

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Hipertensi adalah tekanan darah persisten dimana tekanan sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg. Menurut WHO (2015) 1 dari 3 orang yang menderita hipertensi serta data lainnya mengungkapkan bahwa 1 dari 10 orang menderita hipertensi juga terjangkit diabetes, hipertensi juga bisa bisa memicu stroke yang bisa mengakibatkan kematian hingga 51% serta memicu jantung coroner yang mengakibatkan kematian hingga 45%. Hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian akibat hipertensi 427.218 kematian (Riskesdas, 2018). Prevalensi hipertensi di Jawa Barat sebesar 29,4% prevalensi berdasarkan umur 31-44 tahun (31,6%), 45-54 tahun (45,3%), dan 55-64 tahun (55,2%) (Kemenkes, 2022). Data yang diperoleh dari Dinkes Kota Tasikmalaya pada tahun 2019 hipertensi menempati urutan kedua dari 10 penyakit menurut jenis penyakit dengan jumlah sebanyak 36.466 kasus (Dinkes Kota Tasikmalaya, 2019).

Salah satu upaya yang dilakukan untuk mengatasi hipertensi adalah memberdayakan masyarakat dalam promotif dan preventif yang berkesinambungan dengan pelayanan kuratif dan rehabilitatif ditunjukan kepada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat. Salah satu program dari puskesmas dalam menangani masalah hipertensi yaitu Program Pengelolaan

Penyakit Kronis (PROLANIS) dengan kegiatan jadwal senam rutin, kunjungan rumah, penyuluhan, dan lain-lain.

Selain program (PROLANIS) upaya untuk meningkatkan kemampuan keluarga dalam mengenal masalah dan merawat anggota keluarga yang sakit maka, dilakukan pemberian pendidikan kesehatan yang diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, perilaku dan keterampilan keluarga. Pendidikan kesehatan yang bisa disampaikan kepada penderita hipertensi yaitu salah satunya tentang manajemen stress. Keadaan stress yang berat merupakan penyebab salah satu terjadinya hipertensi, baik lansia, dewasa muda dan usia pertengahan.

Salah satu tindakan non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah yaitu dengan teknik relaksasi. Dengan metode relaksasi dapat mengontrol sistem saraf yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah (Suiraoaka, 2012). Konsep dasar teknik relaksasi pada hakekatnya diperlukan untuk menurunkan ketegangan pada otot yang dapat memperbaiki denyut nadi, tekanan darah, dan pernafasan (Aspiani, 2014). Teknik relaksasi saat ini terus dikembangkan menjadi beberapa teknik, salah satunya yaitu Relaksasi Benson. Relaksasi benson merupakan metode teknik relaksasi yang diciptakan oleh *Herbert Benson*, seorang ahli peneliti medis dari Fakultas Kedokteran *Harvard* yang mengkaji beberapa manfaat doa dan meditasi bagi kesehatan. Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang sederhana, praktis pada pelaksanaannya dan tidak memerlukan banyak biaya. Relaksasi ini merupakan gabungan antara teknik respon relaksasi dengan sistem keyakinan individu.

Fokus dari relaksasi ini ungkapan tertentu yang diucapkan berulang-ulang dengan menggunakan *ritme* yang teratur disertai dengan sikap yang pasrah. Ungkapan yang digunakan bisa berupa nama-nama tuhan atau kata-kata yang mempunyai makna religius (Solehati & Kosasih, 2015).

Menurut penelitian Sartika (2017) secara statistik terdapat pengaruh Relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Pemberian relaksasi benson rata-rata dengan tekanan darah sistolik turun sebesar 11,03 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik turun sebesar 5,54 mmHg. Berdasarkan studi pendahuluan dengan wawancara pada tiga keluarga penderita hipertensi didapatkan hasil bahwa keluarga kurang mengenali terkait masalah hipertensi serta mengalami kesulitan dalam merawat anggota keluarga yang sakit terutama dengan teknik non farmakologi.

Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk melakukan penerapan Relaksasi Benson melalui pemberian pendidikan kesehatan dengan media lembar balik dan demonstrasi. Bahasa yang digunakan dalam media lembar balik disesuaikan dengan keadaan klien dalam penyampaian materi menggunakan istilah-istilah umum yang mudah dimengerti serta tidak banyak memakai istilah medis. Penyesuaian bahasa merupakan unsur terpenting karena dengan bahasa yang mudah dimengerti serta dengan pemisalan-pemisalan yang simple, materi dapat diterima dan dimengerti lebih mudah. Sehingga akan dituangkan dalam Studi kasus dengan judul “Penerapan pendididkan kesehatan dengan media lembar balik tentang relaksasi benson untuk meningkatkan kemampuan anggota keluarga dalam manajemen hipertensi”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu "Bagaimana penerapan pendidikan kesehatan dengan media lembar balik tentang relaksasi benson untuk meningkatkan kemampuan anggota keluarga manajemen kesehatan keluarga tidak efektif?".

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Mengidentifikasi penerapan pendidikan kesehatan dengan media lembar balik dan metode demonstrasi tentang relaksasi benson untuk meningkatkan kemampuan keluarga dalam merawat anggota keluarga dalam manajemen hipertensi.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Menggambarkan karakteristik anggota keluarga dengan masalah hipertensi.
- b. Mengidentifikasi pengkajian tahap II pada asuhan keperawatan keluarga dengan masalah hipertensi.
- c. Mengidentifikasi implementasi dan evaluasi penerapan relaksasi benson pada anggota keluarga dengan masalah hipertensi.

## **D. Manfaat**

### **1. Bagi Institusi Pendidikan**

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

### **2. Bagi Puskesmas**

Hasil karya tulis ini digunakan sebagai alternatif pengobatan non farmakologi bagi tenaga kesehatan puskesmas untuk mengatasi keluarga dengan kasus hipertensi.

### **3. Bagi Pasien dan Keluarga**

Diharapkan klien dan keluarga mendapatkan pengetahuan tentang cara perawatan penyakit hipertensi, sehingga keluarga mengetahui cara merawat anggota keluarga yang mengalami penyakit hipertensi.

### **4. Bagi Penulis**

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