

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal dalam jangka waktu yang lama. Jika diukur dengan tensi meter hasil pengukuran tekanan darahnya menunjukkan 140/90 mmHg (Lestari, 2009).

Hipertensi adalah kondisi tekanan darah seseorang yang berada di atas batas – batas tekanan darah normal. Hipertensi disebut juga pembunuh gelap atau *silent killer*. Hipertensi dengan secara tiba – tiba dapat mematikan seseorang tanpa diketahui gejalanya terlebih dahulu (Susilo & Wulandari, 2011:17).

Angka kejadian hipertensi tidak menunjukkan gejala yang spesifik tentang sebab yang tidak melalui deteksi dini. Terdapat 76% kasus hipertensi dimasyarakat yang di prediksi belum terdiagnosis. Hipertensi saat ini penyebab kematian nomor tiga setelah stroke dan tuberkulosis di negara ini. Jumlahnya mencapai 6,8% dari proporsi penyebab kematian pada semua umur di indonesia. ( syamsudin, 2011)

Berdasarkan survey Riskesdas pada tahun 2013 dengan menggunakan unit analisis individu menunjukkan bahwa secara nasional 25,8% penduduk Indonesia menderita penyakit hipertensi. Jika penduduk Indonesia ketika tahun 2013 sebesar 252.124.458 jiwa maka terdapat 65.048.110 jiwa yang menderita hipertensi. Suatu kondisi yang cukup mengejutkan. Terdapat 13 provinsi yang presentasenya melebihi angka nasional, dengan tertinggi di

Provinsi Bangka Belitung (30,9%) atau secara absolut sebanyak 426.655 jiwa. (Depkes RI, 2013)

Berdasarkan data Profil Kesehatan Kota Malang Tahun 2014, Hipertensi menempati peringkat kedua dari 10 besar penyakit yang paling banyak di Kota Malang dengan jumlah kasus sebanyak 58.046 kasus.

Semakin tingginya angka prevalensi pada hipertensi dapat menimbulkan bermacam-macam komplikasi pada penderita hipertensi. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan stroke) bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai. Banyak pasien hipertensi dengan tekanan darah tidak terkontrol dan jumlahnya terus meningkat (Kemenkes RI, 2014). Apabila seseorang mengalami tekanan darah tinggi dan tidak mendapatkan pengobatan dan pengendalian secara teratur (rutin), maka dapat membawa penderita mengalami kasus serius bahkan dapat menyebabkan kematian (Akmal, 2010).

Penyebab hipertensi salah satunya adalah stres, stres yang dialami seseorang akan membangkitkan saraf simpatis yang memicu yang akan memicu kerja jantung dan menyebabkan peningkatan tekanan darah. Oleh karena itu, bagi mereka yang sudah memiliki riwayat kesehatan penderita hipertensi. Stres tidak hanya memicu timbulnya hipertensi, tetapi juga banyak penyakit fisik berat lainnya yang disebabkan oleh stres hidup sehat. Menggunakan pola pikir sehat merupakan salah satu cara untuk mengendalikan stres (Susilo & Wulandari, 2011:56).

Komplikasi yang disebabkan oleh hipertensi bisa dicegah dengan berbagai upaya. Upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah komplikasi maupun mengurangi tekanan darah tinggi meliputi farmakologi dan nonfarmakologi. Penanganan secara farmakologi terdiri atas pemberian obat yang bersifat diuretik, antagonis kalsium, inhibitor ACE, penghambat simpatetik, beta bloker dan vasodilator. Penanganan secara farmakologis dianggap mahal oleh masyarakat, selain itu penanganan farmakologis juga mempunyai efek samping. Efek samping tersebut bermacam-macam tergantung dari obat yang digunakan.

Namun pengobatan dengan farmakologi saja tentunya masih kurang efektif selama pemberian terapi hipertensi, oleh karena itu penanganan hipertensi selain dengan terapi pengobatan juga harus didukung dengan terapi nonfarmakologi seperti diet sehat, mengatasi obesitas, olahraga, berhenti merokok dan mengatasi stress, sehingga penanganan hipertensi bisa lebih efektif (Beevers, 2002). Selain itu terapi non farmakologis yang dapat dilakukan yaitu menurunkan berat badan, olahraga, berhenti merokok, dan teknik relaksasi (Corwin, 2009 484-489). Salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan seperti terapi relaksasi benson

Relaksasi Benson merupakan relaksasi dan sistem keyakinan individu /faith factor (difokuskan pada ungkapan tertentu berupa nama-nama Tuhan, atau kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu sendiri) yang diucapkan berulang-ulang dengan ritme teratur disertai sikap pasrah (Benson dan Proctor, 2000, dalam Solehati 2015:177). Relaksasi benson merupakan relaksasi yang melibatkan teknik pernafasan dalam efektif dan kata – kata atau

ungkapan yang diyakini oleh seseorang dapat menurunkan beban atau dapat meningkatkan kesehatan. Seorang tidak boleh tegang dalam melakukan relaksasi ini, tetapi harus pasrah dan memiliki keyakinan, bahwa relaksasi ini akan menurunkan beban yang dirasakan dan meningkatkan kesehatan (Benson & Proctor, 2000). Relaksasi Benson dapat mencegah timbulnya kecemasan ataupun nyeri dengan menghalangi kerja hormon simpatis (Solehati, 2015:178).

Keuntungan teknik Relaksasi Benson dapat menghambat aktifitas saraf simpatis dan menurunkan konsumsi oksigen dalam tubuh sehingga memberi rileks pada otot dan membuat rasa aman dan nyaman. Sedangkan sesuai asumsi datak responden lanjut usia memiliki kematangan dalam spiritual (Datak, 2008). Disamping itu, penanganan di rumah tentu sangat memberikan keuntungan bagi klien dan keluarganya, bila mempertimbangkan aspek kenyamanan dan keamanan klien dan keluarga lebih intens dan interaksi lebih bebas bila berada di rumah sendiri, dan pembiayaan terapi perawatan di rumah yang relatif lebih murah bila dibandingkan dengan perawatan di rumah sakit (cost effective) (Bukit, 2008).

Berdasarkan beberapa penelitian yang dilakukan oleh Aryana dan Novitasari (2013) bahwa ada pengaruh signifikan teknik relaksasi benson terhadap penurunan tingkat stres pada lansia. Terapi relaksasi mampu menurunkan kadar kortisol yaitu hormon stres yang berkontribusi besar dalam tekanan darah tinggi. Selain itu, relaksasi benson juga efektif untuk menurunkan rasa nyeri selain menggunakan terapi analgetik.

Pertanyaan ini diperkuat dengan hasil penelitian datak (2008) yang melakukan penelitian mengenai efektifitas relaksasi *benson* terhadap nyeri pasca bedah pada pasien *transurethral resection* (TUR) prostat menunjukkan bahwa kombinasi relaksasi benson dan terapi analgetik lebih efektif untuk menurunkan rasa nyeri pasca bedah pada pasien TUR Prostat dibandingkan hanya terapi analgetik.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti bermaksud untuk meneliti tentang “Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

“Adakah Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang?”.

## **1.3 Tujuan penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh menggunakan teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi usia produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah pemberian relaksasi benson pada penderita hipertensi usia produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang.

2. Mengidentifikasi tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah pemberian relaksasi benson pada penderita hipertensi usia produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang.
3. Menganalisis pengaruh tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah relaksasi benson pada penderita hipertensi usia produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang.
4. Menganalisis pengaruh tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah relaksasi benson pada penderita hipertensi usia produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

Bagi peneliti penelitian ini berguna untuk menambah wawasan, pengetahuan, dan pemahaman “Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah penderita Hipertensi usia produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang”

##### **1.4.1 Bagi Responden**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang relaksasi benson serta manfaat relaksasi tersebut terhadap penderita hipertensi. Sehingga penderita dapat melakukan relaksasi benson secara mandiri sebagai salah satu terapi non farmakologis dalam penatalaksanaan hipertensi.

##### **1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan**

Sebagai dokumentasi ilmiah terkait pengaruh relaksasi benson serta memberikan pengetahuan tentang relaksasi benson untuk referensi

penelitian selanjutnya serta sebagai referensi dalam pemberian asuhan keperawatan pada penderita hipertensi.

#### **1.4.3 Bagi Peneliti**

Sebagai media untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman dalam penelitian khususnya tentang relaksasi benson serta manfaatnya pada pasien dengan hipertensi.

#### **1.4.4 Bagi Pelayanan Kesehatan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai pengetahuan tentang tekanan darah menggunakan teknik benson sehingga dapat mengetahui relaksasi yang dapat memberikan hasil lebih akurat terhadap perubahan tekanan darah penderita hipertensi.