

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit yang tidak menular yang paling banyak ditemui diseluruh dunia. Saat ini penderita hipertensi didunia diperkirakan mencapai sekitar 970 juta orang dan pada 2025 diperkirakan akan mencapai 1,56 milyar orang. Hipertensi hampir menyerang 50 juta penduduk yang sebagian besar merupakan orang dewasa yang sudah melewati usia 18 tahun (Yulendasari & Djamaludin, 2021). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 melaporkan bahwa jumlah penderita hipertensi di Indonesia mencapai angka yang sangat besar, yaitu 658.201 orang (Utami, *et al.*, 2024).

Menurut laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2019, Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) termasuk dalam kategori provinsi yang memiliki tingkat prevalensi hipertensi lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional. Data dari Dinas Kesehatan DIY tahun 2022 menunjukkan bahwa pada tahun 2021, hipertensi menyumbang hingga 76,9% dari total kasus dalam daftar sepuluh besar penyakit yang paling banyak dialami penduduk DIY (Somantri, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis pada tingkat kabupaten yang memiliki prevalensi tertinggi yaitu kabupaten Sleman dengan jumlah kasus terbanyak secara keseluruhan, dan puskesmas Gamping II termasuk dalam 5 besar dengan kasus hipertensi, pada bulan Januari hingga

Desember 2024 didapatkan data sebanyak 1.655 orang. mengalami hipertensi yang terdiri dari 570 kasus pada klien laki-laki dan 1.085 kasus pada klien perempuan, dimana kasus tersebut lebih tinggi dari tahun 2023 dengan capaian 925 kasus, didapatkan juga data wawancara dari penanggung jawab prolanis bahwasanya penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas Gamping II belum mengetahui dan juga belum pernah diterapkan terapi relaksasi Benson.

Hipertensi termasuk masalah kesehatan yang berisiko tinggi jika tidak ditangani dengan tepat, kondisi ini dapat menyebabkan berbagai komplikasi seperti kerusakan pada organ-organ penting dan dalam kasus yang parah dapat mengarah pada penyakit jantung, gagal ginjal, atau stroke yang sering kali berujung pada kematian. Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan berbagai pendekatan baik terapi farmakologi maupun nonfarmakologi (Margiyati & Setyajati, 2023). Penggunaan obat jangka panjang juga memiliki efek samping tertentu dan berdampak negatif pada tubuh manusia apabila dikonsumsi dalam jangka yang panjang. Oleh karena itu, teknik non-farmakologis sangat dibutuhkan salah satunya seperti terapi relaksasi Benson, yang mana menjadi alternatif yang efektif untuk membantu mengontrol tekanan darah tinggi, dan mengkombinasikan dengan mengubah gaya hidup (Yulendasari & Djamaludin, 2021).

Salah satu terapi relaksasi yang dikembangkan untuk membantu menurunkan tekanan darah adalah terapi relaksasi Benson. Terapi ini menggabungkan elemen relaksasi fisik dengan keyakinan filosofis atau agama

yang dimiliki oleh individu. Fokus utama dari relaksasi Benson adalah pengucapan kata-kata atau nama Tuhan yang memiliki makna menenangkan bagi pasien. Kata-kata ini diulang secara teratur dengan ritme tertentu, disertai dengan sikap pasrah atau penerimaan yang mendalam. Terapi relaksasi benson telah digunakan secara luas untuk penanganan pasien dari berbagai usia. Terapi ini terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah, mengurangi kecemasan, merelaksasikan tubuh, mengurangi rasa nyeri, serta meningkatkan fungsi kognitif. Selain itu, terapi ini juga dapat meningkatkan perasaan bahagia dan kesejahteraan pasien, karena memberikan ketenangan baik secara fisik maupun mental (Margiyati & Setyajati, 2023).

Terapi relaksasi ini dapat mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis, yang kemudian berpengaruh pada pelebaran arteri dan peningkatan aliran darah. Hal ini akan meningkatkan distribusi oksigen ke seluruh tubuh, terutama ke jaringan perifer yang pada akhirnya dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Sholeha & Septiawan, 2022).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana terapi relaksasi ini dapat mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi serta bagaimana penerapan terapi ini dapat memberikan efek positif dalam mengurangi kecemasan dan stres yang sering kali menjadi pemicu hipertensi. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana terapi relaksasi ini dapat diterapkan dalam perawatan sehari-hari sebagai alternatif nonfarmakologis dalam mengelola hipertensi. Berkaitan dengan uraian diatas maka penulis

tertarik untuk melakukan penelitian studi kasus dengan judul “Penerapan terapi Relaksasi Benson untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping II”

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas disertai dukungan teori, pengamatan, dan studi literatur, maka rumusan masalah dalam penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut “Bagaimana penerapan terapi Relaksasi Benson untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping II?”

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Dilakukan penerapan terapi relaksasi Benson pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gamping II.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Dilakukannya pengkajian, menyusun analisis data, merumuskan diagnosis, menyusun rencana, serta melakukan implementasi keperawatan kepada penderita hipertensi.
- b. Diterapkannya terapi relaksasi Benson pada penderita hipertensi selama periode tertentu dan mencatat perubahan tekanan darah.
- c. Diketuainya perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah diterapkan terapi relaksasi Benson.

#### **D. Ruang Lingkup**

Ruang lingkup penelitian ini adalah penelitian studi kasus keperawatan medikal bedah dengan menerapkan kasus pada 2 klien dengan hipertensi menggunakan pendekatan proses keperawatan yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Gamping II.

#### **E. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

Studi Kasus ini diharapkan dapat menambah ilmu wawasan mengenai hubungan antara terapi relaksasi Benson dan pengelolaan hipertensi, serta memperkaya literatur tentang intervensi non- farmakologis dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi melakukan atau menerapkan terapi relaksasi Benson pada penderita hipertensi.

##### 2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat dalam pembuatan studi kasus ini, sebagai berikut:

###### a. Bagi Penderita

Hasil penulisan studi kasus ini diharapkan dapat mengontrol dan menurunkan tingkat tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi.

###### b. Bagi Tenaga Kesehatan Perawat Pusesas Gamping II.

Hasil penulisan studi kasus ini dapat dijadikan referensi dan dasar dalam memberikan penerapan.

c. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Hasil penulisan karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi dalam proses belajar mengajar mengenai asuhan keperawatan pada penderita hipertensi dan menambah kepustakaan mengenai penerapan terapi relaksasi Benson untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi

## F. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

	Judul	Jumlah Responden	Kriteria Responden	Intervensi	Frekuensi	Durasi	Hasil
1	Pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi (Yulendasari&Dja maludin,2021)	Subjek penelitian sebanyak 32. responden	Penderita hipertensi di Puskesmas Poncowati Lampung Tengah.	Terapi relaksasi Benson	1x sehari sebelum dilakukan selama 5 hari berturut - turut.	5 menit	Terdapat penurunan tekanan darah dari rata-rata sebelum dilakukan intervensi 151,38/95,75, dan rata-rata tekanan darah setelah diberikan intervensi 141,13/89,94mmHg.
2	Penurunan tekanan darah penderita hipertensi menggunakan tehnik relaksasi Benson (Cahyadi&Rejeki,2024)	Subjek penelitian sebanyak 2 responden	Responden dengan riwayat hipertensi memiliki tekanan sistolik darah $\geq 140$ mmHg dengan usia diantara 50-70 tahun.	Terapi relaksasi Benson	1x sehari dilakukan selama 3 hari berturut-turut	10 menit Pada pagi Atau sore hari.	Terdapat penurunan pada subjek studi kasus 1 sebesar 22 mmHg pada, serta pada subjek studi kasus 2 sebesar 18 mmHg.

3	The Effect of Benson and Autogenic Relaxation Therapy on Sleep Quality, Blood Pressure and Anxiety of Hypertension Patients (Sutrisno & Nursalam, 2022)	Sampel berjumlah 20 responden	Karakteristik responden sebagian besar perempuan yaitu usia sebagian besar lebih dari 60 tahun pekerjaan sebagian besar ibu rumah tangga	Terapi terapi Benson dan Autogenik	Dari uji statistik diketahui nilai P value $0,000 < 0,05$ terhadap penurunan tekanan darah, nilai P value $0,001 < 0,05$ terhadap kualitas tidur, nilai P value $0,000 < 0,05$ terhadap tingkat kecemasan, maka disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi Benson dan autogenik terhadap penurunan tekanan darah, tingkat kecemasan dan kualitas tidur pasien hipertensi	
4	Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Desa Margorejo Lampung Selatan (Zainaro <i>et al.</i> , 2022)	Subjek penelitian sebanyak 2 responden	Responden memiliki riwayat hipertensi tingkat II	Terapi relaksasi Benson	1x sehari dilakukan selama 3menit 15 – 30 hari berturut-turut	Terdapat penurunan tekanan darah dari sebelum dilakukan terapi relaksasi Benson tekanan Darah pasien 170/100 mmHg dan turun menjadi 165/90 mmHg setelah dilakukan terapi Benson.

5	Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Melakukan Terapi Relaksasi Benson Di Griya Kasih Siloam Hospital (Rachman <i>et al.</i> , 2021)	Subjek penelitian berjumlah 2 Responden	Responden berusia 60-74 tahun dan kooperatif, tekanan darah klien systole >140mmHg dan diastole <90 atau >90mmHg, klien belum mengkonsumsi obat anti hipertensi,	Terapi relaksasi Benson	Selama 2 minggu, 5 kali observasi	Terdapat penurunan tekanan darah dengan rata-rata tekanan darah awal sebelum dilakukan relaksasi Benson 146/90 mmHg dan setelah dilakukan relaksasi Benson rata-rata 133/83 mmHg.
---	---	---	--	-------------------------	-----------------------------------	---