

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut data World Health Organization (WHO) didapatkan bahwa angka kejadian hipertensi mengalami peningkatan terutama sejak 1975 didapatkan jumlah penderita hipertensi sebanyak 594 juta dan meningkat pada tahun 2015 menjadi 1,13 miliar. Pada tahun 2021 diperkirakan terdapat 1,28 miliar orang dewasa diseluruh dunia menderita hipertensi. Serta dipredikasi pada tahun 2025 sekitar 1,5 miliar orang di seluruh dunia akan menderita hipertensi, Sedangkan di asia tenggara angka kejadian hipertensi pada tahun 2020 adalah 39,9 % (Handayani, 2024)

Data Riskesdas tahun 2018 menyebutkan bahwa prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%, sedangkan hipertensi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6)%, umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%), 65-74 tahun (63,2%). Penyakit terbanyak pada lanjut usia di Indonesia adalah penyakit hipertensi yang menempati posisi pertama dengan presentase umur 55-64 tahun, 55,2%, umur 65-74 tahun 63,2%, umur di atas 75 tahun semakin meningkat 69,5% (Kemenkes RI, 2018).

Data dari Dinas Kesehatan Kota Padang (2020), menjelaskan bahwa penderita hipertensi di Kota Padang mencapai 156.870 orang, dengan prevalensi tertinggi di Puskesmas Andalas yaitu sebanyak 14.355 orang dan yang kedua di Puskesmas Lubuk Buaya sebanyak 11.449 orang dan yang

ketiga dipuskesmas Belimbing sebanyak 10.233 orang (Dinkes Kota Padang, 2020).

Hipertensi atau Tekanan Darah Tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi sering disebut “*the silent killer*” karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak tahu kalau dirinya mengidap hipertensi, tetapi kemudian mendapatkan dirinya sudah terdapat penyakit penyulit atau komplikasi dari hipertensi (P2PTM Kemenkes RI, 2018).

Individu yang berusia 45 tahun keatas biasanya akan mengalami penebalan dinding arteri yang disebabkan oleh penumpukkan zat kalogen pada lapisan otot sehingga pembuluh darah akan menjadi kaku dan lumennya menyempit. Kemampuan reflek *baroreseptor* sebagai pengatur tekanan darah menurun dan diiringi dengan penurunan peran ginjal berupa menurunkannya aliran darah dan laju filtrasi *glomerulus*. Kondisi ini akan berakibat pada peningkatan resistensi vaskuler perifer dan meningkatnya tekanan darah. Usia yang bertambah individu akan diiringi dengan meningkatnya tekanan darah. Hal ini akan berujung pada kejadian hipertensi (Nurjanah, Eryani and Siregar, 2022).

Selain dari pada itu faktor lain yang menjadi penyebab utama lansia mengalami hipertensi yakni faktor *fisiologis* dimana seorang lansia tentunya akan mengalami kemunduran fisik berbarengan dengan usianya itu sendiri, terlebih fungsi pembuluh darah yang semakin tua akan semakin mengeras hingga menyebabkan hipertensi. Faktor lain yang membuat lansia hipertensi

yakni lansia wanita usia menopause memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi dan riwayat penyakit diabetes serta *hiperkolesterol* (Nurjanah, Eryani and Siregar, 2022).

Hipertensi yang tidak terkontrol bisa mengakibatkan komplikasi seperti gagal jantung, stroke, aneurisma, masalah pada mata, ginjal dan sindrom metabolik hingga kematian, sehingga diperlukan penatalaksanaan yang tepat untuk mengatasi masalah tekanan darah tinggi. Mengatasi masalah keperawatan dengan hipertensi dapat dilakukan dengan terapi *farmakologis* dan terapi *non-farmakologis* maupun kombinasi keduanya. Terapi *farmakologis* yaitu seperti penggunaan obat-obatan seperti *Amlodipine*, *Diltiazem*, dan *Felodipine* (Pane, 2021).

Penatalaksanaan secara *non-farmakologi* untuk membantu menurunkan tekanan darah diantaranya dengan tanaman tradisional, *akupuntur*, *akupressur*, *Relaksasi Benson*, *bekam*, dan lain – lain (Trisnawati, 2019). Salah satu terapi *non-farmakologi* yang efektif dalam menurunkan tekanan darah yaitu dengan *Relaksasi Benson* yang merupakan pengembangan metode respon *relaksasi* pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Yunitasari, 2018)

Kelebihan latihan teknik *Relaksasi Benson* dari pada latihan yang lain adalah latihan relaksasi lebih mudah dilakukan bahkan dalam kondisi apapun serta tidak memiliki efek samping apapun. Disamping itu *teknik relaksasi*

lebih mudah dilaksanakan oleh pasien, dapat menekan biaya pengobatan dan dapat digunakan untuk mencegah terjadinya stress. Selain itu, *Relaksasi Benson* berfokus pada kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme teratur dan disertai sikap yang pasrah pada Tuhan Yang Maha Kuasa sesuai keyakinan sehingga memiliki makna menenangkan (Yunitasari, 2018).

Sebagai seorang perawat melakukan asuhan keperawatan dalam upaya mengatasi masalah-masalah keperawatan yang muncul pada pasien. Dalam prosesnya dilakukan secara *holistic*. Salah satu rencana asuhan keperawatan secara *non-farmakologi* yang dapat dilakukan pada pasien dengan hipertensi ditandai dengan peningkatan tekanan darah yang berdampak terhadap rasa nyaman, aktivitas fisik dan pola tidur dapat diberikan latihan *teknik Relaksasi Benson*. Teknik ini dapat dikolaborasikan dengan pemberian obat secara *farmakologi*.

Sesuai dengan penelitian oleh (Margiyati and Setyajati, 2023) tentang penerapan terapi *Relaksasi Benson* untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di keluarga wilayah binaan Puskesmas Pegandan Semarang. Hasil menunjukkan bahwa hasil akhir setelah penerapan *Relaksasi Benson* didapatkan subjek I mengalami penurunan tekanan darah hari pertama yaitu 158/92 mmHg menjadi 138/84 mmHg pada hari ketiga, subjek II mengalami penurunan tekanan darah hari pertama yaitu 158/86 mmHg menjadi 130/76 mmHg pada hari ketiga.

Penelitian oleh Buana, Chloranyta and Dewi, (2022) tentang penerapan terapi *Relaksasi Benson* terhadap tekanan darah pasien lansia hipertensi, di peroleh hasil terdapat penurunan tekanan darah pada kedua responden dengan hasil rata-rata responden 1 Sistolik 146,6 mmHg menjadi 138,3 mmHg dan diastolik 95 mmHg menjadi 90 mmHg. Responden 2 Sistolik 146,6 mmHg menjadi 136,6 mmHg dan diastolik 95 mmHg menjadi 88,3 mmHg. *Terapi Relaksasi Benson* yang dilakukan selama 3 hari pada pasien lansia hipertensi berpengaruh terhadap tekanan darah.

Penelitian juga dilakukan oleh (Nurleny, 2022) tentang pengaruh *terapi Relaksasi Benson* terhadap tekanan darah sistole pada lansia dengan hipertensi, hasil penelitian tersebut bahwa didapatkan nilai rata-rata tekanan darah sistole sebelum di berikan perlakuan *terapi Relaksasi Benson* adalah 161,00 mmHg dan rata-rata tekanan darah sistole setelah diberikan perlakuan *terapi Relaksasi Benson* adalah 152,00 mmHg. Terlihat perbedaan antara pengukuran pertama dan pengukuran terakhir. Hasil uji statistik dengan menggunakan *uji t-test* didapatkan nilai $p=0.00$ ($p<0.05$), ini berarti ada pengaruh *terapi Relaksasi Benson* terhadap tekanan darah sistole pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Surau Gadang.

Menurut survey data yang telah dilakukan penulis pada tanggal 22 juli 2024 di RT 02 RW 03 di kelurahan kalumbuk didapatkan data bahwa jumlah KK yang ada di RT 02 yaitu 54 kk dengan jumlah penduduk 214, jumlah penderita hipertensi sebanyak 11 orang (6%), dimana disaat dilakukan wawancara pada Tn.N mengatakan menderita hipertensi sejak 5 tahun yang

lalu. Tn.N mengatakan tidak mengetahui tentang penyakit hipertensi, cara pencegahan, dan pengobatan untuk penderita hipertensi, Tn.N mengatakan belum pernah melakukan *Terapi relaksasi benson* untuk menurunkan tekanan darahnya

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik menyusun karya ilmiah “Asuhan Keperawatan Keluarga pada Tn. N Dengan Penerapan Terapi Relaksasi Benson Pada Penderita Hipertensi di RT 02 RW 03 Kelurahan Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat dirumuskan masalah yaitu, Bagaimana Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Tn. N Dengan Penerapan Terapi Relaksasi Benson Pada Penderita Hipertensi Di RT 02 Rw 03 Kelurahan Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang.

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum adalah untuk mengetahui Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Tn. N Dengan Penerapan Terapi *Relaksasi Benson* Pada Penderita Hipertensi Di RT 02 Rw 03 Kelurahan Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mampu melakukan pengkajian pada Tn.N Dengan Penerapan Terapi Relaksasi Benson Pada Penderita Hipertensi Di RT 02 Rw 03 Kelurahan Kalumbuk Padang.

- b. Mampu merumuskan diagnosa pada Tn.N Dengan Penerapan *Terapi Relaksasi Benson* Pada Penderita Hipertensi Di RT 02 RW 03 Kelurahan Kalumbuk Padang.
- c. Mampu melakukan rencana Asuhan Keperawatan Keluarga pada Tn.N Dengan Penerapan *Terapi Relaksasi Benson* Pada Penderita Hipertensi Di RT 02 RW 03 Kelurahan Kalumbuk Padang.
- d. Mampu melakukan implementasi pada Tn.N Dengan Penerapan *Terapi Relaksasi Benson* Pada Penderita Hipertensi Di RT 02 RW 03 Kelurahan Kalumbuk Padang.
- e. Mampu melakukan evaluasi pada Tn.N Dengan Penerapan *Terapi Relaksasi Benson* Penderita Hipertensi Di RT 02 RW 03 Kelurahan Kalumbuk Padang.
- f. Mampu mendokumentasikan hasil Asuhan Keperawatan Keluarga pada Tn.N Dengan Penerapan *Terapi Relaksasi Benson* Pada Penderita Hipertensi Di RT 02 RW 03 Kelurahan Kalumbuk Padang.

D. Manfaat Penulisan

1. Teoritis

a. Bagi Penulis

Diharapkan hasil karya tulis ilmiah ners ini dapat menambah wawasan serta mengaplikasikan ilmu pengetahuan tentang asuhan keperawatan keluarga khususnya penerapan *Terapi Relaksasi Benson* Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

a. Bagi Penulis Selanjutnya

Diharapkan hasil karya tulis ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan dan pembandingan bagi penulis selanjutnya yang ingin melanjutkan karya ilmiah tentang asuhan keperawatan keluarga khususnya Penerapan terapi *relaksasi benson* untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi

2. Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil karya tulis ini dapat dijadikan sebagai bahan untuk pelaksanaan pendidikan serta masukan dan perbandingan untuk karya ilmiah lebih lanjut tentang asuhan keperawatan keluarga khususnya penerapan terapi *relaksasi benson* untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi

b. Bagi Pasien

Dapat menambah ilmu pengetahuan pasien dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan cara penerapan terapi *relaksasi benson* dalam kehidupannya.