BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi, adalah salah satu masalah kesehatan yang semakin meningkat prevalensinya di seluruh dunia. Berdasarkan data menurut WHO tahun 2025 angka hipertensi mencapai 29,2% dan setiap tahunya mengalami kenaikan. Dapat dilihat dari hasil prevalensi di Indonesia penduduk yang berumur 18 tahun ke atas mengalami peningkatan sebesar 25,8% menjadi 34,1%, prevelensi berdasarkan usia, penyakit hipertensi paling banyak diderita pada usia 45-75 tahun ke atas ([1])

Masalah Kesehatan yang umumnya terjadi pada lansia dapat memicu berbagai penyakit degenerative seperi hipertensi. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, gangguan ginjal, dan masalah kesehatan serius lainnya. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi di Provinsi Jawa Timur sebesar 36,3%([2]). Menurut prevalensi data Riskesdas terbaru, ada 46,253 jiwa yang menderita hipertensi di Kota Blitar, dan dari jumlah tersebut, 8.132 jiwa atau 17,6 persen dari mereka mendapatkan perawatan medis ([2])

Desa Jimbe memiliki 4.852 penduduk, 1.503 KK, dan 25% dari 12 indikator utama pada hasil memiliki riwayat hipertensi. 5,9% orang yang menderita hipertensi minum obat tidak teratur, dan banyak faktor risiko yang dapat menyebabkan hipertensi tidak disadari keluarga. Oleh karena itu, untuk warga yang belum menderita hipertensi, metode pencegahannya tidak memakai obat alias terapi nonfarmakologi.

Dalam upaya mengelola hipertensi, terapi farmakologis seringkali menjadi pilihan utama. Terapi non-farmakologis juga memiliki peran penting dalam pengendalian tekanan darah, terutama bagi individu yang ingin menggabungkan pengobatan dengan metode lain, agar dapat diintervensi jika memang dibutuhkan untuk menurunkan hipertensi

Salah satu jenis terapi non-farmakologis yang telah mendapatkan perhatian adalah teknik relaksasi nafas dalam. Teknik ini difokuskan pada penggunaan teknik pernapasan yang teratur dan terkendali untuk mengurangi stres, meningkatkan relaksasi fisik dan menurunkan tekanan darah. Dua teknik relaksasi nafas yang telah digunakan dalam pengelolaan hipertensi adalah teknik relaksasi nafas dalam Kogerta dan teknik relaksasi Benson. Kogerta menekankan pada kontrol gerakan dan terapi nafas, sementara teknik Benson menekankan pada relaksasi melalui pernapasan yang dalam.

Teknik relaksasi nafas ini telah digunakan dalam pengobatan hipertensi, belum ada konsensus yang jelas mengenai perbedaan efektivitas antara Kogerta dan teknik Benson dalam menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan yang signifikan antara kedua teknik tersebut dalam pengelolaan tekanan darah pada klien hipertensi.

Pemahaman lebih mendalam tentang perbedaan ini dapat memberikan kontribusi yang berharga bagi praktisi kesehatan dalam memilih pendekatan terapi yang paling efektif untuk pasien hipertensi. Penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih luas tentang pengaruh teknik relaksasi nafas terhadap tekanan darah, yang memiliki implikasi penting dalam pengembangan intervensi lebih lanjut dalam pengelolaan hipertensi secara holistik.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat dirumuskan masalah penelitian ini, sebagai berikut: Apakah ada perbedaan hasil teknik relaksasi nafas dalam Kogerta dengan teknik relaksasi Benson terhadap nilai tekanan darah klien hipertensi?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Membedakan hasil teknik relaksasi nafas dalam Kogerta dengan teknik relaksasi Benson terhadap nilai tekanan darah lansia hipertensi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi nilai tekanan darah lansia hipertensi sebelum dan sesudah intervensi teknik relaksasi nafas dalam Kogerta
2. Mengidentifikasi nilai tekanan darah lansia hipertensi sebelum dan sesudah intervensi teknik relaksasi Benson
3. Membandingkan nilai tekanan darah klien hipertensi sesudah intervensi teknik relaksasi nafas dalam Kogerta dan teknik relaksasi Benson

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Praktis

a. Membantu menentukan metode terbaik dalam mengelola tekanan darah pada lansia.
b. Membantu memastikan bahwa lansia mendapatkan perawatan yang efektif sesuai dengan kebutuhan lansia termasuk progam senam dan manajemen tekanan darah yang dapat diadaptasi sesuai karakteristik lansia

1.4.2 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk, sebagai berikut:

a. Mengembangkan teknik relaksasi nafas dalam untuk lansia hipertensi
b. Bahan rujukan untuk penelitian dan pengabmas tentang teknik relaksasi nafas dalam