BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyakit tidak menular (PTM), juga dikenal sebagai penyakit kronis, non-infeksi, atau degeneratif, merupakan kondisi kesehatan yang tidak dapat menular dari orang ke orang. Penyakit ini dapat menyebabkan penurunan kondisi kesehatan secara bertahap dan berkepanjangan. Kasus kematian akibat PTM semakin banyak terutama pada negara berkembang salah satunya akibat hipertensi. Hipertensi merupakan kondisi di mana terjadinya peningkatan tekanan darah yang berpotensi menimbulkan berbagai komplikasi kesehatan. Yaitu ketika tekanan darah dalam pembuluh darah melebihi batas normal (140/90 mmHg atau lebih). Jika tidak diobati, kondisi ini bisa menjadi sangat berbahaya dan membahayakan kesehatan. Primantika & Erika (2024). Pemeriksaan tekanan darah secara rutin penting untuk mendeteksi dan mengendalikan hipertensi.

Hipertensi merupakan salah satu penyebab kematian utama di dunia. *World Health Organization* (WHO), menunjukkan bahwa sekitar 1,28 miliar orang dewasa menderita hipertensi, dengan mayoritas tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Laporan Global *World Health Organization* (WHO), tentang Hipertensi 2023 menunjukkan peningkatan kasus hipertensi dewasa secara global dalam tiga dekade terakhir, dari 650 juta pada 1990 menjadi 1,3 miliar pada 2019. Hal ini berdampak pada kesehatan,

menyebabkan 10,8 juta kematian yang dapat dihindari dan 235 juta tahun kehidupan yang hilang atau dijalani dengan cacat. Secara global, hampir sepertiga orang dewasa menderita hipertensi. Prevalensi ini lebih tinggi pada pria di bawah 50 tahun, namun di atas 50 tahun, prevalensi mencapai 49% pada kedua jenis kelamin. Meskipun diagnosis dan perawatan dini penting, banyak individu yang belum terdiagnosis atau tidak menjalani perawatan. Hal ini menimbulkan kesenjangan dalam cakupan diagnosis dan perawatan di banyak negara. WHO, (2024). Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia SKI, (2023) di Indonesia, hipertensi merupakan faktor risiko kematian keempat terbesar, dengan persentase 10,2%. Prevalensi hipertensi pada penduduk ≥ 18 tahun di Jawa Barat tercatat sebanyak (34,4%) atau 101.352 orang. Sedangkan di Kabupaten Cirebon prevalensi yang terdiagnosis hipertensi sebanyak (5,62%) (Dinkes, 2023). Penyebab hipertensi bukan hanya karena tingginya tekanan darah saja, namun bisa terjadi karena adanya komplikasi lain, oleh karena itu, dapat diperhatikan penyebab terjadinya hipertensi tersebut.

Penurunan tekanan darah pada seseorang yang menderita hipertensi itu sangat penting, dan peran perawat dalam hal ini sangat krusial. Dengan pendekatan yang tepat, perawat dapat membantu lansia mengatasi gejala dan menjaga kesehatan mereka. Oleh karena itu, perawat harus menjalankan perannya dengan efektif dalam memberikan pelayanan kesehatan, termasuk sebagai pemberi asuhan keperawatan, promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif. (Rebokh, et al., 2024)

Penanganan hipertensi dapat dilakukan melalui dua pendekatan yaitu

pendekatan farmakologi dan nonfarmakologi. Pendekatan farmakologi melibatkan konsumsi obat-obatan tertentu seperti diuretik, penghambat beta-adrenergik, penghambat reseptor angiotensin, dan antagonis aldosterone. Sementara itu, pendekatan nonfarmakologi berfokus pada perubahan gaya hidup, seperti rutin berolahraga, mengubah pola makan, dan mengimplementasi terapi relaksasi untuk mengelola stres. Terapi relaksasi berperan penting dalam menstabilkan tekanan darah yang dipengaruhi oleh keseimbangan antara sistem saraf simpatis dan parasimpatis .Syahrani & Rinawati, (2024). Oleh karena itu, terapi nonfarmakologi dipandang sebagai pilihan yang lebih aman dan efektif. Salah satu contoh terapi nonfarmakologi yang terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi adalah terapi relaksasi Benson, yang dikembangkan oleh Herbert Benson, seorang peneliti medis dari Fakultas Kedokteran Harvard.(Firdaus, et, al. 2024)

Fibriyanti (2021). Menjelaskan bahwasannya Teknik relaksasi Benson merupakan sebuah variasi dari teknik relaksasi Nalfals. Metode ini mengedepankan penerapan teknik pernapasan yang tepat serta penyesuaian gerakan perut, individu dapat mengalami relaksasi yang lebih dalam, mengurangi ketegangan dan kelelahan. Teknik ini juga dapat merangsang hipotalamus untuk menghasilkan faktor pelepas kortikotropin (CRF), yang memicu kinerja kelenjar pituitari dan meningkatkan produksi opioid peptida. Hal ini berkontribusi pada peningkatan produksi enkephalin dan beta-endorfin, neurotransmitter yang berperan dalam mengatur rasa nyaman dan

relaksasi. Dengan demikian, teknik relaksasi Benson dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi stres bagi individu. (Utami, et, al. 2024).

Penelitian tentang relaksasi benson yang dilakukan oleh Mulyaningsih, (2024) yang berjudul “Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi “ Setelah lima hari menjalani relaksasi Benson, tekanan darah klien mengalami penurunan yang signifikan, terdapat penurunan sebesar 25 mmHg pada tekanan darah sistolik, dan 10 mmHg pada tekanan darah diastolik, sehingga tekanan darah klien akhirnya berada pada tahap pre-hipertensi. Penelitian ini juga dilaksanakan oleh (Nopriani & Wati, 2024) yang berjudul ” Aplikasi Model Keperawatan Callista Roy dengan Penerapan Pursed Lip Breathing dan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi” selama 5 hari didapatkan hasil dari 22 responden rata-rata tekanan darah sistolik sebelumnya 152,41 dan setelah dilakukan teknik relaksasi benson rata-rata tekanan darah sistolik pada klien yaitu 142,95. Distolik sebelum dilakukan relaksasi benson adalah 98.64 dan setelah dilakukan tekanan darah diastoliknya yaitu 92,27. Artinya relaksasi benson dapat menstabilkan tekanan darah. Penelitian ini juga telah dilakukan oleh Syahrani & Rinawati, (2024) yang berjudul “Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah dengan Hipertensi” selama 7 hari penelitian ini dilakukan pada satu lansia, ditemukan hasil penurunan tekanan darah sistolik sebesar 10 mmHg, dan diastolik sebesar 5 mmHg. Hal ini menunjukkan

adanya pengaruh positif dari teknik relaksasi Benson.

Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan, teknik relaksasi Benson efektif menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Saya berpendapat bahwa teknik ini dapat menjadi alternatif terapi nonfarmakologi yang efektif, meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi risiko komplikasi. Namun, perlu dilakukan secara konsisten dan secara tepat.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penulis merasa terdorong untuk melakukan studi kasus dengan judul “ Gambaran Pelaksanaan Terapi Relaksasi Benson pada Lansia Ny. E dan Ny. N dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Ciperna Kabupaten Cirebon.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah yang akan dibahas adalah. “Bagaimanakah implementasi terapi Relaksasi Benson pada Lansia dengan Hipertensi”.

1.3 Tujuan

1.3.1. Tujuan Umum

Setelah menyelesaikan studi kasus, penulis berhasil menerapkan Terapi Relaksasi Benson Pada Lansia Dengan Hipertensi.

1.3.2. Tujuan Khusus

Setelah melaksanakan studi kasus penulis berhasil;

- a. Menggambarkan pelaksanaan tindakan Relaksasi Benson pada Lansia Dengan Hipertensi.
- b. Menggambarkan respon atau perubahan pada Lansia dengan Hipertensi yang dilakukan Tindakan Relaksasi Benson.
- c. Menganalisis kesenjangan pada kedua klien hipertensi yang dilakukan tindakan pemberian relaksasi benson.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Menambah ilmu pengetahuan dan pemahaman mengenai implementasi pada Lansia dengan hipertensi yang dilakukan pemberian Relaksasi Benson.

1.4.2. Manfaat Praktik

1.4.2.1. Manfaat Bagi Penulis

Diharapkan dari studi kasus ini dapat meningkatkan pengetahuan serta keterampilan penulis terkait implementasi pada lansia dengan hipertensi yang dilakukan pemberian Relaksasi Benson.

1.4.2.2. Manfaat bagi Institusi Pendidikan

Institusi Pendidikan memperoleh informasi untuk meningkatkan ilmu pengetahuan serta menerapkan Implementasi Relaksasi Benson dalam proses keperawatan pada lansia dengan hipertensi.

1.4.2.3. Manfaat Puskesmas

Diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan informasi

dalam pengaplikasian Implementasi Relaksasi Benson Pada Lansia Dengan Hipertensi.

1.4.2.4. Manfaat Bagi klien dan keluarga

Diharapkan bahwa klien dan keluarga dapat mengelola serta menerapkan tindakan pemberian Terapi Relaksasi Benson Pada Lansia Dengan Hipertensi.