

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi adalah kondisi medis serius yang secara signifikan meningkatkan risiko jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Menurut data *World Health Organization* (WHO) diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut. Kurang dari setengah orang dewasa (42%) dengan hipertensi didiagnosis dan diobati. Sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengontrolnya. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2021).

Menurut kementerian kesehatan angka kejadian hipertensi tertinggi di provinsi Sulawesi Utara 13,21%, Kalimantan Timur 10,57%, Kalimantan Utara 10,46%, DKI Jakarta 10,17%, dan Sulawesi Tenggara 10,17% dari 300.000 rumah tangga yang dipilih dan dikunjungi di Indonesia (Glenys Yolanda dan Rita Lisiswanti, 2017).

Penanganan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologi (obat-obatan) maupun secara non farmakologi. Penanganan non farmakologi yang dapat dilakukan secara mandiri dan murah dalam upaya menjaga kestabilan tekanan darah bagi penderita hipertensi. Beberapa penelitian menunjukkan pendekatan non farmakologi yang dapat mengurangi hipertensi diantaranya adalah akupresur ramuan cina, terapi herbal, relaksasi nafas dalam, aroma terapi, terapi musik klasik, meditasi, pijat, terapi relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation* dan *biofeedback*) (Jain dalam Yusiana, 2019),

Faktor – faktor resiko yang menyebabkan hipertensi adalah umur, jenis kelamin, obesitas, alkohol, genetik, stres, asupan garam, merokok, pola aktivitas fisik penyakit ginjal dan diabetes melitus (Sinubu dn Astari, 2022). Hipertensi pada lansia disebabkan oleh penurunan elastisitas dinding aorta, penebalan kutub jantung yang membat kaku kutub, menurunnya kemampuan memompa jantung, kehilangan elastisitas pembuluh darah perifer, dan meningkatnya retensi pembuluh darah perifer (Nurarif dan Kusuma dalam Astari, 2022).

Lansia dengan hipertensi yang memiliki tekanan darah sistoliknyanya diatas 140 mmHg dan tekanan darh diastoliknyanya diatas 90 mmHg akan merasakan tanda dangejala jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur dan akit kepala. Gejala yang sering dikeluhkan penderita hipertensi adalah sakit kepala, pusing, lemas, kelelahan, sesak nafas, gelisah, mual, muntah, epitaksis, dan kesadaran menurun (Nurarif & Kusuma dalam Astati, 2022).

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu terapi relaksasi yang mampu membuat tubuh menjadi lebih tenang dan harmonis, serta mampu

memberdayakan tubuhnya untuk mengatasi gangguan yang menyerangnya. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan satu teknik untuk melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menembuskan secara peralihan. Teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatnya oksigen darah, (Surwadianto dalam Parinduri, 2020).

Klasifikasi metode relaksasi nafas dalam dibagi menjadi dua macam yaitu teknik relaksasi progresif aktif dan teknik relaksasi progresif pasif. Teknik relaksasi progresif pasif melibatkan penggunaan pernafasan perut yang dalam dan pelan ketika otot mengalami relaksasi dengan ketegangan sesuai urutan yang diperintahkan. Teknik relaksasi yang aktif dapat menurunkan denyut jantung, tekanan darah, mengurangi *tension headache*, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan kesejahteraan dan mengurangi tekanan gejala pada individu yang mengalami berbagai situasi (potter & Parry dalam Parinduri, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian irfan (2018) yang berjudul pengaruh terapi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh terapi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werha Unit Abiyoso. Kesimpulan penelitian menunjukkan terapi nafas dalam memiliki pengaruh dalam penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Juwita, Lisavina (2018) ada pengaruh nafas dalam terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi yang diberi

teknik nafas. Penelitian yang sama dilakukan Martyastuti, Nonik Eka (2019) hasil penelitian didapatkan ada pengaruh penatalaksanaan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Relaksasi Benson adalah metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien. Relaksasi ini dilakukan dengan menciptakan lingkungan internal menjadi lebih nyaman, sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi. Empat elemen dasar agar teknik relaksasi Benson berhasil adalah lingkungan yang tenang, secara sadar pasien dapat mengendurkan otot-ototnya, memusatkan diri selama 10- 15 menit pada ungkapan yang sudah dipilih, dan pasien bersikap pasif terhadap pikiran yang mengganggu (Solehati et al., 2015).

Peneliti tertarik melakukan penelitian ini dikarena ada beberapa penelitian yang menyatakan bahwa relaksasi Benson mampu menurunkan katogori hipertensi seperti penelitian yang dilakukan oleh (Salafudin & Handayani, 2015), menyimpulkan bahwa relaskasi Benson mampu menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi di Bantul menjadi kategori hipertensi ringan. Selain itu penelitian yang dilakukan (Darmawan & Swarningsih, 2014), menyimpulkan adanya penurunan rata-rata tekanan darah systolik sebesar 9,89 mmHg dan tekanan darah diastolik turun sebesar 5,34 mmHg.

Data World Healt Organization (2015), menunnjukkan sekitar 1,13 miliar orang didunia menderita hipertensi. Jumlah hipertensi didunia terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi. Kasus penyakit hipertensi semakin meningkat dari tahun ke tahun.

Hampr 1 miliar orang atau kira-kira 26% dari populasi dewasa dunia mengalami hipertensi pertahun (Ramdan, 2014).

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan oleh peneliti di desa pasie lam garot didapat data bahwa keseluruhan pasien yang mengalami hipertensi sebanyak 90 orang di desa pasie lam garot yang terdiri dari 42 laki-laki dan 48 perempuan, dan untuk lansia yang mengalami hipertensi sebanyak 45 responden rata-rata pasien yang mengalami hipertensi rutin memeriksa kesehatan di posyandu lansia setiap bulan nya

Berdasarkan hasil wawancara dengan 5 responden, 2 responden mengatakan biasanya meminum obat saat darah tinggi nya kumat dan responden tersebut juga rutin ke posyandu lansia dan sering memeriksa kesehatan nya ke puskesmas dan pelayanan kesehatan terdekat. Kemudian berdasarkan wawancara dengan 3 respden lain nya, mereka juga mengatakan aktif ke posyandu lansia setiap bulan nya, tetapi mereka sering mengonsumsi obat tradisional saat hipertensinya kumat. contoh obat tradisonal yang sering diminum yaitu air rebusan daun pepaya.

Dari pengamatan yang dilakukan peneliti didapatkan bahwa bleum ada dari responden tersebut yang menguakan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah tinggi, pengetahuan masyarakat rata-rata dibentuk dari pengalaman, Kemudian dari itu berdasarkan uraian latar belakang diatas peneliti tertarik melakukan penetian tentang Perbandingan Relaksasi Benson Dan Tarik Napas Dalam Dengan Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Penderita Hipertensi Pada Lansia Di Desa Pasie Lamgarot Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar.

1.2 Perumusan Masalah

Adapun yang jadi permasalahan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui “Perbandingan Relaksasi Benson Dan Tarik Napas Dalam Dengan Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Penderita Hipertensi Pada Lansia Di Desa Pasie Lamgarot Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Sesuai rumusan masalah diatas , Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui : “Perbandingan Relaksasi Benson dan Tarik Napas Dalam dengan Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Penderita Hipertensi Pada Lansia Di Desa Pasie Lamgarot Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar Tahun 2024”.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan Khusus penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson
2. Tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi nafas dalam
3. Efektivitas terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah
4. Efektivitas terapi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah
5. Perbandingan realaksasi benson dengan terapi nafas dalam pada penderita tekanan darah

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Tempat Penelitian

Sebagai pemasukan atau penambahan wawasan yang nantinya dapat dipraktikkan sendiri oleh mahasiswa mengenai Efektifitas Terapi Benson dan Terapi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Darah Tinggi Pada Penderita Hipertensi.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena

Agar dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan informasi tambahan khususnya bagi Mahasiswa Universitas Bina Bangsa Getsempena tentang Perbandingan Terapi Benson dan Terapi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Darah Tinggi Pada Penderita Hipertensi.

1.4.3 Bagi Responden

Dapat menambah pengetahuan bagi responden tentang Perbandingan Terapi Benson dan Terapi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Darah Tinggi Pada Penderita Hipertensi.

1.4.4 Bagi Peneliti

Dapat menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti mengenai Perbandingan Terapi Benson dan Terapi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Darah Tinggi Pada Penderita Hipertensi.

1.4.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai referensi dan bahan perbandingan bagi peneliti selanjutnya yang berminat melakukan penelitian keperawatan tentang Perbandingan Terapi Benson dan Terapi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Darah Tinggi Pada Penderita Hipertensi, yang nantinya peneliti dapat lebih dikembangkan lagi.