

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang

Penyakit hipertensi merupakan masalah kesehatan yang banyak terjadi di dunia. Hasil prediksi dari *WHO* menunjukkan bahwa angka kejadian hipertensi akan meningkat setiap tahunnya pada orang dewasa hingga tahun 29% (Franco et al., 2022). Hipertensi adalah suatu keadaan tekanan darah berada di atas batas normal, yaitu tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/ diastolik ≥ 90 mmHg yang diakibatkan karena darah yang membawa oksigen dan nutrisi terganggu hingga ke jaringan yang membutuhkan disebabkan oleh gangguan yang terjadi di pembuluh darah (Idris & Sasongko, 2024).

World Health Organization (WHO) mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 1.4 miliar orang dewasa diseluruh dunia hidup dengan hipertensi, yang setara dengan sekitar 33% dari populasi dewasa usia 30-79 tahun. Dari jumlah ini, hanya sekitar 23% hingga 28% penderita yang berhasil mengendalikan tekanan darahnya. Prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 38% terdapat di wilayah mediterania timur, sementara wilayah pasifik barat menunjukan angka terendah sekitar 29%. (*WHO*, 2025)

Penyakit tidak menular (PTM) yang paling tinggi dan banyak terjadi di Indonesia adalah hipertensi sebesar 34.1%. Berdasarkan hasil Rikesda tahun 2018 menunjukan angka penderita hipertensi di Indonesia mencapai sekitar 63 juta orang. Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang perlu mendapat perhatian serius. Kondisi ini memerlukan upaya pengendalian yang berkelanjutan untuk mencegah terjadinya komplikasi lebih lanjut. (Rikesda, 2018).

Kejadian hipertensi di Indonesia masih meningkat tiap tahunnya. Data Rikesda tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di

Provinsi DKI Jakarta mencapai 33,4% atau sekitar 2,6 juta penduduk, menjadikannya salah satu wilayah dengan angka hipertensi tertinggi di Indonesia. Pada tingkat lokal, data Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta tahun 2024 menunjukkan bahwa wilayah Jakarta Timur terdapat 699.190 penderita hipertensi di wilayah tersebut berjenis kelamin perempuan sebanyak 66,9%, sedangkan laki-laki sebesar 33,1%. Tingginya angka kejadian hipertensi baik secara nasional maupun regional menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan penanganan komprehensif dan berkelanjutan. (Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta, 2024).

Angka prevalensi hipertensi yang selalu meningkat setiap tahunnya dapat dipengaruhi oleh faktor genetik dan lingkungan. Faktor genetik atau keturunan hanya mampu diperkirakan mencapai 30 – 50 % dalam terjadinya hipertensi, (Baffour-Awuah et al., 2023). Sedangkan faktor lingkungan dapat terjadi karena gaya hidup yang kurang baik seperti kurangnya aktivitas fisik, konsumsi garam berlebihan, kelebihan berat badan atau obesitas, kebiasaan merokok, serta konsumsi alkohol, yang semuanya berperan dalam meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. (Nirwani et al., 2023) (Baffour-Awuah et al., 2023)

Penatalaksanaan hipertensi dibagi menjadi dua yaitu penatalaksanaan farmakologi dan nonfarmakologi. Penatalaksanaan farmakologi dilakukan dengan mengkonsumsi obat antihipertensi. Penatalaksanaan nonfarmakologi dapat dilakukan dengan modifikasi gaya hidup, menurunkan berat badan, mengurangi natrium, mengurangi alkohol, mengurangi merokok, mengurangi konsumsi makanan yang mengandung lemak, bekam dan teknik relaksasi. (Tri Atmojo et al., 2019)

Salah satu tehnik relaksasi yang dilakukan berupa relaksasi benson. Relaksasi benson mampu untuk menurunkan tekanan darah dengan cara menurunkan aktivitas system saraf simpatis, memberikan efek relaksasi, serta memperbaiki kondisi psikologis pasien. Penelitian menunjukkan bahwa penerapan tehnik relaksasi benson secara rutin dapat menurunkan tekanan

darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi, sehingga dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologi pendamping dalam pengelolaan hipertensi. (Ramadhani et al., 2023)

Intervensi teknik relaksasi untuk mengurangi tekanan darah pada penderita hipertensi menggunakan relaksasi benson, masih relatif sedikit diterapkan di rumah sakit sebagai penatalaksanaan nonfarmakologis. Namun, berdasarkan hasil *systematic review* yang menelaah 22 artikel penelitian dengan desain *randomized controlled trial* dan *quasi experiment*, terapi benson menunjukkan efektifitas yang kuat dalam menurunkan tekanan darah. dengan jumlah responden pada masing-masing studi yang bervariasi antara 8 hingga 80 orang. (Li'wuliyya, 2024)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Sani et al., 2024), relaksasi benson terbukti memberikan efek signifikan dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Hasil telaah terhadap 15 artikel menunjukkan bahwa penerapan relaksasi benson yang dilakukan secara konsisten, umumnya selama 5 hari berturut-turut dengan durasi sekitar 5-10 menit per sesi, mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik melalui mekanisme peningkatan aktivitas parasimpatis. Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh (Yuniar Ramadhani et al., 2023), membuktikan bahwa penerapan teknik relaksasi Benson yang dilakukan secara rutin selama 2 minggu dengan durasi 10 menit setiap hari memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi, dengan nilai $p = 0,000$. Teknik ini tidak hanya efektif menurunkan tekanan darah, tetapi juga membantu mengurangi ketegangan otot, stres, dan menenangkan kondisi psikologis pasien hipertensi.

Selain itu, menurut penelitian yang dilakukan oleh (Sutrisno & Nursalam, 2022), penerapan teknik relaksasi Benson dan relaksasi autogenik terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menandakan bahwa intervensi relaksasi tersebut efektif sebagai terapi nonfarmakologis dalam mengontrol

tekanan darah, sekaligus menurunkan tingkat kecemasan dan memperbaiki kualitas tidur pasien hipertensi. Hal ini dapat menunjukkan bahwa relaksasi benson efektif digunakan sebagai terapi pendukung dalam pengelolaan hipertensi.

Tzu Chi Hospitals dalam pengelolaan hipertensi masih menggunakan terapi farmakologis berupa obat antihipertensi dalam menurunkan tekanan darah. Sementara itu, penerapan intervensi nonfarmakologis, khususnya teknik relaksasi Benson, belum secara optimal diintegrasikan dalam asuhan keperawatan pasien hipertensi. Padahal, berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa relaksasi benson efektif sebagai terapi pendukung dalam mengontrol tekanan darah serta memperbaiki kondisi psikologis pasien. Oleh karena itu, diperlukan penerapan dan pengkajian lebih lanjut mengenai penggunaan relaksasi benson sebagai intervensi keperawatan mandiri dalam pengelolaan hipertensi di Tzu Chi Hospitals guna meningkatkan mutu pelayanan keperawatan secara holistik.

1.2. Rumusan Masalah

Bagaimanakah penerapan relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi di Tzu Chi Hospitals Jakarta.

1.3. Tujuan studi kasus

1.3.1. Tujuan umum.

Mengetahui efektifitas penerapan relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi di Tzu Chi Hospitals Jakarta.

1.3.2. Tujuan khusus.

1.3.2.1 Mengetahui karakteristik responden tentang penerapan relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi di Tzu Chi Hospitals Jakarta.

- 1.3.2.2 Mengetahui nilai tekanan darah sistolik dan diastolik pasien hipertensi sebelum dilakukan penerapan relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi di Tzu Chi Hospitals Jakarta.
- 1.3.2.3 Mengetahui nilai tekanan darah sistolik dan diastolik pasien hipertensi sesudah dilakukan penerapan relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi di Tzu Chi Hospitals Jakarta.
- 1.3.2.4 Mengetahui perubahan tekanan darah pasien hipertensi setelah dilakukan penerapan relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi di Tzu Chi Hospitals Jakarta.

1.4. Manfaat studi kasus

- 1.4.1. Bagi Institusi STIKes Panti Rapih Yogyakarta.

Semoga bermanfaat dan diharapkan bahwa temuan dari penerapan ini mampu memberikan manfaat dan menjadi sumber referensi yang memiliki nilai penting bagi mahasiswa dan mahasiswi Program Studi Profesi Ners, terutama dalam bidang keperawatan medical bedah yang berjudul “penerapan relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi di Tzu Chi Hospitals Jakarta.”

- 1.4.2. Bagi Pelayanan Kesehatan di Tzu Chi Hospitals.

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat memberikan dasar ilmiah untuk meningkatkan kualitas pelayanan.

- 1.4.3. Bagi Peneliti Selanjutnya.

Diharapkan bahwa penerapan ini akan digunakan sebagai referensi bagi para peneliti yang akan melakukan penerapan tambahan tentang subjek yang sama. Dengan demikian, penerapan tambahan ini akan membantu meningkatkan pengetahuan kita tentang komponen apa saja yang mempengaruhi tingkat keberhasilan dalam “penerapan relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi di Tzu Chi Hospitals Jakarta.”