

BAB I

PENDAHULAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang umum terjadi di Indonesia dan sering kali tidak disadari oleh penderitanya hingga menimbulkan komplikasi serius seperti stroke dan penyakit jantung. Menurut Pusat Data dan Informasi (Pusdatin, 2019), hipertensi didefinisikan sebagai kondisi di mana tekanan darah sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih dan tekanan diastolik mencapai 90 mmHg atau lebih, yang diukur sebanyak dua kali dengan jeda lima menit dalam kondisi istirahat yang cukup. Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2021, terdapat sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30 hingga 79 tahun di seluruh dunia yang mengalami hipertensi, dan mayoritasnya (sekitar dua pertiga) berasal dari negara berkembang berpenghasilan rendah dan menengah. Indonesia sendiri menempati urutan kelima sebagai negara dengan jumlah kasus hipertensi terbanyak di dunia. Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1% dan diperkirakan akan terus meningkat dalam beberapa tahun mendatang. Di provinsi Jawa Barat mendapat peringkat 2 kasus hipertensi, sedangkan di Kota Tasikmalaya berdasarkan (Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, 2025) prevalensi hipertensi mencapai 30%, ditambah dengan seiringnya peningkatan jumlah penduduk. Maka diperkirakan rata-rata prevalensi hipertensi meningkat seiring

bertambahnya usia, namun 46% penderitanya tidak menyadari kondisi mereka, dan hanya 42% yang mendapatkan pengobatan, sementara hanya 21% yang berhasil mengendalikan tekanan darahnya. Oleh karena itu, berdasarkan data angka kesakitan kasus hipertensi dan jumlah penduduk yang semakin bertambah diharuskan pengendalian dan pencegahan yang dilakukan supaya tidak terjadi pada kondisi komplikasi hingga kematian akibat penyakit kronis tersebut.

Penyebab hipertensi diklasifikasikan menjadi dua kategori utama: faktor yang tidak dapat diubah dan faktor yang dapat diubah. Faktor yang tidak dapat diubah meliputi genetika, usia, dan jenis kelamin. Di sisi lain, faktor yang dapat diubah terdiri dari unsur-unsur yang berhubungan dengan gaya hidup seperti stres akibat aktivitas berlebihan yang merangsang sistem saraf simpatik dan menyebabkan penyempitan pembuluh darah (vasokonstriksi), pola makan tinggi garam, kelebihan berat badan, kurang aktivitas fisik, konsumsi alkohol, dan merokok. Triyanto (2014) menyatakan bahwa ketidakpatuhan dalam menjalani pengobatan dan stres berkepanjangan dapat memperparah kondisi hipertensi.

Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan dua pendekatan utama: farmakologis dan nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis melibatkan penggunaan obat antihipertensi yang diresepkan oleh tenaga kesehatan untuk membantu menurunkan tekanan darah. Penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi tidak optimal jika hanya bergantung pada terapi farmakologi, sehingga diperlukan penatalaksanaan nonfarmakologi, seperti

terapi komplementer untuk mendukung pengelolaan tekanan darah secara holistik. Penatalaksanaan nonfarmakologi merupakan pendekatan yang memprioritaskan intervensi tanpa penggunaan obat, seperti penerapan gaya hidup sehat, aktivitas fisik yang teratur, pola makan bergizi, serta terapi alternatif. Dari sekian banyak terapi, pada pembaruan penelitian kali ini yang akan dilakukan yakni kombinasi terapi relaksasi benson dan aromaterapi Lavender. Relaksasi yaitu suatu teknik atau proses yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan fisik, mental, dan emosional sehingga tubuh dan pikiran mencapai keadaan yang lebih tenang dan nyaman. Dikembangkan oleh Dr. Herbert Benson, Benson Relaxation adalah teknik pengurangan stres yang meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan memadukan pernapasan dalam dengan pengulangan afirmasi positif. Antilarasati, Dwi, dan rekan-rekannya (2023) melaporkan bahwa metode ini terbukti efektif dalam mengurangi tekanan darah secara signifikan. Praktik yang direkomendasikan melibatkan pelaksanaan teknik ini setiap malam sebelum tidur selama lima hari berturut-turut, dengan setiap sesi berlangsung sekitar lima menit.

Disamping itu, terdapat juga penanganan nonfarmakologi yang bisa menontrol ataupun menurunkan tekanan darah secara bertahap, yaitu dengan menggunakan aromaterapi lavender. Aromaterapi merupakan metode terapi yang memanfaatkan aroma dari tanaman, bunga, atau pohon yang memiliki wangi khas untuk memberikan efek relaksasi pada tubuh serta membantu menstabilkan emosi (Pratiwi, F. & Subarnas, A., 2020). Terapi ini telah terbukti efektif sebagai salah satu pilihan nonfarmakologi untuk penderita

hipertensi. Hasil penelitian dari Rahmadhani, Dwi Yunita (2022), analisis statistik menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender berpengaruh secara signifikan terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi esensial, dengan nilai $p < 0,05$, yakni $p = 0,001$ untuk tekanan sistolik dan $p < 0,001$ untuk tekanan diastolik. Dari sekian banyak varian aroma esensial yang paling yaitu lavender diketahui mengandung senyawa dengan sifat menenangkan, yang mampu meredakan stres dan kecemasan.

Penelitian ini berfokus pada usia produktif karena kelompok ini berperan penting dalam dunia kerja dan kehidupan sosial. Hipertensi yang terjadi pada usia produktif tidak hanya berpengaruh terhadap kondisi kesehatan pribadi, tetapi juga berdampak pada aspek ekonomi dan sosial, seperti penurunan kinerja kerja, meningkatnya ketidakhadiran, hingga berpotensi menyebabkan kematian sebelum waktunya. Jika tidak dikendalikan dengan baik, hipertensi dapat menimbulkan komplikasi yang lebih serius, seperti stroke, gagal jantung, ginjal hingga kematian. Selain itu, seiring bertambahnya usia, fungsi organ dan sistem peredaran darah secara alami akan mengalami penurunan, sehingga risiko hipertensi semakin meningkat.

Kombinasi kedua intervensi ini dinilai memiliki efek sinergis dalam menurunkan tekanan darah pada individu dengan hipertensi. Penelitian sebelumnya, seperti penelitian Wahyudi et al. (2024), menunjukkan bahwa penerapan terapi relaksasi Benson dan aromaterapi lavender memengaruhi perubahan tekanan darah. Pada fase pra-uji, peserta hipertensi dikategorikan

memiliki hipertensi ringan (33,3%), sedang (56,7%), dan berat (56,7%). Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas pendekatan gabungan ini pada populasi usia produktif masih langka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak pengintegrasian relaksasi Benson dan aromaterapi lavender dalam menurunkan tekanan darah pada individu hipertensi dalam kelompok usia produktif.

Puskesmas Kahuripan yang terletak di jantung Kota Tasikmalaya akan menjadi lokasi penelitian. Berdasarkan data Dinkes Kota Tasikmalaya (2025) bahwa puskesmas ini termasuk 10 besar menurut prevalensi kasus hipertensi. Sementara, di puskesmas tersebut pun hipertensi ini menjadi masalah ke 3 diantara penyakit lainnya. Alasan penulis memilih lokasi ini sebagai penelitian, dikarenakan data masalah hipertensi tersebut dan di dukung dengan adanya fasilitas kesehatan serta program pengelolaan hipertensi sebelumnya seperti pengecekan rutin dan pemberian obat antihipertensi. Selain itu, berdasarkan hasil studi pendahuluan, belum ditemukan adanya intervensi yang menggabungkan relaksasi Benson dan aromaterapi lavender sebagai metode untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Oleh karena itu, melalui penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi positif bagi masyarakat di wilayah Kahuripan dengan menghadirkan pendekatan alternatif yang lebih efektif dan berkelanjutan dalam pengelolaan hipertensi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Apakah Terdapat Pengaruh Kombinasi Relaksasi Benson dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu mengetahui Pengaruh Kombinasi Relaksasi Benson dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus mengenai penelitian ini, yaitu :

- a. Mengidentifikasi karakteristik tekanan darah berdasarkan usia dan lama menderita pada penderita hipertensi.
- b. Mengidentifikasi tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah melakukan intervensi Relaksasi Benson dan Aromaterapi Lavender.
- c. Mengidentifikasi tekanan darah diastolik pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah melakukan intervensi Relaksasi Benson dan Aromaterapi Lavender.
- d. Menganalisis pengaruh kombinasi Relaksasi Benson dan Aromaterapi Lavender terhadap tekanan darah sistolik.

- e. Menganalisis pengaruh kombinasi Relaksasi Benson dan Aromaterapi Lavender terhadap tekanan darah diastolik.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu keperawatan dan kesehatan serta menjadi referensi mengenai efektivitas relaksasi Benson dan aromaterapi lavender dalam menurunkan tekanan darah.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penderita Hipertensi

Meningkatkan kesadaran kepada penderita hipertensi mengenai pentingnya Relaksasi Benson dan Aromaterapi Lavender sebagai intervensi non-farmakologis dalam menurunkan tekanan darah.

b. Bagi Institusi /Tenaga Kesehatan

Menjadi panduan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan intervensi yang terjangkau, aman dan efektif bagi penderita hipertensi.

c. Bagi Peneliti

Memberikan wawasan baru dan menjadi landasan bagi penelitian selanjutnya mengenai kombinasi Relaksasi Benson dan Aromaterapi Lavender dalam menurunkan tekanan darah bagi penderita Hipertensi.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Judul & Penulis	Metode Penelitian	Subjek & Variabel Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian
1.	Harum Rosa KDP, Ekowati Retnaningtyas, Rudi Hamarno (2020) “Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang”	Penelitian ini menggunakan desain penelitian pre-eksperimental dengan rancangan <i>one group pra-post test design</i>	Subjek : Teknik sampling yang digunakan adalah <i>purposive sampling</i> dengan jumlah responden 30 orang yang dibentuk satu kelompok <i>pre-post test design</i> . Variabel Bebas : Terapi Relaksasi Benson Variabel Terikat : Tekanan Darah (Sistolik dan Diastolik)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. <i>Analisis paired sample t-test</i> menggunakan SPSS menghasilkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) untuk tekanan darah sistolik dan diastolik, baik sebelum maupun sesudah intervensi. Rata-rata penurunan tekanan darah sistolik adalah 9,4 mmHg, dan diastolik 9,8 mmHg. Dengan demikian, terapi ini dapat dijadikan alternatif penanganan hipertensi.	Berbeda dalam subjek, waktu, tempat, dan variabel independen, di mana penelitian sebelumnya menggunakan aromaterapi lemon.
2.	Novita Aulia, Erna Melastuti, Dwi Retno Sulistyaningsih (2023) “Pengaruh Terapi Kombinasi Relaksasi Benson dan Aromaterapi Jasmine Terhadap Tekanan Darah Pasien	Penelitian ini menggunakan <i>quasi experiment</i> dengan desain <i>pre-post test without control group</i>	Grup Kontrol dengan sampel 17 orang dilakukan pengambilan sampel menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> . Variabel Bebas : Terapi Relaksasi Benson dan Aromaterapi Jasmine Variabel Terikat : Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik	Hasil penelitian ini menunjukan sebelum dilakukan intervensi tekanan darah pasien berada dalam kategori hipertensi derajat I dan setelah dilakukan intervensi tekanan darah pasien berada	Perbedaan terletak pada subjek yang menggunakan kelompok kontrol dan variabel independen berupa aromaterapi melati.

No	Judul & Penulis	Metode Penelitian	Subjek & Variabel Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian
	Hipertensi”			dalam kategori pre hipertensi. Terdapat pengaruh pada terapi kombinasi relaksasi Benson dan aromaterapi jasmine terhadap tekanan darah pasien hipertensi yang signifikan ($p\text{ value} < 0,05$).	
3.	Daviq Ayatulloh, Ahmad Hasan Basri, Dimas Hadi Prayoga, Diah Priyantini (2 Sept 2024) “The Effect of Benson Relaxation on Decreasing the Degree of Blood Pressure in Older Adults with Hypertension”.	Desain <i>quasi eksperimen</i> yang digunakan dalam penelitian ini adalah <i>pre-post test control group</i> .	Subjek : Sampel penelitian sebanyak 40 responden yang dipilih secara <i>purposive sampling</i> dari 63 lansia dan dibagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol. Variabel Bebas : Terapi Relaksasi Benson Variabel Terikat : Tekanan Darah Sistolik & Diastolik	Hasil kedua kelompok dengan demikian memiliki efek signifikan pada penurunan tekanan darah populasi lansia, kelompok intervensi nilai $p(0,000)$ dan kontrol $p(0,320)$. Nilai delta yang signifikan lebih tinggi yakni kelompok kontrol yang mana mengungkapkan bahwa perubahan tingkat tekanan darah lebih nyata pada individu lansia yang memiliki hipertensi.	Penelitian sebelumnya menggunakan kelompok intervensi dan kontrol tanpa aromaterapi, sedangkan penelitian ini menambahkan relaksasi Benson dan aromaterapi lavender.
4.	Wahyudi Qorahman MM, Rukmini Syahleman, Zuliya Indah Fatmawati, Jodi Setiawan S.E.R (30 April 2024) “Effect Of Combination Benson	Jenis penelitian <i>quasi eksperimen</i> menggunakan <i>one group pre test and post test design</i> .	Jumlah responden 30 orang dan pengambilan sampel secara <i>purposive sampling</i> . Variabel Bebas : Terapi Benson dan Aromaterapi Lavender Variabel Terikat : Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik	Hasil penelitian yang dilakukan dengan nilai $\alpha = 0,000$ nilai $p \leq \alpha (0,05)$ sehingga H_1 diterima yang berarti terdapat pengaruh kombinasi terapi relaksasi Benson dan aromaterapi	Penelitian sebelumnya dilakukan pada usia produktif selama 4 minggu di PKM Madurejo, sementara penelitian ini di PKM

No	Judul & Penulis	Metode Penelitian	Subjek & Variabel Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian
	Relaxation Therapy And Lavender Aromatherapy On The Decrease Blood Pressure In The Elderrly Eith Hypertension In Working Area Of Madurejo Health Center Pangkalan Bun Province Central Borneo”			lavender terhadap penurunan tekanan darah yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi Benson dan aromaterapi lavender.	Kahuripan dengan kemungkinan perbedaan populasi.
5.	Ana Apriana Murtianingsih, Edy Suprayitno (30 Juli 2019) “The Impact Of Lemon Aromatherapy And Breath Realaxation In Blood Pressure On Hypertensive Elderly At Patukan Gamping Sleman Yogyakarta”	Penelitian ini termasuk dalam <i>Quasy Experiment Research Design</i> dengan menerapkan <i>Non Equivalent Control Group</i> .	Penelitian ini menggunakan teknik total sampling dengan total 22 responden dengan satu kelompok perlakuan dan satu kelompok kontrol. Variabel Bebas : Terapi Aroma Lemon dan Relaksasi Napas Dalam Variabel Terikat : Tekanan Darah (Sistolik dan Diastolik)	Analisis statistik <i>mann-whitney</i> menunjukkan nilai p 0,000 tekanan darah diastolik berada pada 0,016 dengan kepercayaan pada α 0,05. Ada pengaruh terapi aroma lemon dan relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.	Subjek penelitian ini tetap kelompok intervensi dan kontrol, tetapi dengan variabel independen berbeda, yakni kombinasi aromaterapi lemon dan relaksasi napas dalam.