BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian dini di dunia, mencapai 31.5% dari total kematian. Kejadian hipertensi lebih umum terjadi di negara-negara dengan pendapatan rendah dan menengah (Mills, Stefanescu, & He, 2021). Kejadian hipertensi bagaikan fenomena gunung es karena banyak orang yang tidak menyadari bahwa mereka mengalami hipertensi. Hipertensi biasanya muncul dengan atau tanpa gejala, dan penderita sering kali tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi (Sawitri & Nadira, 2023).

Di tingkat nasional, wilayah Asia Tenggara mencatat prevalensi hipertensi melebihi 45%, dengan perkiraan 1,3 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun, di mana sebagian besar atau 2/3 berada di negara berpendapatan rendah hingga menengah (WHO, 2023). Angka prevalensi hipertensi di Indonesia sangat tinggi, yaitu mencapai 8,84% pada populasi berusia di atas 18 tahun. Ini menunjukkan bahwa 1 dari 10 warga Indonesia telah didiagnosis atau mengonsumsi obat hipertensi (RI, 2018). Daerah Istimewa Yogyakarta adalah provinsi dengan prevalensi hipertensi mencapai 12,3% menurut diagnosis medis dan 29,1% berdasarkan pengukuran tekanan darah pada kelompok usia ≥15 tahun. Hipertensi yang muncul pada kelompok usia 15-24 tahun (9,3%), usia 25-34 tahun (17,0%), umur 35-44 tahun (27,2%), usia 45-54 tahun (39,1%), usia 55-64 tahun (49,5%), usia 65-74 tahun (57,8%), dan usia ≥ 75 tahun (64,0%) (Kemenkes, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) , 2023). Prevalensi hipertensi berdasarkan pengukuran pada populasi berusia ≥18 tahun di kota Yogyakarta sebesar 28,29% (Indonesia, 2021). Prevalensi hipertensi yang diperoleh dari pengukuran tekanan darah pada individu berusia ≥ 18 tahun di RW 04 Kelurahan Demangan, Kecamatan Gondokusuman, Yogyakarta tercatat sebesar 40,74%.

Dipindai dengan CamScanner

Hipertensi sering disebut sebagai pembunuh diam karena banyak penderita yang tidak menunjukkan gejala tetapi memiliki dampak yang sangat berbahaya. Tingkat tekanan darah yang terus bertambah tanpa perawatan dapat mengakibatkan sejumlah komplikasi serius, seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal jantung, masalah ginjal, bahkan kematian mendadak (WHO, 2023). Kerusakan pada organ-organ penting ini diakibatkan oleh hipertensi yang berlangsung terus-menerus, yang menambah beban kerja jantung dan merusak jaringan pembuluh darah. Di Indonesia, hipertensi menjadi salah satu penyebab utama dalam beban penyakit tidak menular, dengan prevalensi mencapai 34,1% di kalangan populasi berusia 18 tahun ke atas (RI, 2018). Situasi ini menunjukkan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga menyebabkan beban sosial dan ekonomi yang besar.

Pemerintah berusaha mengendalikan hipertensi melalui panduan atau petunjuk teknis yang dirumuskan oleh para ahli, lintas program, Kementerian Kesehatan, dan Perguruan Tinggi untuk mencapai tujuan pengendalian hipertensi di Indonesia. Pedoman untuk pengendalian hipertensi ini disusun agar dapat digunakan sebagai acuan dalam pelaksanaan upaya pengendalian hipertensi bagi tenaga kesehatan dan pengelola program kesehatan, baik di tingkat pusat maupun daerah, serta sebagai panduan untuk mencapai tekanan darah yang terkontrol guna mengurangi angka morbiditas, disabilitas, dan mortalitas akibat hipertensi. Pedoman pengendalian hipertensi ini juga memperhatikan upaya terintegrasi yang mencakup kegiatan promosi dan edukasi, deteksi awal, penegakan diagnosis, penatalaksanaan penyakit, serta pengendalian komplikasi dan rehabilitasi (Kemenkes, 2023).

Pengelolaan hipertensi dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan non-farmacologis. Penatalaksanaan farmakologi dilakukan dengan memberikan obat diuretik guna meningkatkan pengeluaran natrium dan air melalui ginjal. ACE inhibitor dan angiotensin receptor blockers (ARBs) untuk menekan RAAS. Calcium channel blockers dan beta-blockers untuk menurunkan resistensi

Dipindai dengan CamScanner

vaskular dan tekanan darah (Guyton & Hall, 2016). Sedangkan penatalaksanaan non-farmakologi dapat dilakukan dengan cara modifikasi gaya hidup, membatasi konsumsi garam dan alkohol, mengurangi berat badan, modifikasi diet lemak, olahraga, menghentikan kebiasaan merokok, dan teknik relaksasi. Teknik relaksasi yang dapat dilakukan dari beragam metode relaksasi yang tersedia, yaitu teknik relaksasi Benson. Relaksasi Benson menitikberatkan pada kata yang diulang secara teratur dengan sikap berserah kepada Tuhan sambil menarik napas dalam-dalam. Relaksasi ini dapat menyebabkan penurunan aktivitas sistem saraf simpatis yang akhirnya dapat melebarkan arteri dan melancarkan peredaran darah sehingga dapat meningkatkan pengangkutan oksigen ke seluruh jaringan terutama ke perifer sehingga terjadi stabilisasi tekanan darah secara perlahan, dan menghilangkan stress yang dapat memicu terjadinya hipertensi (Atmojo, Putra, Astriani, Dewi, & Bintoro, 2019)**.** Dalam penelitian Utami *et al.* (2022) di Puskesmas Bawang I Banjarnegara yang melibatkan 26 pasien dengan hipertensi ditemukan bahwa tekanan darah responden menurun dari hipertensi derajat 2 ke derajat 1 setelah intervensi dilakukan (p = 0,000) (Utami, Kurniawan, & Wirakhmi, 2023). Studi terbaru oleh Simahati *et al*. (2024) di Puskesmas Krueng Barona Jaya Aceh Besar juga menunjukkan temuan yang serupa. Sebanyak 15 peserta yang menjalani terapi relaksasi Benson menunjukkan penurunan signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik (p = 0,001) (Simahati, Nasution, & Desvita, 2024).

Hasil penelitian awal yang dilakukan pada tanggal 11 April 2025, di RW 04, Kelurahan Demangan, Kecamatan Gondokusuman, Yogyakarta, mengindikasikan bahwa dari 270 warga di RW 04 ini, terdapat 110 orang yang menderita hipertensi. Ini mengindikasikan bahwa tingkat prevalensi hipertensi di area tersebut mencapai 40,74%. Berdasarkan hasil kajian awal yang juga dilakukan peneliti pada 9 Mei 2025, di Puskesmas Gondokusuman 1 Yogyakarta, diperoleh data penderita hipertensi di Kelurahan Demangan, Kecamatan Gondokusuman, Yogyakarta pada tahun 2024 sebanyak 799 individu, yang terdiri dari 299 laki-laki dan 500 perempuan. Kelurahan Demangan merupakan bagian dari area kerja Gondokusuman 1, dengan total

Dipindai dengan CamScanner

jumlah penderita hipertensi sebanyak 3.103 jiwa. Jumlah kasus hipertensi ini cukup tinggi dan menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk pencegahan serta penanganan hipertensi dengan pendekatan promotif dan preventif, termasuk intervensi non-farmakologis seperti terapi relaksasi Benson. Studi ini memberikan inovasi dalam hal lamanya waktu intervensi yang dilakukan, serta tempat pelaksanaan terapi relaksasi Benson. Penelitian yang dilakukan oleh Yulendasari (2020) melaksanakan terapi selama 5 hari dengan waktu 5 menit, di Puskesmas Poncowati Lampung Tengah. Simahati et al. (2024) pun melakukan penelitian di Puskesmas Krueng Barona Jaya, Aceh Besar, dengan waktu yang lebih pendek yaitu 3 hari dalam durasi 10-20 menit. Studi ini melaksanakan intervensi terapi relaksasi Benson selama 3 hari berturut-turut, masing-masing 25 menit sekali sehari, yang dilakukan langsung di lingkungan komunitas (RW 04, Kelurahan Demangan, Yogyakarta) dan bukan di fasilitas kesehatan. Dengan pendekatan ini, studi bertujuan untuk menilai keefektifan terapi relaksasi Benson sebagai intervensi jangka pendek yang praktis di tingkat komunitas, yang dapat dilakukan secara mandiri oleh masyarakat dengan bimbingan minimal dari tenaga kesehatan. Inovasi ini penting karena belum banyak penelitian mengenai efektivitas terapi Benson dalam waktu singkat, khususnya dalam konteks komunitas, yang dapat menjadi dasar untuk pelaksanaan program promotif dan preventif di masyarakat secara luas.

1.2 Rumusan masalah

Apakah ada pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Kelurahan Demangan RW 04, Kecamatan Gondokusuman, Yogyakarta?

1.2 Tujuan penelitian

1.2.1 Tujuan umum

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Kelurahan Demangan RW 04, Kecamatan Gondokusuman, Yogyakarta.

Dipindai dengan CamScanner

1.2.2 Tujuan khusus

1.2.2.1 Menggambarkan karakteristik responden pada penderita hipertensi di Kelurahan Demangan RW 04, Kecamatan Gondokusuman, Yogyakarta.

1.2.2.2 Mengidentifikasi rerata tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi benson pada penderita hipertensi di Kelurahan Demangan RW 04, Kecamatan Gondokusuman, Yogyakarta.

1.2.2.3 Mengidentifikasi rerata tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi benson pada penderita hipertensi di Kelurahan Demangan RW 04, Kecamatan Gondokusuman, Yogyakarta.

1.2.2.4 Menganalisis pengaruh terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi di Kelurahan Demangan RW 04, Kecamatan Gondokusuman, Yogyakarta.

1.3 Manfaat penelitian

1.3.1 Manfaat akademis

Penelitian ini diharapkan dapat sebagai bahan kajian pustaka bagi perkembangan ilmu keperawatan, khususnya Ilmu Keperawatan Medikal Bedah terkait intervensi pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi yang dapat dijadikan sebuah dasar untuk menentukan intervensi dan digunakan dalam penelitian ilmu keperawatan selanjutnya.

1.3.2 Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, dan wawasan kepada masyarakat, serta menjadi bahan pertimbangan dalam pelaksanaan program kesehatan non-farmakologis di Kelurahan Demangan RW 04, Kecamatan Gondokusuman, Yogyakarta pada penderita hipertensi untuk mencegah komplikasi dengan melaksanakan kegiatan terapi relaksasi Benson.

Dipindai dengan CamScanner