38% menjadi 32%, contohnya pada wilayah Eropa (45% menjadi 37%). Penurunan ini diimbangi oleh peningkatan di kawasan lain seperti di wilayah Pasifik Barat (24% menjadi 28%) (*World organization, 2023*).

Kasus Hipertensi di Indonesia, Hipertensi atau tekanan darah tinggi umumnya diasosiasikan dengan usia lanjut. namun, temuan terbaru menunjukkan bahwa generasi muda di Indonesia juga menghadapi risiko yang cukup besar. Berdasarkan hasil pengukuran dengan tensimeter, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mencatat prevalensi hipertensi sebesar 10,7% pada individu berusia 18–24 tahun dan 17,4% pada kelompok usia 25–34 tahun. tetapi, prevalensi hipertensi di Indonesia mengalami penurunan pada tahun 2023 dibandingkan dengan tahun-tahun sebelumnya (Santika, 2024) .

Data Dinas Kesehatan Lampung Utara, hipertensi merupakan penyakit ketiga tertinggi di provinsi tersebut. Pada tahun 2019, jumlah kunjungan penderita hipertensi di Lampung Utara sebanyak 21.503 jiwa. pada tahun 2021, jumlah kunjungan penderita hipertensi di Lampung Utara meningkat menjadi 58.841 kasus dan pada tahun 2022, jumlah penderita hipertensi di Lampung Utara sebanyak 130.071 jiwa (Dinkes Prov. Lampung 2022).

Gambar 1.1
Grafik Penderita Hipertensi



Berdasarkan grafik jumlah penderita hipertensi di lampung utara tahun 2019-2022. Dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan dari tahun 2019 ke tahun 2021, kemudian mengalami penurunan dari tahun 2022. Hal ini menunjukkan adanya perubahan penderita hipertensi dari tahun ke tahun dengan puncak tertinggi pada tahun 2021. Kondisi ini penting untuk diperhatikan, mengingat hipertensi sering kali tidak menunjukkan gejala pada tahap awal, namun dapat berkembang menjadi berbagai keluhan yang serius.

Gejala umum penderita hipertensi antara lain lemas, kelelahan, sesak nafas, gelisah, sakit kepala, pusing, mual, muntah, bahkan kesadaran menurun. Faktor penyebab terjadinya hipertensi yaitu bisa faktor umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik, kebiasaan merokok, obesitas, kurang berolahraga, stress, dan mengkonsumsi garam secara berlebihan, kafein, dan mono sodium glutamat (Purwono et al. 2020). Tekanan darah yang terus meningkat secara kronis dapat memicu berbagai komplikasi yang serius, seperti gangguan retina, penebalan otot jantung, kerusakan ginjal, penyakit jantung coroner, pecahnya pembuluh darah, stroke, hingga kematian mendadak (Susanti, Triyana, and Nurwiyei 2022). Untuk mengendalikan hipertensi, pengobatan farmakologis menjadi pilihan utama, dengan penggunaan obat-obatan antihipertensi seperti diuretik yang bertujuan untuk menurunkan tekanan darah dan mencegah komplikasi.

Namun , selain terapi farmakologi, pendekatan non farmakologi juga sangat penting untuk mendukung pengelolaan hipertensi secara menyeluruh.

Terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk penderita hipertensi yaitu dengan menggunakan hipnoterapi, distraksi, massage, musik dan *slow deep breathing* atau relaksasi Benson. Relaksasi Benson adalah salah satu terapi nonfarmakologi untuk hipertensi. Teknik relaksasi benson merupakan metode teknik relaksasi yang diciptakan oleh Herbert Benson, seorang ahli peneliti medis dari Fakultas Kedokteran Harvard yang mengkaji beberapa manfaat doa dan meditasi bagi kesehatan. Terapi relaksasi benson menggunakan metode relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Simandalahi, Sartiwi, and Novita Angriani L.Toruan 2019).

Menurut penelitian Atmojo (2019) berpendapat bahwa terapi relaksasi benson efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan cara menurunkan aktivitas saraf simpatik, memperlambat denyut jantung, mengurangi tekanan darah, menurunkan stres melalui penekanan hormon epinefrin dan kortisol serta meningkatkan sekresi endorfrin untuk membuat tubuh rileks. Namun, penelitian lain menunjukkan hasil yang berbeda (Wartolah et al. 2022) menyatakan bahwa penerapan Terapi relaksasi benson ini hanya dapat menurunkan sistole sedangkan pada pengukuran diastole tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Berdasarkan data-data di atas penulis akan melakukan penerapan dengan judul “Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi “untuk membuktikan apakah terapi relaksasi benson dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

B. Rumusan Masalah

Penderita hipertensi dapat mengalami gejala seperti pusing, sakit kepala, penglihatan kabur, palpitasi, dan sesak napas yang kemudian menimbulkan masalah intoleransi aktivitas. Jika tidak segera ditangani, tekanan darah yang terus tinggi dapat memicu komplikasi serius mulai dari stroke, infark miokard,

gagal ginjal, hingga kematian mendadak sehingga dibutuhkan teknik relaksasi Benson yang dapat dilakukan di rumah untuk membantu menurunkan masalah peningkatan tekanan darah.

Bagaimana penerapan tehnik relaksasi benson pada pasien dengan masalah tekanan darah tinggi?

C. Tujuan Karya Tulis Ilmiah

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran penerapan terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Memberikan gambaran data pada klien yang mengalami hipertensi dengan masalah intoleransi aktivitas
- b. Melakukan penerapan terapi relaksasi benson pada pasien hipertensi dengan masalah intoleransi aktivitas.
- c. Melakukan evaluasi penerapan terapi relaksasi benson pada pasien hipertensi dengan masalah intoleransi aktivitas
- d. Menganalisis penerapan terapi relaksasi benson pada pasien hipertensi dengan masalah intoleransi aktivitas.

D. Manfaat Karya Tulis Ilmiah

1. Manfaat Teoritis

Untuk meningkatkan pengetahuan dan memperluas wawasan keperawatan medikal bedah terutama tentang penerapan terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi Peneliti/Mahasiswa

Untuk memperoleh pengalaman dan pengetahuan serta mengaplikasikan penerapan terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

b. Manfaat bagi Instansi Terkait (RSU Handayani)

Sebagai alternatif tindakan bagi RSU Handayani dalam menentukan intervensi keperawatan pada klien Hipertensi.

c. Manfaat Bagi Klien dan Keluarga

Studi kasus ini bermanfaat untuk klien yang mengalami masalah tekanan darah tinggi sehingga mempercepat proses penyembuhannya dan dapat memperbaiki kualitas hidup klien hipertensi.