

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi permasalahan serius sampai saat ini. Hipertensi umumnya terjadi tanpa gejala. Hipertensi atau bisa disebut dengan tekanan darah tinggi merupakan sebuah kondisi medis dimana tekanan darah diatas batas normal yaitu 140/90 mmHg dan dapat mengalami risiko kesakitan bahkan kematian. Hipertensi disebut juga pembunuh gelap atau *silent killer* yang dapat mematikan seseorang tanpa diketahui gejala terlebih dahulu. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun (2023), jumlah penyandang hipertensi secara global mencapai 33%, artinya 1 dari 3 orang penduduk di dunia mengalami hipertensi. Prevalensi hipertensi yang tinggi tidak hanya terjadi di negara maju tetapi juga di negara berkembang seperti di Indonesia.

Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Menurut Riskesdas (2018), prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%).

Angka prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Barat merupakan angka prevalensi hipertensi tertinggi yaitu sebesar 39,6% (Dinas Kesehatan prov. Jawa Barat 2025). Kabupaten Ciamis merupakan salah satu wilayah di Jawa Barat dengan prevalensi hipertensi sebesar 8,02% yang tersebar pada 23 UPTD Puskesmas (Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis, 2024). Hipertensi adalah kondisi ketika tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg yang diukur dalam keadaan istirahat dan tenang (Kemenkes RI, 2014).

Berdasarkan data Open Data Kabupaten Ciamis tahun 2022, UPTD Puskesmas Cihaurbeuti menempati urutan ketiga sebagai puskesmas dengan jumlah kasus hipertensi tertinggi di Kabupaten Ciamis setelah Puskesmas Sindangkasih. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Mei 2026 menunjukkan bahwa jumlah penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Cihaurbeuti pada tahun 2025 mencapai 2.174 orang, yang terdiri dari 640 laki-laki dan 1.534 perempuan. Kasus tersebut tersebar di lima desa, yaitu Desa Pamokolan sebanyak 375 orang, Desa Padamulya sebanyak 443 orang, Desa Pasirtamiang sebanyak 402 orang, Desa Cihaurbeuti sebanyak 471 orang, dan Desa Sumberjaya sebanyak 483 orang.

Sebagai perbandingan, jumlah penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Panumbangan pada tahun 2025 tercatat sebanyak 2.087 orang. Meskipun kedua wilayah memiliki jumlah kasus hipertensi yang tinggi, angka kejadian hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Cihaurbeuti masih lebih tinggi dibandingkan dengan UPTD Puskesmas

Panumbangan. Selain itu, kasus hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Cihaurbeuti tersebar di seluruh desa dengan jumlah yang relatif tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian dan penanganan secara optimal di wilayah kerja UPTD Puskesmas Cihaurbeuti.

Tingginya angka kejadian hipertensi tersebut erat kaitannya dengan meningkatnya jumlah penduduk yang memasuki usia lanjut, karena lansia merupakan kelompok yang memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi akibat proses penuaan dan penurunan fungsi fisiologis tubuh. Lanjut usia (lansia) adalah individu yang berusia 60 tahun ke atas. Lanjut usia merupakan proses degeneratif dalam berbagai aspek yang terjadi secara bertahap dan teratur yang ditandai dengan penurunan fungsi fisik, mental, dan psikososial (Nirmala & Nurrohmah, 2022). Lansia bukan merupakan suatu penyakit, melainkan tahap lanjut dari proses kehidupan yang ditandai dengan menurunnya kemampuan tubuh untuk beradaptasi terhadap stres lingkungan. Seiring bertambahnya usia, lansia terus mengalami proses penuaan yang menyebabkan penurunan daya tahan fisik sehingga lebih rentan mengalami berbagai penyakit degeneratif, salah satunya hipertensi.

Hipertensi merupakan penyakit yang umum terjadi pada lansia dan lebih rentan mengalami komplikasi. Risiko hipertensi akan meningkat seiring bertambahnya usia. Hal ini terjadi karena adanya perubahan fisiologis sistem peredaran darah terutama pada pembuluh darah (Hartiningsih et al., 2023). Hipertensi pada usia lanjut adalah hipertensi sistolik terisolasi (isolated

systolic hypertension) dimana terdapat kenaikan tekanan darah sistolik disertai penurunan tekanan darah diastolik, yang disebabkan adanya perubahan di dalam struktur pembuluh darah utama, yang menjadi kurang elastis dan kaku (Pratama, 2023).

Berbagai terapi nonfarmakologis yang telah banyak diterapkan pada penderita hipertensi antara lain senam hipertensi, aktivitas fisik teratur, diet rendah garam, terapi musik, relaksasi napas dalam, meditasi, Progressive Muscle Relaxation (PMR), serta terapi relaksasi Benson (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa terapi-terapi tersebut efektif membantu menurunkan tekanan darah, namun setiap intervensi memiliki mekanisme kerja dan efektivitas yang berbeda (Ramadhani et al., 2023).

Salah satu terapi relaksasi yang banyak digunakan pada penderita hipertensi adalah Progressive Muscle Relaxation (PMR). PMR bekerja melalui kontraksi dan relaksasi kelompok otot secara bertahap sehingga dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, meningkatkan vasodilatasi pembuluh darah, dan membantu menurunkan tekanan darah (Ainun et al., 2024). Penelitian Ainun et al. (2024) menunjukkan bahwa PMR efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi. Meskipun demikian, PMR lebih berfokus pada relaksasi fisik melalui pelepasan otot sehingga manfaatnya lebih dominan terhadap penurunan ketegangan otot (Ainun et al., 2024).

Berbeda dengan PMR, terapi relaksasi Benson mengombinasikan teknik relaksasi pernapasan dengan pengulangan kata atau kalimat yang sesuai dengan keyakinan individu sehingga menghasilkan relaxation response (Ramadhani et al., 2023). Respons relaksasi tersebut mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis, mengurangi sekresi hormon stres, serta membantu menurunkan tekanan darah (Ayatulloh et al., 2024). Penelitian Ramadhani et al. (2023) menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson memberikan penurunan tekanan darah yang bermakna pada pasien hipertensi setelah dilakukan secara rutin. Hasil tersebut diperkuat oleh penelitian Ayatulloh et al. (2024) yang melaporkan bahwa terapi relaksasi Benson efektif menurunkan derajat hipertensi pada lansia. Selain itu, penelitian Kasim et al. (2023) menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson yang dikombinasikan dengan pemberdayaan keluarga tidak hanya menurunkan tekanan darah, tetapi juga meningkatkan kepatuhan pasien dalam menjalankan terapi sehingga hasil pengendalian hipertensi menjadi lebih optimal (Kasim et al., 2023).

Berdasarkan hasil beberapa penelitian tersebut, baik PMR maupun terapi relaksasi Benson terbukti efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Ramadhani et al., 2023; Ainun et al., 2024). Namun, terapi relaksasi Benson memiliki keunggulan karena tidak hanya memberikan efek relaksasi fisiologis, tetapi juga melibatkan aspek psikologis dan spiritual sehingga mampu membantu mengurangi stres, kecemasan, serta meningkatkan kenyamanan pasien (Ayatulloh et al., 2024; Kasim et al.,

2023). Selain itu, terapi ini mudah dipelajari, tidak memerlukan alat khusus, dapat dilakukan secara mandiri, dan sesuai diterapkan pada lansia dengan hipertensi (Ramadhani et al., 2023). Oleh karena itu, penulis memilih terapi relaksasi Benson sebagai intervensi dalam karya ilmiah ini karena dinilai memberikan manfaat yang lebih komprehensif dibandingkan terapi relaksasi yang hanya berfokus pada aspek fisik (Kasim et al., 2023).

Teknik relaksasi Benson bekerja dengan menciptakan kondisi rileks yang dapat menurunkan stres dan kecemasan. Keadaan relaksasi ini merangsang aktivasi sistem saraf parasimpatis sehingga denyut jantung melambat, resistensi pembuluh darah menurun, dan tekanan darah menjadi lebih terkontrol. Terapi relaksasi Benson memberikan efek relaksasi pada tubuh sehingga membantu menurunkan stres, menstabilkan denyut jantung, dan mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Pelaksanaan terapi ini relatif mudah dan umumnya memerlukan waktu sekitar 10–15 menit. Oleh sebab itu, cara yang bisa digunakan untuk mengatasi masalah hipertensi adalah dengan melakukan teknik relaksasi benson. Benson telah memperkenalkan terapi relaksasi ini sebagai cara untuk membebaskan rasa nyeri, gangguan sulit tidur atau kegelisahan/kecemasan (Sijabat, 2019).

Terapi relaksasi benson merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi melalui mekanisme relaksasi yang menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis sehingga terjadi vasodilatasi dan penurunan tekanan darah. 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.

Terapi relaksasi Benson merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan sebagai terapi pendamping dalam pengendalian tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Terapi ini bekerja dengan menimbulkan respons relaksasi yang dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis sehingga membantu menurunkan denyut jantung, frekuensi pernapasan, serta resistensi pembuluh darah perifer yang berperan dalam peningkatan tekanan darah (Benson & Proctor, 2010). Selain memberikan manfaat fisiologis, terapi relaksasi Benson juga dapat membantu mengurangi stres, ketegangan, dan kecemasan yang sering dialami oleh lansia akibat kondisi penyakit yang dideritanya. Penurunan tingkat stres dan kecemasan tersebut dapat menciptakan kondisi psikologis yang lebih tenang sehingga berkontribusi terhadap pengendalian tekanan darah (Potter et al., 2021). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi (Sari et al., 2023). Penelitian lain juga melaporkan bahwa pemberian terapi relaksasi Benson secara teratur dapat membantu meningkatkan respons relaksasi tubuh dan mendukung stabilisasi tekanan darah pada lansia hipertensi (Wulandari & Rahmawati, 2024). Oleh karena itu, terapi relaksasi

Benson dapat menjadi salah satu alternatif intervensi keperawatan nonfarmakologis yang mendukung pengelolaan hipertensi pada lansia secara komprehensif serta membantu meningkatkan kualitas hidup mereka.

Meskipun terapi relaksasi Benson telah diteliti pada beberapa populasi, penelitian mengenai penerapan terapi relaksasi Benson pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Cihaurbeuti masih terbatas, sehingga diperlukan penelitian untuk mengetahui efektivitas terapi tersebut dalam menurunkan tekanan darah. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk menerapkan terapi relaksasi Benson pada kedua lansia dengan hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Cihaurbeuti.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Penerapan Terapi Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cihaurbeuti?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Penerapan Terapi Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cihaurbeuti?

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan tahapan asuhan keperawatan pasien dengan hipertensi pada lansia yang dilakukan terapi Relaksasi Benson

- b. Menggambarkan pelaksanaan tindakan pemberian terapi Relaksasi Benson pada pasien dengan hipertensi pada lansia
- c. Menggambarkan respon atau perubahan pada pasien dengan hipertensi pada lansia yang dilakukan tindakan pemberian terapi Relaksasi Benson
- d. Analisis kesenjangan pada kedua pasien yang dilakukan tindakan pemberian terapi Relaksasi Benson

D. Manfaat Karya Ilmiah

1. Manfaat bagi pasien

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan alternatif terapi nonfarmakologis yang mudah, aman, dan ekonomis untuk membantu menurunkan Tingkat tekanan darah sehingga dapat meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup lansia dengan hipertensi.

2. Bagi Puskesmas Cihaurbeuti

Hasil Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi tenaga kesehatan dalam mengembangkan program promotif dan preventif, serta sebagai salah satu intervensi pendamping dalam penatalaksanaan pada lansia dengan hipertensi.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan bahan kajian ilmiah bagi mahasiswa

maupun dosen dalam pengembangan ilmu keperawatan terkait intervensi nonfarmakologis untuk mengatasi Hipertensi pada lansia.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini diharapkan dapat menjadi referensi dan data dasar bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan terapi Relaksasi Benson Dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi pada lansia dengan cakupan variabel dan metode yang lebih luas.