

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Hipertensi adalah masalah kesehatan global yang telah diakui sebagai kontributor utama terhadap beban penyakit kardiovaskular. Prevalensi hipertensi yang terus meningkat sejalan dengan perubahan oleh gaya hidup seperti merokok, obesitas, dan stress psikososial. Hampir di setiap negara, hipertensi menduduki peringkat pertama sebagai penyakit paling sering dijumpai di seluruh dunia (Hanifa, 2018).

Menurut data *World Health Organization* (WHO), di seluruh dunia, sekitar 972 juta orang atau 26,4% mengidap hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025 (Pratama, 2016). Diperkirakan setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi, 333 juta dari 972 juta pengidap hipertensi berada di negara maju dan sisanya berada di negara berkembang termasuk Indonesia (Pratama, 2020).

Prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2019 yaitu sebesar 34,11%. Prevalensi hipertensi pada penduduk di Indonesia dalam rentang usia 18-24 tahun sebesar (13,22%), usia 25-34 tahun (20,13%), usia 35-44 tahun (31,61%), usia 45-54 tahun (45,32%), usia 55-64 tahun (55,22%), usia 65-74 tahun (63,22%) dan mengalami peningkatan pada usia >75 tahun (69,53%) (Kemenkes RI, 2018). Prevalensi hipertensi yang paling tinggi di Indonesia berada di Provinsi Kalimantan Selatan yaitu sebesar (44,13%) Di Provinsi Jawa Barat, menurut Riskesdas (2018) pada tahun 2018 Jawa Barat menduduki urutan ke dua sebagai Provinsi dengan kasus Hipertensi tertinggi di Indonesia yaitu sebesar 39,6% setelah Kalimantan Selatan yaitu sebesar 44,1%.

Islam memberikan tuntunan dan petunjuk kepada manusia melalui firman-firmannya dalam al-Qur'an juga dengan berbagai pengalaman manusia yang didasarkan kepada pengalaman dan pembuktian secara ilmiah penyebab dan cara mengobati penyakit hipertensi. Salahsatu penyebab

hipertensi adalah *life style* seperti pola makan, pola hidup yang tidak beraturan dan berlebihan. Al-Qur'an mengingatkan manusia dalam berbagai ayat agar hidup tidak berlebihan, salah satunya terdapat dalam surat Al-A'raf ayat 31, Allah berfirman:

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ (سورة الأعراف: 31)

“Makan dan Minumlah kalian, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.” (QS. Al-A'raf: 7 : 31).

Ayat di atas mengandung makna sekaligus perintah untuk menjalani pola hidup sehat dalam bentuk melakukan kegiatan-kegiatan yang akan mendatangkan kebaikan dan menghindari kegiatan-kegiatan yang akan mendatangkan keburukan dan kemaslahatan. Seperti mengkonsumsi makanan yang baik dan halal serta bermanfaat bagi tubuh dan kesehatan dan menghindari makanan yang membahayakan bagi tubuh dan kesehatan yang dapat mengakibatkan hipertensi.

Hipertensi yaitu keadaan meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari 90 mmHg (Efendi & Larasati, 2020). Pada umumnya penyakit hipertensi ini terjadi pada orang yang berusia lebih dari 40 tahun. Penyakit ini tidak menunjukkan gejala yang nyata dan pada stadium awal dan belum menimbulkan gangguan yang serius pada kesehatan penderitanya (Gunawan, 2021). Hal ini sama seperti yang dikemukakan oleh Yogi Antoro (2020), hipertensi tidak mempunyai gejala khusus sehingga sering tidak disadari oleh penderitanya. Pasien hipertensi apabila tekanan darahnya tidak dikendalikan maka akan menimbulkan berbagai komplikasi diantaranya masalah pada pembuluh darah dan jantung misalnya serangan jantung, gagal jantung, dan penyakit arteri perifer, masalah pada otak seperti stroke, dan penurunan daya ingat, kerusakan mata, gangguan ginjal, sindrom metabolik dan disfungsi seksual, oleh karena itu dibutuhkan penatalaksanaan yang baik (Ardiansyah, 2019).

Menurut Cahyono, dkk, (2020). Penatalaksanaan hipertensi terbagi menjadi dua yaitu terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi diantaranya modifikasi gaya hidup seperti pola diet, aktivitas

fisik, larangan merokok, pebatasan konsumsi alkohol, dan terapi relaksasi, sedangkan untuk terapi farmakologi dapat diberikan antihipertensi tunggal maupun kombinasi. Pengobatan hipertensi berubah dari farmakologi ke non farmakologi dikarenakan mahalnya obat anti hipertensi dan efek samping yang akan ditimbulkan (Depkes, 2018). Salah satu terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah salah satunya yaitu teknik relaksasi. Dengan metode relaksasi ini dapat mengontrol sistem saraf yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah (Suiraoaka, 2019). Konsep dasar teknik relaksasi pada dasarnya cara relaksasi yang diperlukan untuk menurunkan ketegangan pada otot yang dapat memperbaiki denyut nadi, tekanan darah, dan pernafasan (Aspiani, 2019) Saat ini teknik relaksasi terus dikembangkan menjadi beberapa teknik, salah satunya yaitu relaksasi benson.

Terapi relaksasi Benson telah terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien. Tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah masalah yang seringkali dihadapi oleh masyarakat saat ini. Hipertensi dapat menyebabkan berbagai komplikasi kesehatan seperti penyakit jantung, stroke, dan diabetes. Melalui terapi relaksasi Benson, pasien belajar untuk mengendalikan pernapasan mereka dengan lebih efektif, mengurangi ketegangan otot, dan mencapai keadaan relaksasi yang lebih dalam. Pada akhirnya, hal ini dapat membantu menurunkan tekanan darah secara signifikan

Relaksasi benson merupakan metode teknik relaksasi yang diciptakan oleh Herbert Benson, beliau adalah seorang ahli peneliti medis dari Fakultas Kedokteran Harvard yang mengkaji beberapa manfaat doa dan meditasi bagi kesehatan. Relaksasi benson yaitu salah satu teknik relaksasi yang sederhana, mudah dalam pelaksanaannya, dan tidak memerlukan banyak waktu dan biaya. Relaksasi benson ini merupakan gabungan antara teknik respon relaksasi dengan sistem keyakinan individu atau *faith factor*. Fokus dari relaksasi benson ini terletak pada ungkapan tertentu yang diucapkan berulang-ulang dengan menggunakan ritme yang teratur disertai dengan sikap yang pasrah. Ungkapan yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan atau

kata-kata yang memiliki makna menenangkan untuk pasien itu sendiri (Solehati & Kosasih, 2015).

Hasil penelitian Anggareni (2019) menyatakan bahwa Teknik relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi ($p \text{ value} < 0.05$). Adapun hasil penelitian Pratiwi, Hasneli, & Ernawaty (2019) menyatakan bahwa Teknik relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi $p \text{ value} < \alpha (0,05)$

Terapi relaksasi benson sangat relevan dan sesuai dengan ajaran Islam, perintah agar manusia senantiasa berdzikir dengan menyebut asma Allah untuk menghadirkan ketenangan dalam hidup. Dengan melafazkan dzikir baik itu berupa tahlil, tasbih, tahmid maupun takbir, maka hati dan pikiran seseorang akan merasa lebih tenang dan tentram. Sebagaimana firman Allah dalam surat Ar-ra'du ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tentram”. (Qs: Ar-rad Ayat:28).

Peran perawat sebagai *care giver* yaitu pemberi asuhan keperawatan secara komprehensif yang meliputi aspek biologis, psikologis, sosiologis, dan spiritual. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Darah Pada Pasien Hipertensi.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam studi kasus ini adalah bagaimana Asuhan Keperawatan Dengan Penerapan Terapi Teknik Relaksasi benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hiertensi di ruang Melati 3 RSUD Dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya?

1.3 Tujuan Studi Kasus

Tujuan studi kasus ini adalah untuk menggambarkan Asuhan Keperawatan Dengan Penerapan Terapi teknik relaksasi benson Untuk

Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di ruang Melati 3 RSUD
Dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya.

1.4 Manfaat Studi Kasus

1.4.1 Bagi Masyarakat

Karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi masyarakat untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan tentang penurunan tekanan darah sehingga bisa mencegah timbulnya komplikasi.

1.4.2 Bagi Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Sebagai commonsense in nursing terapan bidang keperawatan serta sebagai referensi untuk lebih meningkatkan mutu pelayanan asuhan keperawatan dengan penerapan teknik relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

1.4.3 Bagi Penulis

Karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi peneliti untuk menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman dalam menerapkan Asuhan Keperawatan dengan penerapan Teknik relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

