

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, adalah kondisi medis di mana tekanan darah dalam arteri meningkat secara abnormal. Kondisi ini sering kali tidak menunjukkan gejala pada awalnya, tetapi dapat menyebabkan komplikasi serius jika tidak ditangani. Menurut definisi, hipertensi terjadi ketika tekanan darah sistolik (angka atas) mencapai 140 mmHg atau lebih, dan tekanan darah diastolik (angka bawah) mencapai 90 mmHg atau lebih. Ini adalah salah satu faktor risiko utama untuk penyakit kardiovaskular seperti stroke, serangan jantung, dan gagal jantung. Hipertensi sering disebut sebagai "*silent killer*" karena sering tidak menunjukkan gejala pada tahap awal, namun dapat menyebabkan kerusakan organ yang signifikan dalam jangka panjang (Kemenkes RI, 2023).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2023, diperkirakan bahwa sekitar 1,28 miliar orang berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi. Dari jumlah tersebut, sekitar dua pertiga (66%) tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Selain itu, diperkirakan bahwa 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi ini. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) dan Riskesdas, Prevalensi hipertensi di Indonesia menurut pada penelitiannya ditahun 2018 mencapai 34,1%, yang menunjukkan peningkatan signifikan dari 25,8% pada tahun 2013. Angka ini berarti sekitar 63 juta orang

di Indonesia mengalami hipertensi. Provinsi dengan prevalensi tertinggi adalah Kalimantan Selatan dengan 44,1%, diikuti oleh Jawa Barat dan Kalimantan Timur (Moonti dkk., 2023). Secara regional tahun (2024), prevalensi hipertensi di Yogyakarta tergolong cukup tinggi dan termasuk di antara provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi di Indonesia. Data dari Kementerian Kesehatan RI menunjukkan bahwa prevalensi di DIY mencapai sekitar 10,7% berdasarkan diagnosis dokter, yang lebih tinggi dibandingkan dengan angka nasional yang hanya 8,4%, menjadikan DIY mengindap hipertensi tertinggi ke 4 di Indonesia. Menurut penelitian Sasmita & Kristina (2023), dalam konteks kabupaten di memiliki prevalensi tertinggi, sedangkan Kabupaten Sleman memiliki jumlah kasus terbanyak secara keseluruhan. Penanganan dan pencegahan hipertensi menjadi sangat penting untuk mengurangi risiko komplikasi yang dapat terjadi akibat kondisi ini.

Lansia, atau lanjut usia, umumnya merujuk pada individu yang berusia 60 tahun ke atas. Dengan bertambahnya usia, individu mengalami berbagai perubahan fisik, mental, dan sosial yang dapat memengaruhi kesehatan secara keseluruhan. Lansia sering kali menghadapi berbagai masalah kesehatan, termasuk penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit kardiovaskular. Hipertensi, khususnya, merupakan salah satu masalah kesehatan yang sangat umum di kalangan lansia. Di Indonesia, prevalensi hipertensi di kalangan lansia juga signifikan. Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi secara keseluruhan mencapai 34,1%, dengan angka ini lebih tinggi pada kelompok usia lanjut. Untuk kelompok usia di atas 60 tahun,

prevalensinya dapat mencapai antara 60-80%, tergantung pada faktor-faktor seperti gaya hidup dan akses terhadap layanan kesehatan (Widyawati & Kemenkes, 2019)

Pendekatan non-farmakologi dalam menangani hipertensi tidak hanya efektif, tetapi juga berkelanjutan dan dapat meningkatkan kualitas hidup pasien. Dengan mengadopsi gaya hidup sehat dan teknik manajemen stres, individu dapat mengontrol tekanan darah mereka dengan lebih baik, mengurangi ketergantungan pada obat-obatan, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Terapi relaksasi Benson salah satu metode non-farmakologis yang sangat efektif untuk mengelola hipertensi. Teknik ini dirancang agar sederhana dan mudah dipraktikkan oleh orang-orang dari berbagai latar belakang. Salah satu keunggulan utama dari terapi ini adalah bahwa pelaksanaannya tidak memerlukan biaya besar, sehingga dapat diakses oleh banyak orang. Selain itu, waktu yang dibutuhkan untuk melakukan teknik relaksasi ini relatif singkat, sehingga tidak membebani jadwal harian (Ramadhani, *et al.* 2023).

Relaksasi Benson menggabungkan dua komponen utama: teknik respons relaksasi dan sistem keyakinan individu yang dikenal sebagai "*faith factor*". Relaksasi Benson memiliki sejumlah keunggulan dibandingkan teknik relaksasi lainnya, terutama dalam pengelolaan hipertensi pada lansia. Teknik ini sederhana, mudah dipelajari, dan tidak memerlukan alat khusus, sehingga sangat cocok diterapkan dalam lingkungan rumah dan komunitas. Dibandingkan dengan teknik lain seperti relaksasi otot progresif atau meditasi mendalam yang memerlukan pelatihan khusus atau bimbingan intensif,

relaksasi Benson dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien maupun keluarga. Selain itu, relaksasi Benson menggabungkan unsur pernapasan dalam, fokus pikiran, dan pengulangan kata yang menenangkan kombinasi ini terbukti secara ilmiah mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, yang secara langsung berdampak pada penurunan tekanan darah. Teknik ini juga lebih fleksibel dan bisa diadaptasi dengan nilai-nilai spiritual atau kepercayaan individu, sehingga memberikan kenyamanan emosional tambahan bagi pasien. Kepraktisan, efektivitas, serta pendekatan holistik yang ditawarkan oleh relaksasi Benson menjadikannya intervensi non-farmakologis yang unggul dan relevan, khususnya dalam praktik keperawatan komunitas dan keluarga yang berfokus pada lansia dengan hipertensi (Amanah, 2024).

Hasil penelitian Yuniar Ramadhani, *et al* (2023) yang berjudul "*Blood Pressure Control with Benson Relaxation Technique in Hypertensive Patients*" menunjukkan beberapa temuan penting terkait pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. Teknik relaksasi Benson secara teratur dapat membantu menurunkan tekanan darah dan memberikan relaksasi pada otot, mengurangi ketegangan otot, mengurangi stres, dan menenangkan pikiran. Secara keseluruhan, teknik relaksasi benson memberikan solusi yang efektif, aman, dan holistik untuk mengatasi darah tinggi dibandingkan teknik lainnya.

Hipertensi pada lansia dapat menimbulkan berbagai masalah serius yang membutuhkan perhatian medis. Menurut Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), beberapa masalah yang mungkin muncul meliputi nyeri akut,

gangguan pola tidur, dan risiko perfusi yang tidak efektif pada miokard, ginjal, dan serebral. Nyeri akut sering terjadi pada kepala atau dada, sementara gangguan pola tidur dapat memperburuk kondisi kesehatan secara keseluruhan. Risiko perfusi tidak efektif dapat mengakibatkan masalah jantung, ginjal, dan meningkatkan risiko stroke serta gangguan kognitif. Oleh karena itu, pengelolaan hipertensi yang tepat dan komprehensif sangat penting untuk menjaga kualitas hidup lansia. Dalam penatalaksanaan hipertensi, perawat sebagai petugas kesehatan memiliki peran dalam mengubah perilaku sakit yang diderita dalam rangka menghindari suatu penyakit atau memperkecil resiko dari penyakit yang diderita. Peran sebagai *educator* (pendidik), perawat membantu klien mengenal kesehatan dan prosedur asuhan keperawatan yang perlu mereka lakukan guna memulihkan atau memelihara kesehatannya.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Gamping II diperoleh data bahwa angka hipertensi berdasarkan data kunjungan bulan Januari hingga November tahun 2024 mencapai 1.655 kasus dengan penderita laki laki 570 orang (34,4%), perempuan 1.085 orang (65,5%). Dari total jumlah penderita hipertensi pada data tersebut yang masuk pada usia 60 tahun keatas terdapat 906 orang (54,7%). Hal ini menunjukkan penderita hipertensi yang melakukan pemeriksaan kesehatan di Puskesmas Gamping II didominasi oleh lansia. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman pada tahun 2023, Puskesmas Gamping II termasuk dalam penyandang kasus hipertensi tertinggi dengan jumlah 1.787 kasus menjadikan puskesmas gamping II urutan ketiga tertinggi di Kabupaten Sleman. Puskesmas Gamping

II memberikan pelayanan dan konseling kesehatan mengenai hipertensi melalui program PROLANIS (Program Pelayanan Penyakit Kronis) yang dilaksanakan satu bulan sekali, Program ini mencakup skrining, senam bugar, dan pelatihan kader untuk merawat lansia.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk menerapkan Relaksasi Benson pada keluarga Hipertensi Pada Lansia. Semoga Studi Kasus ini berguna khususnya bagi penulis dan masyarakat.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut “Bagaimana penerapan relaksasi benson pada anggota keluarga dengan lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gamping II ?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui penurunan tekanan darah dengan relaksasi benson pada anggota keluarga Hipertensi Pada Lansia di wilayah kerja Puskesmas Gamping II.

2. Tujuan Khusus

- a. Menerapkan asuhan keperawatan Keluarga pada lansia hipertensi dengan pendekatan proses keperawatan dimulai dari pengkajian keperawatan, diagnosis keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan, dan evaluasi keperawatan.

- b. Mengidentifikasi respon teknik relaksasi Benson dalam menurunkan tekanan darah pada pasien lansia hipertensi serta mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah terapi.
- c. Mengetahui faktor pendukung Relaksasi Benson dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.
- d. Mengetahui faktor penghambat Relaksasi Benson dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

D. Ruang Lingkup

Penelitian ini masuk ke dalam ruang lingkup keperawatan keluarga dengan subjek penelitian adalah dua lansia yang mengalami hipertensi di wilayah kerja puskesmas gamping II.

E. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Hasil karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat dijadikan referensi dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang keperawatan khususnya keperawatan keluarga mengenai penerapan relaksasi benson pada keluarga dengan lansia hipertensi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pasien dan Keluarga

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat memberikan pelayanan yang baik dan optimal tentang penerapan relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah, dan juga menambah wawasan bagi keluarga mengenai pengaruh relaksasi benson.

b. Bagi Tenaga Kesehatan Perawat

Diharapkan hasil penulisan karya tulis ilmiah ini dapat meningkatkan keterampilan perawat dalam penerapan relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dalam memberikan tindakan keperawatan dan dijadikan sebagai peningkatan keterampilan penulisan mengenai ilmu keperawatan khususnya dalam penerapan relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

d. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Hasil penulisan karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi dan menambah kepustakaan mengenai penerapan relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

F. Keaslian Penelitian

Penelitian yang berjudul “Penerapan Relaksasi Benson Pada Anggota Keluarga Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping II” belum pernah dilakukan sebelumnya. Adapun penelitian lain yang berkaitan dengan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi, yaitu:

1. Penelitian oleh Kaaba, Katili dan Zakaria (2019). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto.

Desain penulisan ini menggunakan metode *quasi eksperimen* dengan desain *pretest-posttest with control group design*. Kesamaan penelitian yang dilakukan Kaaba dkk dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah bertujuan untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi melalui metode non-farmakologis. Sedangkan perbedaannya terdapat pada terapi yang digunakan, pada penelitian Kaaba dkk terapi yang digunakan adalah menggunakan air kelapa muda sebagai terapi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia, dan memiliki 30 responden, dan peneliti menggunakan teknik relaksasi benson dengan 2 responden.

Terjadi penurunan yang signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik di kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasilnya menunjukkan penurunan rata-rata tekanan sistolik sebesar 34 mmHg dan diastolik sebesar 14.66 mmHg. Dimana diperoleh nilai *p-value* sistole $0.000 < \alpha (0.05)$ dan nilai *p-value* diastol $0.002 < \alpha (0.05)$ maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan.

2. Penelitian oleh Yusri *et al* (2019). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Alpukat (*Persea Americana Mill*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Primer Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo.

Desain penelitian yang digunakan adalah *pre-eksperimen* dengan desain *One Group pre-post*. Kesamaan penelitian yang dilakukan Yusri *et al* dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah penelitian melakukan analisis statistik untuk menguji pengaruh intervensi terhadap penurunan tekanan darah. Sedangkan perbedaannya terdapat pada terapi yang

digunakan, pada penelitian Yusri *et al* terapi yang digunakan adalah penelitian ini tidak berfokus pada kalangan usia tertentu dengan 10 responden, dan peneliti berfokus pada lansia hipertensi dengan 2 responden.

Ada penurunan tekanan darah yang signifikan dengan rata-rata penurunan sistolik sebesar 10.6 mmHg dan diastolik 7.5 mmHg, yang menunjukkan efek positif rebusan daun alpukat dalam mengontrol tekanan darah. Hasil uji statistik T-Test didapatkan nilai $p = 0,000$, berarti pada *alpha* 5% terlihat ada pengaruh pemberian rebusan daun alpukat (*persea americana mill*) terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi.

3. Penelitian oleh Akhriansyah (2019). Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Panti Sosial Tresna Wherda Palembang Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2018.

Desain penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *Quasi Experimental Pre-Post Test With Control Group*. Kesamaan penelitian yang dilakukan Yusri *et al* dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah subjek penelitian berfokus pada pasien hipertensi, khususnya pada lansia. Sedangkan perbedaannya terdapat pada variabel bebasnya, yaitu *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan peneliti menggunakan relaksasi benson sebagai variabel bebasnya.

Hasil menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik sebesar 28.7 mmHg dan diastolik sebesar 18 mmHg pada kelompok intervensi. Teknik PMR

terbukti efektif untuk menurunkan tekanan darah Hipertensi Pada Lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik lansia pada kelompok yang mendapatkan intervensi terapi PMR mengalami penurunan lebih besar secara bermakna dibandingkan dengan kelompok kontrol. Pada α 0,05 terdapat perbedaan antara rata-rata tekanan sistolik pada kedua kelompok lansia tersebut bermakna (p value < 0,05).

4. Penelitian oleh Rohayani (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di RSUD Kabupaten Tangerang.

Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kuantitatif dengan desain *Quasi Experimental One Group Pretest-Posttest*. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 28 responden yang dilakukan di Ruang rawat inap Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Tangerang.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kadar gula darah sebelum intervensi adalah 306,25 mg/dl, dengan nilai tertinggi 385 mg/dl dan terendah 214 mg/dl. Setelah intervensi, rata-rata kadar gula darah menurun menjadi 276,57 mg/dl, dengan nilai tertinggi 373 mg/dl dan terendah 192 mg/dl, dengan penurunan rata-rata 29,68 mg/dl. Analisis statistik menunjukkan perbedaan signifikan antara kadar gula darah sebelum dan sesudah intervensi ($p = 0,000$; $p < 0,05$), mengindikasikan teknik relaksasi Benson efektif menurunkan kadar gula darah pada pasien Diabetes Melitus Tipe II.