

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit Hipertensi merupakan Penyakit Tidak Menular (PTM). Hipertensi atau terkenal dengan The Silent Killer yang banyak menyerang masyarakat sebagai penyebab kematian dan menimbulkan kesakitan tertinggi (Bejo, 2017). Hipertensi merupakan penyakit atau kondisi di mana tekanan darah naik melebihi batas normal, yang menyebabkan rasa sakit dan bahkan kematian. Tekanan darah naik ketika melebihi batas normal 140/90 mmHg, yang dikenal sebagai hipertensi. Tekanan darah naik dengan sistole, yang tingginya tergantung pada individu yang terkena, dan bervariasi dalam batas tertentu tergantung pada tubuh, usia, dan stres yang dialami (Mayasari, 2024)

Menurut data World Health Organization (2020) menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menderita hipertensi, yang berarti 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Setiap tahunnya jumlah penderita hipertensi mengalami peningkatan setiap tahunnya, diperkirakan 1,5 Miliar orang akan terkena hipertensi pada tahun 2025, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang akan meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Dianti et al., 2023). (wahidin mugil et al., 2025) prevalensi populasi hipertensi di Indonesia sebesar 34,11% dengan distribusi 36,85% pada wanita dan laki-laki 31,34%. Hipertensi terjadi pada kelompok usia 31-44 tahun (31,6%), usia 45-54 tahun

(45,3%), usia 55-64 tahun (55,2%). Sedangkan menurut Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat (2022), angka kejadian di Jawa Barat yaitu sebesar

13,59% yang tersebar diantara kabupaten/kota dengan faktor risiko yang berbeda. Untuk di kota Tasikmalaya sendiri, berdasarkan dari data dinas Kesehatan kota Tasikmalaya (2023) jumlah kasus hipertensi sebanyak 55.676 kasus, pada perempuan 27.831 kasus dan pada laki-laki 27.845 kasus (Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, 2023). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Tasikmalaya tahun 2021, puskesmas Tamansari menempati urutan pertama sebagai puskesmas terdekat dengan jumlah kasus hipertensi terbanyak yaitu 1.125 kasus dan tahun 2023 meningkat menjadi 1.712 orang (Register Data Puskesmas Tamansari, 2023).

Penatalaksanaan hipertensi bisa dilakukan dengan dua cara yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologis. Penanganan secara farmakologi yaitu menggunakan obat-obatan kimiawi (Fuad et al., 2022). Untuk mengatasi tekanan darah tinggi pada keluarga bisa dilakukan dengan terapi Non Farmakologi dalam menurunkan tekanan darah. Terapi non farmakologis meliputi, modifikasi gaya hidup (aktivitas fisik secara teratur dan menghindari stress), mengurangi konsumsi alkohol, mengatur pola makan dengan tingginya asupan buah-buahan, sayuran segar, susu rendah lemak, tinggi protein (daging unggas, ikan dan kacang-kacangan), rendahnya asupan natrium. Pendekatan non farmakologis menjadi alternatif pengobatan pasien hipertensi karena dinilai lebih aman dan dapat meningkatkan efektivitas terapi obat anti hipertensi, dibandingkan dengan pemberian obat saja. Terapi non farmakologis lebih efektif dan mudah dilaksanakan namun faktanya kurang diminati oleh masyarakat, oleh karena itu penulis menerapkan tindakan nonfarmakologis dengan Terapi Relaksasi Benson. karena terapi ini relatif lebih lama sampai

terjadi efek dibandingkan dengan terapi farmakologis, selain itu diperlukan ketekunan dan konsisten dalam menjalankan terapi (Fuad et al., 2022)

Selain itu perlu dilakukan upaya pemberian informasi tentang tekanan darah yang meliputi pendidikan kesehatan. (Nugrahaeni, 2018). Pendidikan kesehatan merupakan upaya untuk melibatkan atau mengajarkan kepada masyarakat bahwa masyarakat bersedia melakukan tindakan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Pendidikan kesehatan merupakan bentuk keperawatan mandiri yang membantu klien, baik individu maupun kelompok dan komunitas, mengelola masalah kesehatan melalui kegiatan pembelajaran dimana perawat berperan sebagai perawat pendidik sesuai dengan tugas seorang perawat (Prabu et al., 2023) Pendidikan kesehatan tentang relaksasi Benson lebih efektif dan spesifik disampaikan melalui media video karena video mampu menggabungkan unsur visual dan audio secara bersamaan, sehingga informasi yang disampaikan tidak hanya berupa teks atau penjelasan verbal saja, tetapi juga demonstrasi gerakan, ritme pernapasan, dan ekspresi suara yang membantu peserta lebih memahami teknik relaksasi dengan mudah dan cepat, terutama bagi mereka yang belum familiar dengan teknik tersebut (Mariana Morgado, 2023).

Teknik relaksasi benson berfokus pada kata ataupun kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme teratur yang disertai dengan sikap pasrah kepada Tuhan Yang Maha Esa sambil menarik nafas dalam, dengan menarik nafas dalam akan memberikan energi yang cukup, karena pada waktu menghirup nafas panjang mendapatkan oksigen yang sangat membantu tubuh dalam mencegah kerusakan jaringan otak akibat kekurangan oksigen (hipoksia)

(Katharina, 2021). Namun, di kalangan masyarakat umum terapi ini relatif jarang dilakukan meskipun efektifitasnya telah dibuktikan dalam berbagai penelitian klinis. Salah satu faktor utama adalah kurangnya pengetahuan dan edukasi masyarakat tentang keberadaan serta manfaat terapi relaksasi non-farmakologis seperti Benson, sehingga banyak orang masih bergantung pada intervensi farmakologis atau bahkan tidak mengetahui bahwa teknik sederhana ini dapat membantu kesehatan mereka sehari-hari. Selain itu, kurangnya sosialisasi dan integrasi teknik ini ke dalam layanan kesehatan primer membuat relaksasi Benson tidak familiar bagi banyak orang di luar konteks fasilitas kesehatan atau penelitian akademik (Razi et al., 2025)

Peran keluarga sangat diperlukan dalam penanganan masalah kesehatan yang teridentifikasi dalam keluarga, dalam arti bahwa anggota keluarga mendukung penatalaksanaan perawatan hipertensi. Adanya keterlibatan anggota keluarga secara langsung untuk membantu pasien hipertensi merupakan salah satu wujud bentuk dukungan agar penatalaksanaan perawatan hipertensi dapat berjalan dengan baik (Kesehatan Jompa et al., n.d.). Sebagai tim medis, perawat berperan dalam mengubah persepsi dan mengurangi risiko komplikasi penyakit lain dengan berperan sebagai edukator (membantu mendidik dan memberikan informasi) tentang kesehatan dan prosedur keperawatan yang dilakukan untuk memulihkan dan menjaga (Wardani & Azinar, 2023) kesehatan. Informasi yang efektif dapat membantu keluarga dan penderita hipertensi untuk menerapkan gaya hidup sehat dan rutin minum obat secara rutin untuk menghindari komplikasi (Wardani & Azinar, 2023)

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk merumuskannya berbentuk karya tulis ilmiah tentang terkait pelaksanaan

Pendidikan kesehatan tentang relaksasi benson Dengan Media Video Untuk Meningkatkan Kemampuan Keluarga Yang Mengalami Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis merumuskan masalah “Bagaimana Implementasi Pendidikan Kesehatan Mengenai Terapi Relaksasi Benson Dengan Media Video Untuk Meningkatkan Kemampuan Keluarga Yang Mengalami Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya ?”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Setelah melaksanakan studi kasus, penulis dapat menggambarkan penerapan pendidikan kesehatan Implementasi Pendidikan Kesehatan Mengenai Terapi Relaksasi Benson Dengan Media Video Untuk Meningkatkan Kemampuan Keluarga Yang Mengalami Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

Setelah studi kasus, penulis dapat :

- a. Menggambarkan tahapan pelaksanaan proses keperawatan penerapan pendidikan kesehatan dengan media video tentang terapi relaksasi benson untuk meningkatkan kemampuan keluarga dalam manajemen

hipertensi.

- b. Menggambarkan pelaksanaan tindakan pemberian terapi relaksasi benson pada anggota keluarga yang mengalami hipertensi.
- c. Menggambarkan respon atau perubahan kemampuan pada anggota keluarga yang mengalami hipertensi sebelum dan sesudah pemberian Pendidikan terapi relaksasi benson.

D. Manfaat Karya Tulis Ilmiah

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan mengenai Implementasi Pendidikan Kesehatan Mengenai Terapi Relaksasi Benson Dengan Media Video Untuk Meningkatkan Kemampuan Keluarga Yang Mengalami Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya.

2. Manfaat Praktik

a. Manfaat bagi klien dan keluarga

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat membantu klien dalam mengelola tekanan darah mereka serta memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada keluarga klien mengenai Implementasi Pendidikan Kesehatan Mengenai Terapi Relaksasi Benson Dengan Media Video Untuk Meningkatkan Kemampuan Keluarga Yang Mengalami Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya.

b. Manfaat bagi institusi Pendidikan

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat dijadikan referensi dan menambah pengetahuan yang dapat menjadi gambaran dengan “Implementasi Pendidikan Kesehatan Mengenai Terapi Relaksasi Benson Dengan Media Video Untuk Meningkatkan Kemampuan Keluarga Yang Mengalami Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya”.

c. Manfaat bagi puskesmas

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menjadi salah satu terapi alternatif dalam meningkatkan kesehatan di wilayah Puskesmas Tamansari dengan menerapkan “Implementasi Pendidikan Kesehatan Mengenai Terapi Relaksasi Benson Dengan Media Video Untuk Meningkatkan Kemampuan Keluarga Yang Mengalami Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya”.