

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah arteri secara menetap, dengan nilai tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg. Kondisi ini berkontribusi besar terhadap terjadinya penyakit kardiovaskular karena meningkatkan beban kerja jantung dalam memompa darah ke seluruh tubuh. Apabila tidak dikendalikan secara optimal, hipertensi dapat menimbulkan berbagai komplikasi serius, seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gangguan fungsi ginjal, yang pada akhirnya meningkatkan angka morbiditas dan mortalitas. Oleh sebab itu, upaya penatalaksanaan hipertensi yang efektif dan berkelanjutan menjadi kebutuhan mendesak dalam pelayanan Kesehatan (Handari et al., 2023).

Upaya penatalaksanaan yang biasa dilakukan selain terapi farmakologis, pendekatan nonfarmakologis juga berperan penting dalam pengendalian tekanan darah, terutama yang berfokus pada pengelolaan stres dan peningkatan respons relaksasi tubuh. Relaksasi yang dapat dilakukan salah satunya yaitu relaksasi benson. 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. Relaksasi ini merupakan gabungan antara teknik respon relaksasi dengan sistem keyakinan individu atau faith factor. Fokus dari relaksasi ini

pada ungkapan tertentu yang diucapkan berulang-ulang dengan menggunakan ritme yang teratur disertai dengan sikap yang pasrah. Relaksasi Benson dipercaya dapat mengurangi kecemasan, meredakan sakit kepala, mencegah serangan hiperventilasi, nyeri punggung, angina, tekanan darah tinggi, gangguan tidur, dan mengurangi stres (Sihombing & Paulina, 2022).

Pada tingkat global, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa sekitar 1,28 miliar penduduk dewasa usia 30–79 tahun hidup dengan hipertensi, dengan dua pertiga di antaranya berada di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Ironisnya, hampir setengah dari penderita tidak mengetahui kondisi yang dialaminya, dan kurang dari separuh yang mendapatkan diagnosis serta pengobatan yang memadai. Hanya sekitar 21% penderita yang berhasil mengendalikan tekanan darahnya secara optimal. Hipertensi juga tercatat sebagai salah satu penyebab utama kematian dini di dunia, sehingga WHO menetapkan target global penurunan prevalensi hipertensi sebesar 33% pada periode 2010–2030 (WHO, 2023).

Di Indonesia, permasalahan hipertensi menunjukkan gambaran yang tidak kalah memprihatinkan. Berdasarkan hasil survei kesehatan Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2023), prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun berada pada kisaran 30–34% dengan kecenderungan peningkatan pada kelompok usia produktif. Data nasional menunjukkan bahwa kasus hipertensi di Indonesia tidak tersebar secara merata di antar provinsi, dengan angka tertinggi ditemukan di wilayah berpenduduk padat dengan pola hidup tidak sehat. Pada tingkat regional, Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan di Provinsi Jawa

Timur. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi di Jawa Timur mencapai 36,32%, lebih tinggi dibandingkan prevalensi nasional sebesar 34,11% (Putri et al., 2022). Selain itu, hipertensi di Jawa Timur termasuk salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tertinggi dan berisiko menyebabkan berbagai komplikasi seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal apabila tidak dikendalikan dengan baik (Febianti et al., 2022).

Secara klinis, hipertensi sering berkembang tanpa gejala yang jelas hingga muncul komplikasi, sehingga dikenal sebagai *the silent killer*. Kerusakan organ target seperti otak, mata, jantung, dan ginjal dapat memunculkan keluhan berupa sakit kepala, sesak napas, palpitasi, kelelahan, tinnitus, epistaksis, hingga gangguan penglihatan. Kondisi ini menyebabkan banyak penderita tidak menyadari status kesehatannya sampai terjadi kerusakan organ yang signifikan. Tren peningkatan kasus hipertensi diperkirakan akan terus berlanjut seiring perubahan gaya hidup, stres psikososial, dan rendahnya kepatuhan terhadap upaya pencegahan (Nurmaulina & Hadiyanto, 2021).

Pada fase awal, hipertensi sering kali belum terdiagnosis karena tidak menimbulkan keluhan subjektif yang dirasakan oleh penderita. Kondisi tekanan darah yang terus meningkat secara perlahan dan berlangsung dalam jangka waktu lama menyebabkan perubahan struktural dan fungsional pada pembuluh darah serta organ target. Apabila hipertensi belum terdeteksi dan tidak mendapatkan penatalaksanaan yang tepat, maka kerusakan organ dapat berkembang secara progresif, meningkatkan risiko terjadinya komplikasi kardiovaskular, serebrovaskular, dan gangguan ginjal kronik. Dampak tersebut

tidak hanya menurunkan kualitas hidup penderita, tetapi juga meningkatkan beban pembiayaan kesehatan serta risiko kematian dini, sehingga deteksi dan pengendalian hipertensi sejak dini menjadi sangat penting dalam praktik pelayanan kesehatan (Susanti et al., 2021).

Penatalaksanaan hipertensi selama ini umumnya dilakukan melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Meskipun penggunaan obat antihipertensi efektif dalam menurunkan tekanan darah, terapi ini tidak jarang disertai efek samping yang berpotensi menurunkan kualitas hidup pasien serta memengaruhi kepatuhan jangka panjang. Oleh karena itu, intervensi nonfarmakologis semakin dikembangkan sebagai pendekatan pendukung yang aman, murah, dan berkelanjutan. Salah satu terapi komplementer yang mulai banyak diterapkan adalah teknik relaksasi Benson, yang dikombinasikan dengan pengaturan napas dan afirmasi positif untuk menurunkan respons stres tubuh (Yulendasari & Djamaludin, 2021)

Relaksasi Benson bekerja dengan menurunkan konsumsi oksigen, mengurangi ketegangan otot, serta menekan aktivasi sistem saraf simpatik, sehingga menciptakan kondisi fisiologis tubuh yang lebih rileks dan stabil secara hemodinamik. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penerapan relaksasi Benson memberikan gambaran terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi. Studi yang dilakukan oleh (Zainaro et al., 2022) menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang bermakna setelah pemberian relaksasi Benson secara rutin, termasuk pada pasien dengan hipertensi derajat II. Hasil penelitian (Sepriana et al., 2023) juga melaporkan bahwa teknik ini efektif sebagai terapi pendukung dalam

pengendalian hipertensi, terutama bila dilakukan secara konsisten dan dengan pendampingan pada pasien usia lanjut.

Selain itu, dalam konteks pelayanan kesehatan primer, peran perawat menjadi sangat strategis dalam mengimplementasikan intervensi nonfarmakologis seperti relaksasi Benson sebagai bagian dari asuhan keperawatan. Perawat tidak hanya berperan dalam pemantauan tekanan darah dan pemberian terapi medis, tetapi juga dalam edukasi, motivasi, serta pendampingan pasien untuk meningkatkan kepatuhan terhadap perubahan gaya hidup sehat. Integrasi teknik relaksasi dalam praktik keperawatan di puskesmas diharapkan mampu meningkatkan kemandirian pasien dalam mengelola penyakitnya, menurunkan risiko komplikasi, serta mendukung pencapaian pengendalian tekanan darah secara berkelanjutan (Mulyani et al., 2024).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran relaksasi benson terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Jetis sebagai upaya pendukung dalam pengendalian hipertensi di layanan kesehatan primer.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran relaksasi benson terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Jetis?”

1.3 Tujuan Studi Kasus

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui gambaran relaksasi benson terhadap penurunan tekanan

darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Jetis.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Memberikan gambaran tekanan darah sistolik dan diastolik pasien hipertensi sebelum diberikan intervensi relaksasi Benson.
- b. Memberikan gambaran tekanan darah sistolik dan diastolik pasien hipertensi setelah diberikan intervensi relaksasi Benson.
- c. Menganalisis perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah terapi relaksasi Benson.

1.4 Manfaat Penulisan

1.4.1 Manfaat Teoritis

Memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan pengetahuan keperawatan mengenai efektivitas teknik relaksasi Benson sebagai terapi nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Pasien Hipertensi

Penelitian ini dapat membantu pasien hipertensi dalam mengendalikan tekanan darah melalui metode relaksasi Benson, sebagai alternatif atau pendukung terapi farmakologis, sehingga menurunkan risiko komplikasi kardiovaskular.

b. Bagi Puskesmas

Penelitian ini dapat menjadi dasar bagi Puskesmas Jetis untuk mengintegrasikan relaksasi Benson dalam program promotif dan preventif hipertensi, meningkatkan kualitas pelayanan, serta

mendukung pengelolaan penyakit kronis.

c. Bagi mahasiswa

Penelitian ini dapat menjadi pengalaman belajar yang meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang penerapan teknik relaksasi Benson sebagai intervensi nonfarmakologis dalam pengelolaan hipertensi, serta memperkuat keterampilan penelitian ilmiah.