

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler) merupakan masalah kesehatan utama di negara maju maupun di negara berkembang, penyakit ini menjadi penyebab utama kematian nomor satu di dunia setiap tahunnya. Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler yang paling umum dan paling banyak disandang masyarakat. Hipertensi disebut sebagai *the silent killer* atau pembunuh diam-diam (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019 negara Indonesia di Asia Tenggara memiliki prevalensi hipertensi tertinggi ketiga yaitu sebanyak 25% terhadap total penduduk. (WHO) juga memperkirakan 1 diantara 5 orang perempuan di seluruh dunia memiliki hipertensi. Dari sejumlah penderita tersebut, hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah. Komplikasi Hipertensi akan tergantung kepada besarnya peningkatan tekanan darah dan lamanya kondisi tekanan darah yang tidak terdiagnosis dan tidak diobati diantaranya organ-organ tubuh yang menjadi target antara lain otak, mata, jantung, ginjal, dan dapat juga berakibat kepada pembuluh darah arteri perifer (Kemenkes, 2019). Berdasarkan riset kesehatan dasar (Riskesdas 2018) prevelensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Saat ini Jawa Barat mendapat peringkat ke 2 dengan prevalensi hipertensi sebesar 39,6%. Provinsi Jawa Barat 2018 menyatakan

bahwa Kabupaten Ciamis memiliki prevalensi hipertensi sebesar 49,62% terdiagnosis hipertensi, 44,83% terdiagnosis hipertensi patuh minum obat, 43,29% tidak rutin menggunakan obat, dan 11,87% tidak minum obat anti hipertensi (Kemenkes, 2019).

Hipertensi masih terbilang cukup tinggi sehingga pemerintah melakukan pencegahan dan pengendalian hipertensi diantaranya meningkatkan promosi kesehatan, meningkatkan pencegahan dan pengendalian hipertensi berbasis masyarakat dengan *self Awareness*, serta meningkatkan akses ke Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (FKTP), optimilisasi sistem rujukan dan peningkatan mutu pelayanan (Kemenkes, 2019). Upaya yang harus dilakukan dalam pengendalian hipertensi pada keluarga dalam memberikan pengetahuan tentang hipertensi salah satunya yaitu dengan pemberian pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan harus memiliki teknik yang tepat agar keluarga mampu mendapatkan informasi dengan benar dan dapat memecahkan masalahnya diantaranya dengan media audiovisual. Media audio visual yaitu media yang mempunyai unsur suara dan gambar (Setiawan, 2016). Selanjutnya selain dengan dilakukannya pendidikan kesehatan, bisa juga dilakukan terapi non farmakologis untuk mencegah terjadi hipertensi, seperti yang dapat diterapkan kepada keluarga yaitu terapi relaksasi benson. Terapi relaksasi benson adalah salah satu terapi non farmakologi dengan teknik yang sederhana, dan mudah dalam pelaksanaannya, yang menggabungkan sistem keyakinan individu dapat berupa nama-nama Tuhan atau kata-kata yang menenangkan (Solehati & Kosasih, 2015 dikutip dari Nikmatuzaroh, 2019).

Mengenai hasil penelitian yang dilakukan oleh Atmojo, et al., 2019 tentang pengaruh relaksasi benson terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi dilakukan rancangan *pre experimental design one group pre test -post test* dengan sample sebanyak 30 orang. Dan didapatkan hasil bahwa setelah dilakukan pemberian terapi relaksasi benson selama 5 hari dengan 5 menit setiap malam menjelang tidur, rata-rata tekanan darah penderita hipertensi lebih rendah daripada sebelum dilakukan terapi relaksasi benson.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dari wawancara 3 keluarga terhadap penderita hipertensi di wilayah Cikalang kota Tasikmalaya, keluarga mengatakan kurang disiplin dalam minum obat, kurangnya aktivitas fisik ataupun berolahraga dan pengelolaan nutrisi yang kurang baik serta sering terjadinya stress. Untuk mengubah perilaku manajemen hipertensi menjadi lebih baik, sebagai petugas kesehatan mempunyai peran sebagai edukator untuk membantu keluarga dalam mengontrol hipertensi. Dengan itu, penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian Karya Tulis Ilmiah dengan judul: “Penerapan Edukasi Relaksasi Benson Dengan Audio Visual Untuk Meningkatkan Kemampuan Keluarga Dalam Manajemen Hipertensi di Wilayah Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis”.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan fenomena di atas, maka perumusan masalah yang dapat di rumuskan penulis, dari Karya Tulis ini yaitu “ Bagaimanakah Penerapan Edukasi Relaksasi Benson Dengan Media Audio Visual Untuk Meningkatkan Kemampuan Keluarga Dalam Manajemen Hipertensi di Wilayah Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengidentifikasi gambaran Penerapan Edukasi Relaksasi Benson Dengan Media Audio Visual Untuk Meningkatkan Kemampuan Keluarga Dalam Manajemen Hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- A. Mengidentifikasi karakteristik anggota keluarga dengan kasus hipertensi.
- B. Mengidentifikasi pengkajian asuhan keperawatan keluarga tahap ke-2
- C. Mengidentifikasi kemampuan relaksasi benson pada keluarga.

D. Manfaat Karya Tulis Ilmiah

1. Bagi Penulis

Dengan adanya studi kasus ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman dalam meningkatkan kemampuan asuhan keperawatan keluarga mengenai teknik relaksasi benson dengan gangguan hipertensi, serta sebagai bahan pengembangan untuk penelitian selanjutnya.

2. Bagi Keluarga

Diharapkan keluarga dapat meningkatkan pengetahuan mengenai masalah kesehatan yang ada dalam keluarga, sehingga keluarga dapat meningkatkan keterampilan merawat anggota dengan teknik relaksasi benson dengan masalah hipertensi..

3. Bagi Institusi

Diharapkan karya tulis ini dapat dipergunakan sebagai tambahan ilmu bagi keperawatan keluarga dalam pemberian pelayanan keperawatan keluarga teknik relaksasi benson terutama kepada klien dengan hipertensi.

4. Bagi Puskesmas

Manfaat yang diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna dan dapat dijadikan sebagai bahan pendukung program perkesmas (Pelayanan Keperawatan Kesehatan Masyarakat) mengenai teknik relaksasi benson terhadap kasus hipertensi.

5. Manfaat bagi pembaca

Manfaat yang didapatkan yaitu memberikan pengetahuan dan wawasan khususnya di bidang keperawatan keluarga dengan teknik relaksasi benson pada hipertensi.