

## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Perubahan demografi, urbanisasi, dan globalisasi gaya hidup tidak sehat berdampak luas terhadap terjadinya penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular, yang faktor risiko utamanya adalah tekanan darah tinggi yang dikenal sebagai *silent killer* atau penderita jarang merasakan gejalanya (Organisasi Kesehatan Dunia, 2013). Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang sangat penting. Berdasarkan data WHO (2018) menunjukkan bahwa sekitar 26,4% populasi global menderita tekanan darah tinggi, laki-laki 26,6% dan perempuan 26,1%. Sekitar 60% penderita tekanan darah tinggi berada di negara berkembang, termasuk Indonesia.

Hasil Studi Kesehatan Dasar (Riskesdas) Balitbangkes tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi kasus hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%. Berdasarkan data Rikendas tahun 2018, Jawa Barat memiliki jumlah kasus hipertensi tertinggi di Indonesia sebesar 39,6%, kedua setelah Kalimantan Selatan sebesar 44,1%. Menurut Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya 2018, tekanan darah tinggi termasuk dalam sepuluh besar penyakit terbanyak di Tasikmalaya, tepatnya urutan kedua terbanyak setelah nasofaringitis akut. Data kunjungan penderita hipertensi meningkat dari 2.457 pada tahun 2016 menjadi 24.161 pada tahun 2017 dan kembali meningkat menjadi 24.439 pada tahun 2018 (Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, 2018). Hal ini membuktikan bahwa hipertensi merupakan salah satu penyakit yang patut mendapat perhatian medis untuk pencegahan tersier agar hipertensi tidak terulang kembali.

Hipertensi adalah tekanan darah tinggi yang tidak normal yang berlangsung selama beberapa kali pemeriksaan tekanan darah. Hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah tinggi persisten dengan tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg (Wijaya, & Putri, 2013).

Hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti faktor risiko yang dapat dikontrol dan faktor yang tidak dapat dikontrol. Faktor risiko hipertensi yang dapat dikontrol adalah asupan natrium tinggi, asupan kalium rendah, kalsium rendah, magnesium rendah, berat badan berlebih, alkohol, perilaku merokok, dan resistensi insulin. Faktor risiko yang tidak dapat terkontrol antara lain faktor gen, riwayat keluarga, usia, dan etnis (LeMone, Burke, & Bauldoff, 2016).

Hipertensi dapat menyebabkan berbagai komplikasi. Jika dibiarkan dalam jangka panjang, dapat menyebabkan kerusakan pada arteri yang menerima darah dari arteri tersebut. Komplikasi tekanan darah tinggi dapat menyebabkan gagal jantung dan penyakit jantung koroner, serta meningkatkan risiko stroke. Selain itu, peningkatan tekanan darah dapat menyebabkan kerusakan ginjal dan retinopati, serta dapat menyebabkan kebutaan (Wijaya, & Putri, 2013). Tekanan darah tinggi dapat menyebabkan perubahan pada pembuluh darah, yang dapat berdampak pada tingginya tekanan darah. Oleh karena itu, pengobatan dini hipertensi sangat penting untuk mencegah terjadinya komplikasi (Muttaqin, 2014).

Wiramardani et al. (2017) mengatakan bahwa tekanan darah tinggi dapat diatasi dengan beberapa cara, yaitu terapi farmakologi dengan pemberian obat-obatan dan terapi non-farmakologi misalnya terapi herbal, aromaterapi, perubahan gaya hidup, kepatuhan obat, kontrol stress dan terapi relaksasi. Konsep dasar teknik relaksasi pada hakekatnya adalah suatu bentuk relaksasi yang bertujuan untuk menurunkan tonus otot sehingga memperbaiki denyut nadi, tekanan darah, dan pernafasan (Aspiani, 2014). Penenangan diri dalam terapi relaksasi dapat menstabilkan tekanan darah berdasarkan cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Beberapa macam terapi relaksasi diantaranya relaksasi nafas dalam, relaksasi progresif, terapi musik, dan terapi religi. Terapi religi yang digunakan untuk mengobati tekanan darah tinggi adalah terapi relaksasi benson.

Metode relaksasi benson adalah teknik relaksasi yang diciptakan oleh Herbert Benson, seorang ahli medis di Harvard School yang telah mempelajari beberapa manfaat kesehatan dari doa dan meditasi. Relaksasi benson

merupakan teknik relaksasi yang sederhana, mudah diterapkan, tanpa memerlukan tempat dan waktu yang khusus, serta tidak memerlukan banyak modal. Relaksasi ini merupakan kombinasi dari teknik respon relaksasi dan sistem keyakinan pribadi atau faktor keyakinan. Relaksasi ini menitikberatkan pada frase-frase tertentu yang diulang-ulang menggunakan ritme yang teratur dengan sikap tunduk. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama Tuhan atau kata-kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu sendiri (Solehati & Kosasih, 2015).

Teknik relaksasi benson ini lebih memusatkan pada perhatian, sehingga dapat menciptakan lingkungan yang tenang dan dapat mengontrol tekanan darah. Relaksasi benson akan menghasilkan frekuensi gelombang alpha di otak yang dapat menciptakan perasaan bahagia, senang, gembira, juga percaya diri sehingga dapat menekan pengeluaran hormone kortisol, epinefrin, dan norepinefrin yang merupakan vasokonstriksi kuat pada pembuluh darah. Hal ini mengakibatkan dilatasi pembuluh darah yang menyebabkan penurunan resistensi pembuluh darah sehingga hasil akhirnya adalah penurunan tekanan darah (Price dan Wilson, 2012).

Sesuai dengan firman Allah SWT dalam Q.S Ar-Rad ayat 28:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

*Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati mereka menjadi tenang”. (QS. Ar-Rad: 28).*

Dalam agama islam, teknik relaksasi benson dapat dikatakan juga sebagai dzikir yang diikuti dengan pengaturan nafas. Dzikir adalah meditasi, relaksasi, transendental yang ada hubungannya dengan penurunan gangguan mental dan munculnya berbagai efek positif seperti ketenangan yang sangat bermanfaat bagi kehidupan manusia. Salah satu aspek dari dzikir yang dapat digabungkan dengan teknik relaksasi adalah sikap pasrah yang dimana seseorang menyerahkan semuanya hanya kepada Allah SWT sehingga semua masalah bisa teratasi. Sikap ini merupakan bentuk sikap pasif yang mutlak dibutuhkan dalam relaksasi.

Dalam hadist yang diriwayatkan oleh HR. Muslim mengatakan bahwa:

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ  
{الشَّيْخَان}

Artinya “Ingatlah, sesungguhnya dalam diri manusia ada segumpal darah yang apabila ia baik maka baiklah seluruh jasad, dan jika ia rusak maka rusaklah seluruh jasadnya. Ketahuilah itu adalah qolbu (hati)” (HR. Bukhori Muslim).

Hadits di atas adalah penggalan akhir dari sebuah hadits yang disampaikan oleh sahabat yang mulia, Abu Abdillah an-Nu'man Ibnu Basyir Radhiallahu'anhuma, dari Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam, yang awalnya berbicara tentang halal, haram, dan musytabihat (syubhat, tidak jelas halal haramnya). Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam memberitakan bahwa di dalam tubuh kita ada mudhghah, yaitu potongan daging yang ukurannya bisa dikunyah. Ukurannya kecil, namun kedudukannya besar. Dialah kalbu atau dalam bahasa kita jantung. Dalam ungkapan sehari-hari, sering disebut dengan istilah “hati”, meski sebenarnya jantung. Jantung adalah organ yang vital bagi makhluk hidup.

Apa yang menetap didalam jantung akan tampak pada pergerakan tubuh. Jika jantung tersebut baik, tubuh baik pula. Sebaliknya, apabila buruk, tubuh pun buruk. Sebab, jantung merupakan sumber gerakan tubuh dan keinginan jiwa. Jika jantung menginginkan hal yang baik, tubuh bergerak dengan pergerakan yang baik. Demikian pula sebaliknya.

Jika hati sakit, maka perlu menyehatkannya kembali dengan membuka relung kesadaran dan bergegas bertaubat agar hati tidak menjadi keras seperti batu dan penuh dengan noktah-noktah hitam. Obatnya adalah ketaatan, keihlasan, dan tawakal. Salah satu aspek dari obat tersebut yang dapat digabungkan dengan teknik relaksasi adalah teknik relaksasi benson, yang dimana seseorang pasrah dan menyerahkan semuanya hanya kepada Allah SWT dengan mengingat-Nya secara berulang-ulang dan terus menerus, sehingga hal tersebut dapat berpengaruh terhadap kejiwaan, emosi, bahkan terhadap tubuhnya.

Hasil riset terdahulu yang dilakukan oleh Yulendasari & Djamaludin (2021) yang dilakukan selama 5 hari dengan frekuensi 1 kali sebelum tidur

dan berdurasi 5 menit menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Poncowati Lampung Tengah. Penelitian Simandalahi et al. (2019) yang dilakukan selama 7 hari dengan frekuensi 2x dalam sehari dan berdurasi selama  $\pm 10$  menit didapatkan rerata tekanan darah kelompok kontrol: pretest sistolik 162.13 dan diastolik 112.88, sedangkan posttest sistolik 140.50 dan diastolik 87.00. Kelompok intervensi: pre test sistolik 163.50 dan diastolik 113.50, sedangkan post test sistolik 131.50 dan diastolik 78.63. Sehingga terdapat pengaruh teknik relaksasi benson terhadap tekanan darah penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Penuh Kota Sungai Penuh.

Dalam hal ini tenaga kesehatan khususnya perawat mempunyai peranan penting sebagai pemberi asuhan keperawatan pada pasien hipertensi yaitu *care giver* dalam menurunkan tekanan darah menggunakan terapi non farmakologi yaitu teknik relaksasi benson. Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian sekunder (*literature review*) mengenai Asuhan Keperawatan Dengan Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi berdasarkan *Literature Review*.

## 1.2 Rumusan Masalah

Hipertensi adalah kondisi dimana tekanan darah berada pada angka tinggi yang merupakan masalah kesehatan masyarakat terbanyak dan menjadi salah satu dari penyakit tidak menular yang dapat menyebabkan berbagai komplikasi seperti stroke, infark miokardia, gagal ginjal dan ensefalopati (kerusakan otak). Tatalaksana dalam mengatasi tingginya tekanan darah meliputi terapi farmakologi dan non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan adalah teknik relaksasi benson. Melihat dari kasus tersebut, maka rumusan masalah dalam literature review ini “bagaimana asuhan keperawatan dengan penerapan teknik relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi: *literatur review*?”

### 1.3 Tujuan

Menggambarkan asuhan keperawatan dengan penerapan terapi non farmakologi teknik relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi berdasarkan *literature review*.

### 1.4 Manfaat

Hasil studi kasus ini, diharapkan bermanfaat bagi:

a) Masyarakat Secara Luas

*Literatur review* ini menjadi dasar penerapan catur dharma Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya khususnya dalam meningkatkan kualitas dan kompetensi mahasiswa Diploma III Keperawatan pada bidang Keperawatan Medikal Bedah tentang terapi non farmakologi teknik relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah. Dan penelitian ini kiranya dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat luas mengenai pengobatan non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah dengan penerapan teknik relaksasi benson.

b) Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi

Sebagai *evidence based nursing* terapan bidang keperawatan serta sebagai referensi untuk lebih meningkatkan kualitas pelayanan asuhan keperawatan khususnya pada penderita hipertensi dengan penerapan teknik relaksasi benson dan dengan mengintegrasikan nilai Al-Islam Kemuhammadiyah.

c) Bagi Penulis

Sebagai pengalaman, pengetahuan tambahan, dan mampu menerapkan hasil riset keperawatan, khususnya prosedur perawatan menggunakan penerapan teknik relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dalam bentuk *literature review*.