

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab kematian primer di dunia. Hipertensi dapat menimbulkan morbiditas serta mortalitas dini ketika tekanan darah sistolik dan diastolik meningkat. Peningkatan tekanan darah yang berkepanjangan dapat mengganggu pembuluh darah pada organ seperti jantung, ginjal, otak dan mata (Brunner & Suddarth's, 2013).

Menurut Data World Health Organization (WHO) pada tahun 2020, mengestimasi prevalensi data penderita hipertensi secara dunia 22% dari jumlah penduduk di dunia. Dari sejumlah penderita hanya seperlima yang mau melakukan pencegahan terhadap tekanan darah yang dimiliki. Jumlah penderita hipertensi tiap tahunnya bertambah dan diperkirakan di tahun 2025 akan terdapat 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, serta diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi serta komplikasinya.

Prevalensi Hipertensi Nasional berdasarkan Riskesdas 2018 diukur dengan wawancara dan pengukuran menunjukkan angka prevalensi hipertensi secara nasional sebesar 34,11%. Berdasarkan data yang diperoleh dari dinas kesehatan provinsi Jawa Timur, penderita hipertensi pada tahun 2019 sebanyak 4.792.862 orang, dengan prevalensi sebesar 40,1%. Sedangkan pada tahun 2020 sebanyak 3.919.489 orang, dengan prevalensi sebesar 35,06% (Dinkes, Provinsi Jawa Timur).

Berdasarkan data Profil Kesehatan Kota Malang Tahun 2020, Hipertensi menempati peringkat pertama dari 10 besar penyakit yang paling banyak di Kota Malang dengan jumlah masalah sebesar 35,641 masalah dengan prevalensi 18% . Hipertensi di Kota Malang lebih di dominasi oleh lansia.

Fenomena terjadinya peningkatan jumlah penduduk lansia disebabkan perbaikan status kesehatan akibat kemajuan teknologi dan penelitian ilmu kedokteran, perbaikan status gizi, peningkatan usia harapan hidup, pergeseran gaya hidup dan peningkatan pendapatan perkapita. Seiring bertambahnya usia akan terjadi penurunan elastisitas dari dinding aorta. Pada lansia akan terjadi penurunan ukuran organ-organ tubuh tetapi tidak terjadi pada jantung. Jantung pada lansia umumnya akan membesar. Hal ini akan berhubungan dengan kelainan pada sistem kardiovaskuler yang menyebabkan gangguan tekanan darah yaitu hipertensi (Fatimah,2010).

Menurut World Health Organization (WHO) lansia ialah kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Sesuai data Susenas pada tahun 2014, jumlah lansia di Indonesia telah mencapai 20,24 juta orang atau sekitar 8,03% dari semua penduduk Indonesia. Menurut hasil Susenas pada tahun 2015, jumlah lansia di Jawa Timur sudah mencapai 4,45 juta orang atau kurang lebih 11,46% berasal penduduk Jawa Timur (BPS Provinsi Jawa Timur, 2015). Penduduk pada Kecamatan Lowokwaru di tahun 2020 sebanyak 198.389, lansianya sebesar 15.386 (BPS Kota Malang, 2020).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 3 Desember 2021 di Puskesmas Kendalsari Kota Malang didapatkan data bahwa pada tahun 2020 sebanyak 156 orang menderita hipertensi. Sedangkan data lansia hipertensi

pada posyandu lansia di wilayah kerja puskesmas kendalsari pada 5 bulan terakhir tahun 2021 sebanyak 65 orang menderita hipertensi.

Semakin bertambahnya usia maka kemampuan fisik dan psikis lambat laun akan berkurang manfaatnya. contohnya lansia yang mengalami gangguan kebutuhan tidur, gangguan kebutuhan tidur sendiri adalah kondisi yang ditandani dengan adanya gangguan dalam jumlah, kualitas waktu tidura pada seseorang individu (Harsono, 2010).

Pasien dengan hipertensi umumnya mempunyai kualitas tidur yang buruk , Jika pasien hipertensi memiliki kualitas tidur yang buruk maka akan mempengaruhi tekanan darah pasien tersebut. Dimana tekanan darah akan semakin tinggi serta memperburuk penyakit hipertensi yang dialami oleh pasien, sehingga kualitas tidur yang buruk pada pasien hipertensi wajib segera diatasi. Angka kejadian insomnia meningkat seiring dengan bertambahnya usia, gejala insomnia sering terjadi pada orang lanjut usia (lansia) hampir setengah dari jumlah lansia mengalami kesulitan memulai tidur dalam mempertahankan tidurnya. Sebanyak 50-70% dari semua lansia yang berusia >65 tahun, penelitian sebelumnya juga menyebutkan di Thailand, hampir 50% pasien berusia >60 tahun mengalami insomnia (Dewy,2013).

Hubungan antara tidur dengan hipertensi ditimbulkan oleh aktivits simpatik pada pembuluh darah sehingga menyebabkan perubahan curah jantung yang tidak relevan. Penderita hipertensi sendiri bila tidak melakukan kontrol rutin dapat mengakibatkan beberapa komplikasi seperti stroke, penyakit ginjal, penyakit jantung serta penyakit vaskularisasi lainnya untuk mempertahankan kesehatan perlu adanya upaya baik berupa perawatan, pengobatan serta pola hidup sehat.

Penatalaksanaan atau penanganan spesifik untuk mengatasi hal tersebut. bisa menggunakan salah satu terapi non farmakologis yaitu relaksasi benson supaya penderita hipertensi bisa memenuhi kebutuhan tidurnya.

Terapi relaksasi benson juga bisa di jadikan metode penatalaksanaan non farmakologis bertujuan untuk meningkatkan pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur serta tidak menimbulkan efek samping dan membantu meningkatkan kualitas tidur lansia. Menurut Yusliana (2015) Relaksasi benson ialah teknik pernafasan yang melibatkan keyakinan sehingga mengakibatkan penurunan terhadap konsumsi oksigen dalam tubuh sehingga otot-otot menjadi rileks dan menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Teknik relaksasi benson bertujuan untuk melemaskan serta memberi efek nyaman ke seluruh tubuh, berasal rasa nyaman inilah yang menaikkan kualitas tidur para lansia hipertensi . Untuk tindakan teknik ini umumnya memerlukan waktu kurang lebih 15 menit.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Haikal (2016) teknik relaksasi benson yaitu berfokus pada kalimat tertentu yang di ucapkan berulang-ulang dengan ritme teratur dan disertai sikap pasrah pada Tuhan Yang Maha Esa diikuti dengan menarik nafas dalam. Berdasarkan hasil penelitian pengaruh teknik relaksasi benson jika diberikan secara teratur dan dibawah bimbingan cara ini sangat bermanfaat untuk memenuhi tidur lansia. Penelitian yang dilakukan oleh Flora (2019) tentang pengaruh terapi relaksasi benson terhadap gangguan kualitas tidur pada lansia menyimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan penerapan terapi relaksasi benson terhadap gangguan kualitas tidur pada lansia. Penelitian yang dilakukan oleh Handono (2019) tentang pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso

menyimpulkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi benson terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada lanjut usia.

Sejauh ini belum ada terapi nonfarmakologi untuk mengatasi permasalahan hipertensi yang mengalami gangguan pola tidur sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pemberian intervensi keperawatan nonfarmakologis yaitu terapi relaksasi benson untuk mengatasi gangguan pola tidur lansia hipertensi. Selain itu intervensi ini dipilih karena membutuhkan tindakan keperawatan yang sederhana, aman, murah dan yang tak kalah penting memberikan manfaat yang besar bagi kesembuhan pasien, sehingga dilakukan penerapan teknik relaksasi benson untuk menimbulkan respon nyaman, tenang dan rileks sehingga dapat menaikkan kualitas tidur lansia. Sehingga membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari ”

## **1.2 Rumusan masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijabarkan sebelumnya, maka dapat dirumuskan masalah yang bisa diambil yaitu Bagaimana Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur Lansia Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kendalsari?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur di Lansia Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kendalsari.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- 1) Untuk mengetahui bagaimanakah tingkat Kualitas tidur sebelum dilaksanakan terapi relaksasi benson
- 2) Untuk mengetahui bagaimanakah tingkat Kualitas tidur setelah dilakukan terapi relaksasi benson
- 3) Untuk mengetahui bagaimanakah pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia hipertensi

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang di harapkan sesudah proses penelitian yaitu :

#### **1. Bagi Peneliti**

Hasil penelitian di harapkan bisa menambah pengetahuan serta pengalaman peneliti mengenai dampak terapi relaksasi benson dalam mengatasi kualitas tidur lansia hipertensi sehingga dapat menaikkan produktivitas serta usia harapan hidup lansia.

## **2. Bagi Institusi**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk menambah cara lain perawatan pada lansia hipertensi yang mengalami kualitas tidur serta menjadi upaya pengembangan Ilmu Keperawatan Komunitas.

## **3. Bagi masyarakat**

Dengan penelitian ini dibutuhkan masyarakat bisa mengetahui informasi yang terkait dengan penelitian supaya bisa dijadikan acuan pada menjalani pola hidup yang sehat.