

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Tekanan darah tinggi, atau hipertensi, didefinisikan sebagai tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Tekanan darah adalah kekuatan yang diberikan jantung pada arteri darah saat mengedarkan darah ke seluruh tubuh (Lita, dkk, 2021). Seseorang dengan hipertensi mempunyai tekanan darah yang lebih tinggi dari normal sehingga dapat menyebabkan peningkatan angka kesakitan dan kematian (Triyanto, 2014). Karena penderita darah tinggi sering kali tidak menyadari penyakitnya, maka tekanan darah tinggi sering disebut sebagai “silent killer”. (Buana, Chloranyta, & Dewi, 2021).

Hipertensi merupakan penyebab utama kematian baik di negara maju maupun berkembang, dan kini menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan di seluruh dunia. Hipertensi merupakan penyebab utama dari 9,4 juta kematian akibat penyakit kardiovaskular yang terjadi setiap tahunnya. Selain itu, tekanan darah tinggi meningkatkan risiko penyakit jantung koroner sebesar 12% dan stroke sebesar 24% (WHO, 2018). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), perkiraan jumlah penderita hipertensi di Indonesia adalah 63.309.620 jiwa, dan 427.218 jiwa diantaranya meninggal akibat penyakit tersebut. Prevalensi hipertensi ditemukan masing-masing sebesar 31,6%, 45,3%, dan 55,2% pada rentang usia 31–44, 45–54, dan 55–64 tahun. Prevalensi hipertensi sebesar 34,1% disebabkan oleh fakta bahwa masing-masing 13% dan 32% penderita hipertensi tidak rutin meminum obatnya. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit tersebut dan tidak mencari pengobatan. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017).

Hipertensi menyebabkan berbagai komplikasi yang dapat berkontribusi terhadap peningkatan angka kematian di seluruh dunia. Berdasarkan data World Health Organization (WHO) (2018), menunjukkan bahwa 22% penduduk dunia menderita hipertensi, dan 36% penduduk di Asia Tenggara menderita hipertensi. Menurut informasi Kementerian Kesehatan RI (2018) 63.309.620 orang diperkirakan hidup dengan hipertensi di Indonesia. Menurut statistik Kementerian Kesehatan (2017), prevalensi hipertensi pada penduduk Indonesia pada usia di atas 18 tahun adalah 27,3%; Namun pada tahun 2018, angka tersebut meningkat menjadi 34,1% (Riskesdas, 2018). Frekuensi penderita hipertensi meningkat menjadi 38,7% pada tahun 2019 menurut statistik Kementerian Kesehatan RI menunjukkan peningkatan jumlah penderita hipertensi dari tahun sebelumnya (Kementerian Kesehatan, 2019). Berdasarkan statistik Riskesdas antara tahun 2013 dan 2018, DKI Jakarta mengalami peningkatan prevalensi hipertensi sebesar 34,1% dari 25%. (Riskesdas, 2018).

Banyak variabel, baik faktor risiko yang terkontrol maupun tidak terkontrol, yang mungkin berkontribusi terhadap peningkatan prevalensi hipertensi. Obesitas, penggunaan alkohol, merokok, konsumsi garam berlebihan, rendahnya asupan kalium, rendah kalsium, rendahnya asupan magnesium, dan resistensi insulin merupakan faktor risiko tekanan darah tinggi yang dapat dikelola. Genetika, riwayat keluarga, usia, etnis, dan variabel lainnya merupakan contoh faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan (LeMone, Burke, dan Bauldoff, 2016). Arteri dan organ yang dilayaninya dapat mengalami kerusakan jangka panjang jika tekanan darah tinggi tidak ditangani dan diobati. Komplikasi tekanan darah tinggi dapat menyebabkan retinopati, yang dapat menyebabkan kebutaan, dan kerusakan ginjal. Perubahan pembuluh darah yang disebabkan oleh hipertensi adalah penyebab tekanan darah tinggi. Untuk mencegah masalah, penting untuk mengobati hipertensi sesegera mungkin. (Yulendasari & Djamaludin, 2021).

Penanganan pada tekanan darah tinggi bisa dilakukan dengan berbagai cara, yaitu pengendalian melalui tatalaksana terapi medikasi berupa pemberian obat berbagai jenis obat antihipertensi, antara lain beta-blocker atau beta-blocker, vasodilator, dan saluran kalsium diuretik. Penghambat Enzim Penghambat dan Pengonversi Angiotensin (Ainurrafiq, Risnah & Ulfa, 2019). Saat ini telah banyak dikembangkan pengobatan non farmakologi untuk mengatasi pasien hipertensi melalui perubahan gaya hidup sehari-hari yang dapat mempengaruhi kinerja saraf simpatis dan parasimpatis dalam sistem saraf seperti pengobatan relaksasi, olahraga yang konsisten dan perubahan pola makan, juga dapat digunakan untuk mengatur tekanan darah. Relaksasi progresif, terapi musik, pengobatan agama, dan terapi relaksasi mendalam adalah semua jenis terapi relaksasi. (Yusri, dkk, 2021).

American Heart Association (AHA) mengeluarkan pernyataan yang membahas kemungkinan keuntungan meditasi, seperti gaya hidup yang menyehatkan jantung dan reaksi menenangkan terhadap perawatan medis (Whelton, P.K., et al., 2017). *American Heart Association (AHA)* menyatakan bahwa meditasi dapat menurunkan tekanan darah dan menurunkan risiko serangan jantung (Bhasin, M.K., et al., 2018). Salah satu jenis terapi relaksasi yang bertujuan untuk menurunkan tekanan darah disebut pengobatan relaksasi Benson. Terapi Relaksasi Benson adalah pengobatan non-farmakologis yang menggunakan metode relaksasi pernapasan untuk mengatasi faktor kepercayaan pasien dan menciptakan lingkungan internal di mana pasien dapat mencapai tingkat kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Benson & Proctor, 2000). Relaksasi Benson memadukan unsur relaksasi dengan keyakinan filosofis atau agama seseorang. Fokusnya adalah pada ungkapan-ungkapan tertentu, seperti nama atau pujian Tuhan, atau kata-kata yang mempunyai arti menenangkan bagi pasien dan diulang-ulang, berirama, dan dengan sikap pasrah. (Yulendasari & Djamaludin, 2021).

Terapi Relaksasi Benson adalah metode pengobatan yang ketat, melibatkan keyakinan yang ketat, melatih seluruh otot, mengulangi frasa ritual, dan mencoba memusatkan perhatian dengan menghilangkan pikiran-pikiran yang mengganggu. Terapi Relaksasi Benson dapat menurunkan ketegangan, mengatasi hiperventilasi, meredakan migrain, nyeri punggung, angina, tekanan darah tinggi, gangguan istirahat, dan menurunkan tekanan darah. Strategi relaksasi Benson adalah prosedur aktivitas pernapasan. Aktivitas yang teratur dan tepat memungkinkan tubuh Anda rileks, mengurangi stres, dan melindungi Anda dari bahaya. Efek pelepasan ditransmisikan ke pusat saraf dan memastikan faktor pelepas kortikotropin (CRF). Selanjutnya, proopioid melanocortin (POMC), yang dihasilkan oleh kelenjar pituitari sebagai respons terhadap rangsangan CRF, selanjutnya diubah menjadi encaphalin oleh medula adrenal. Neurotransmitter lain yang dihasilkan kelenjar pituitari adalah beta-endorfin. Pasien mengalami peningkatan kenyamanan dan relaksasi sebagai akibat dari peningkatan beta-endorfin dan enkaphalin. (Yusri et al. , 2021).

Relaksasi Benson, menurut Solehati & Kosasih, digunakan untuk mengobati pasien segala usia dengan tujuan menurunkan tekanan darah dan kecemasan, merilekskan tubuh, mengurangi rasa sakit, meningkatkan emosi ketenangan, dan meningkatkan kinerja kognitif. (Buana, Chloranyta & Dewi, 2021). Teknik relaksasi Benson diawali dengan memposisikan pasien dengan nyaman biasanya posisi berbaring di tempat tidur, hal ini sangatlah penting untuk menghindari ketegangan otot. Kemudian instruksikan pasien untuk menutup mata dan mulai merileksasikan atau mengendurkan otot dari ujung kaki hingga wajah. Lakukan tarik nafas dalam, lalu ketika menghembuskan nafas atau membuang nafas diikuti dengan kalimat yang menenangkan sesuai dengan agama atau keyakinan yang dianutnya. Terapi dilakukan selama 10 menit (Benson & Proctor, 2000, dalam Purwitasari 2019).

Menurut penelitian Yulendasari & Djamaludin (2021) tentang dampak penggunaan teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pasien hipertensi,

rerata tekanan darah sistolik kelompok intervensi berbeda dengan kelompok kontrol sebesar 8,063 mmHg ($p = 0,000$), dan kelompok intervensi tekanan darah rata-rata berbeda dari kelompok kontrol sebesar 0,063 mmHg. Mengingat perbedaan tekanan diastolik antara kelompok intervensi dan kontrol sebesar 4,188 ($p \text{ value} = 0,003$), maka dapat dikatakan bahwa penerapan teknik relaksasi Benson pada individu hipertensi mempengaruhi tekanannya.

Terapi relaksasi Benson digunakan dua kali sehari pada periode berikutnya, menurut penelitian Margiyati & Setyajati (2023) tentang penggunaan terapi ini untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi pada keluarga di masyarakat yang didukung oleh Puskesmas Pegandan, Semarang. Untuk dua responden yang memenuhi persyaratan usia dan tekanan darah 60 tahun ke atas, sesi berlangsung 10 hingga 15 menit. Temuan intervensi selama tiga hari menunjukkan bahwa Subjek I yang berusia 65 tahun mengalami penurunan tekanan darah dari 158/92 mmHg menjadi 138/84 mmHg sejak hari pertama, dan Subjek II yang berusia 74 tahun, juga sempat terlihat penurunan tekanan darah. Pada hari pertama, tekanan darah berkisar antara 158/86 mmHg hingga 130/76 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa penurunan tekanan darah yang jauh lebih rendah dari sebelumnya.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Gedung Rawat Inap Utama RS Bhayangkara. I Pudukkes Polri, peneliti memperoleh data jumlah penderita hipertensi lanjut usia yang dirawat di Gedung Rawat Inap Utama rumah sakit selama tahun 2023 sebanyak 491 pasien, terdiri dari 305 pasien berusia >60 tahun atau lanjut usia dan 186 pasien berusia di bawah <60 tahun. Berdasarkan hasil wawancara terhadap 5 pasien lansia penderita hipertensi dengan jenis kelamin, agama, ras/suku dan pekerjaan yang berbeda-beda, didapatkan data seluruh pasien mengatakan belum pernah melakukan terapi relaksasi Benson. 3 orang pasien sudah dirawat selama 2 hari sedangkan 2 pasien lansia lainnya baru dirawat selama 1 hari. Seluruh pasien sudah mengalami penurunan tekanan darah sistol sekira 20-40 mmHg namun tekanan

darah diastol pasien cenderung belum turun. 4 orang pasien mengatakan tekanan darah sudah mulai turun pada hari pertama dirawat, sedangkan 1 pasien lansia mulai mengalami penurunan tekanan darah pada hari ke 2. Seluruh lansia penderita hipertensi yang sedang dirawat di Gedung Rawat Inap RS Bhayangkara Tk. I Puskokkes Polri hanya menjalani terapi secara farmakologis.

Berdasarkan hasil penelitian Mazaya, Rifkia, & Chairani (2020) yang meneliti mengenai perbandingan penurunan tekanan darah pasien hipertensi intradialis dengan obat antihipertensi Amlodipin dan Kaptopril di RS Bhayangkara Tk. I Puskokkes Polri terhadap 73 pasien didapatkan Amlodipin memiliki penurunan tekanan darah sebesar 40 mmHg dan Kaptopril sebesar 30 mmHg. Hasil perbandingan ini menunjukkan terdapat perbedaan tingkat penurunan tekanan darah setelah diberikan penanganan secara farmakologis dengan menggunakan dua obat yang berbeda.

Mengingat penyakit hipertensi merupakan penyakit terbanyak kedua yang diderita oleh pasien di RS Bhayangkara Tk. I Puskokkes Polri. Sehingga hipertensi merupakan salah satu prioritas layanan dari rumah sakit, hal ini perlu dilakukan mengingat penyakit hipertensi dapat menjadi penyebab terjadinya komplikasi penyakit lain yang dapat menyebabkan peningkatan angka mortalitas dan morbiditas terutama pada lansia. Penanganan secara non farmakologis juga diperlukan untuk membantu meningkatkan keberhasilan penanganan hipertensi di RS Bhayangkara Tk. I Puskokkes Polri. Peneliti akan menggunakan media audio visual (video) mengenai teknik terapi relaksasi Benson untuk membantu mempermudah pemahaman dan membantu responden dalam mengingat setiap langkah prosedur intervensi yang akan dilakukan. Berdasarkan uraian data di atas, maka peneliti tertarik ingin melakukan penelitian untuk mengetahui “Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Ruang Rawat Inap RS Bhayangkara Tk. I Puskokkes Polri”.

1.2. Rumusan Masalah

Tekanan darah yang berlebihan dapat menyebabkan tingkat kesakitan dan kematian yang lebih tinggi. Kegagalan dalam mengelola tekanan darah tinggi dapat mengakibatkan kerusakan jangka panjang pada arteri dan organ pendukungnya. Tekanan darah tinggi dapat ditangani dengan beberapa cara, termasuk dengan menggunakan perawatan non-farmakologis seperti Terapi Relaksasi Benson, yang menggunakan tindakan sistem saraf simpatis dan parasimpatis untuk mengatur tekanan darah. Terapi Relaksasi Benson meredakan stres, menurunkan tekanan darah dan hipertensi, menyembuhkan sakit kepala, sakit pinggang, angina, dan gangguan istirahat. Ini juga meningkatkan hiperventilasi. Berdasarkan informasi di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada pasien lanjut usia dengan hipertensi di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Bhayangkara Tk. I Pusdokkes Polri tahun 2024.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Menganalisis bagaimana teknik relaksasi Benson mempengaruhi tekanan darah pada pasien lansia penderita hipertensi di Ruang Rawat Inap RS Bhayangkara Tk. I Pusdokkes Polri Tahun 2024.

1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis karakteristik responden lansia penyakit hipertensi di Ruang Rawat Inap RS Bhayangkara Tk. I Pusdokkes Polri
- b. Mengetahui tekanan darah sebelum diberikan terapi relaksasi Benson pada lansia penderita hipertensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di Ruang Rawat Inap RS Bhayangkara Tk. I Pusdokkes Polri

- c. Mengetahui tekanan darah setelah diberikan terapi relaksasi Benson pada lansia penderita hipertensi hipertensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di Ruang Rawat Inap RS Bhayangkara Tk. I Puskokes Polri
- d. Mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson pada lansia penderita hipertensi hipertensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di Ruang Rawat Inap RS Bhayangkara Tk. I Puskokes Polri
- e. Mengetahui pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Ruang Rawat Inap RS Bhayangkara Tk. I Puskokes Polri.

1.4. Manfaat Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat :

1.4.1. Bagi Pelayanan Masyarakat

Hal ini dimaksudkan agar temuan penelitian ini dapat menjelaskan pendekatan lain dalam mengelola hipertensi pada pasien, yang dapat digunakan di rumah sakit atau setelah responden kembali ke rumah.

1.4.2. Bagi Profesi Perawat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai salah satu sumber informasi yang instruktif bagi profesi perawat, khususnya mengenai *evidence based practice* pada penanganan hipertensi secara non farmakologis mengenai terapi relaksasi Benson pada pasien lansia penderita hipertensi yang sedang dirawat dan menjadi salah satu dasar teori pendidikan kesehatan mengenai hipertensi.

1.4.3. Bagi Rumah Sakit

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk membantu meningkatkan pelayanan di RS Bhayangkara Tk. I Pusdokkes Polri sebagai penanganan secara non farmakologis terhadap pasien penderita hipertensi yang sedang melakukan perawatan medis. Memberikan pengetahuan serta menambah wawasan bagi petugas kesehatan di RS Bhayangkara Tk. I Pusdokkes Polri mengenai prosedur pelaksanaan terapi relaksasi Benson.

1.4.4. Bagi Ilmu Keperawatan

Melalui penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi bagi para pendidik sebagai studi literatur mengenai penanganan hipertensi secara non farmakologis yaitu melalui terapi relaksasi Benson. Diharapkan hasil penelitian ini dapat membantu mengembangkan teori serta menambah khasanah pengetahuan mengenai penanganan terapi non farmakologis pada penderita hipertensi. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian keperawatan medikal-bedah di Fakultas Keperawatan Universitas MH Thamrin Jakarta.