

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Hipertensi ialah keadaan saat seseorang mengalami peningkatan pada tekanan darah di atas normal yang disebabkan oleh meningkatnya angka morbiditas (kesakitan) dan angka mortalitas (kematian) (Atmojo *et al.*, 2019). Hipertensi ialah tekanan darah yang telah dinaikkan hingga melebihi standar pada umumnya (WHO, 2013). Komplikasi hipertensi menyebabkan sekitar 9,4% kematian di seluruh dunia, sekitar 45% kematian akibat infark miokard disebabkan oleh hipertensi, dan sekitar 51% kematian akibat stroke. Angka kematian akibat penyakit kardiovaskular seperti penyakit jantung koroner dan stroke diperkirakan akan terus meningkat, dan pada tahun 2030 angka kematian tersebut akan mencapai 23,3 juta (WHO, 2013) (Zaenurrohman, 2017). Risiko lain yang dapat disebabkan oleh tekanan darah tinggi adalah kerusakan ginjal dan retinopati. (Septiawan, Permana and Yuniarti, 2018)

World Health Organisation (2018) dalam *Global Status Report on Noncommunicable Diseases* melaporkan bahwa jumlah kematian dunia pada tahun 2016 adalah sebanyak 57 juta kematian dan 71 persen dari kematian tersebut karena penyakit tidak menular. Penyakit tidak menular yang paling banyak menyebabkan kematian adalah akibat penyakit kardiovaskuler yaitu sebanyak 31 persen. *Data Global*

Status Report on Noncommunicable Diseases 2018 dari WHO melaporkan bahwa 27 persen negara berkembang memiliki penderita hipertensi, sedangkan negara maju hanya memiliki 18 persen penderita hipertensi. (Setyowati and Wahyuni, 2019)

Menurut data pada World Health Organization (WHO) menunjukkan terdapat sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi. Artinya, 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis telah menderita hipertensi, dan juga hanya 36,8% di antaranya yang mengonsumsi obat. Jumlah pasien hipertensi di dunia akan terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada 2025 akan mencapai 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi dan setiap tahun ada 9,4 juta orang yang meninggal dikarenakan hipertensi dan komplikasi (WHO, 2015) (Purwono *et al.*, 2020).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah salah satu penyakit jantung yang umum terjadi. Tekanan darah Tinggi adalah modifikasi utama faktor resiko kematian dan kecacatan di dunia, mempengaruhi sekitar 1,4 miliar orang dewasa di seluruh dunia, dan menyebabkan lebih dari 10 juta kematian per tahunnya. (Mills, *et al* 2016), (*Global Burden of Disease Risk Factor Collaborators* 2017). (Fadlilah, Hamdani Rahil and Lanni, 2020)

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah, prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2007 dengan usia 18 tahun keatas sebesar 31,7%. Berdasarkan provinsi, Kalimantan Selatan (39,6%),

Kalimantan Timur (29,6%), Jawa Barat (29,4%) dan Bali (19,9%) memiliki prevalensi hipertensi tertinggi. Pada saat yang sama, dibandingkan pada tahun 2013, terjadi penurunan sebesar 5,9% (dari 31,7% menjadi 25,8%). Penurunan ini mungkin disebabkan oleh berbagai faktor, seperti: alat pengukur tekanan darah yang berbeda, orang yang sudah mulai menyadari bahaya tekanan darah tinggi. Berdasarkan hasil survei kuisioner, angka prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 9,4%, proporsi yang terdiagnosis oleh tenaga kesehatan sebesar 9,5%, dan proporsi yang terdiagnosis oleh tenaga kesehatan atau mengonsumsi obat-obatan sebesar 9,5%. Oleh karena itu, 0,1% orang meminum obat itu sendiri. Selanjutnya, deskripsi tahun 2013 dengan menggunakan unit analisis individu menunjukkan bahwa penduduk Indonesia dengan tekanan darah tinggi adalah 25,8% secara nasional. Jika jumlah penduduk Indonesia saat ini sekitar 252.124.458 jiwa, maka 65.048.110 jiwa menderita hipertensi (Kementerian Kesehatan, 2014) (Atmojo et al., 2019).

Pada provinsi Kalimantan Timur, Prevalensi penyakit hipertensi pada umur ≥ 18 di Kalimantan Timur sebesar 29,6% atau tertinggi ketiga di Indonesia. Prevalensi penyakit hipertensi di Kalimantan Timur pada umur ≥ 18 tahun tertinggi ada di kabupaten Kutai Kartanegara sebesar 33,8%, kabupaten Paser 32,1% dan di kota Samarinda 30,8% (Dinkes Kota Samarinda 2016). (Yofita Indah Lestari^{1*}, 2019)

Berdasarkan dari data Riskesdas tahun 2018, Hipertensi semakin meningkat dibandingkan dengan data Riskesdas 2013, dimana angka hipertensi tahun 2013 sebesar 31,7 persen dan pada tahun 2018 menjadi 34,1 persen dari total penduduk dewasa. Walaupun presentase kematian akibat hipertensi secara angka kecil tetapi hipertensi adalah faktor resiko penyakit - penyakit yang dapat menjadi penyebab kematian seperti infark miokard, gagal jantung, stroke atau gagal ginjal. (Setyowatiand Wahyuni, 2019)

Penyakit tekanan darah seperti hipertensi dan hipotensi memiliki dampak dan dapat berbahaya bagi tubuh manusia. Hipertensi adalah salah satu penyakit jantung yang paling umum. Saat ini, tekanan darah tinggi telah diidentifikasi sebagai salah satu faktor risiko terpenting untuk penyakit jantung. Tekanan darah tinggi yang terus-menerus dapat mengganggu aliran darah di ginjal, jantung, dan otak. Hal ini berdampak pada peningkatan kejadian gagal ginjal, penyakit jantung koroner, stroke dan demensia. Perlu memperhatikan hipertensi dan diagnosis serta pengendalian tekanan darah melalui pengobatan yang tepat merupakan faktor kunci dalam menurunkan angka kematian dan keparahan kardiovaskular. (Fadlilah, Hamdani Rahil and Lanni, 2020).

Jika tekanan darah tinggi tidak segera ditangani, akan berakibat fatal dan menyebabkan kematian. Saat ini terdapat dua metode pengobatan untuk pengobatan hipertensi yaitu terapi obat dan

amlodipine untuk mengontrol hipertensi dan terapi non obat untuk mengontrol hipertensi pada pasien tanpa obat. Penggunaan obat antihipertensi yang tidak tepat dapat menyebabkan spektrum toksisitas, kegagalan terapi pengobatan, biaya pengobatan yang tinggi, komplikasi hingga kematian pasien, serta menghambat mutu pelayanan kesehatan itu sendiri. Sehingga dalam strategi pemilihan obat antihipertensi senantiasa dilakukan sesuai standar, hal ini harus diterapkan di seluruh pelayanan kesehatan yang terdapat di Indonesia. (Sonya.A.P, Bagus, 2019)

Menurut *Joint National Committee on Prevention Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure* hipertensi terjadi ketika tekanan darah melebihi 140/90 mmHg (Andra & Yessie, 2013). Hipertensi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah tidak normal dan terus meningkat selama beberapa tes tekanan darah karena satu atau lebih faktor risiko yang tidak dapat mempertahankan tekanan darah normal. (Ratnawati and Aswad, 2019)

Merubah gaya hidup (penurunan berat badan, olahraga, dan pembatasan asupan natrium) dan intervensi pemikiran tubuh setidaknya sama efektifnya dengan terapi farmakologis dan biasanya bebas efek samping (Atmojo et al., 2019). Saat ini sudah banyak penelitian yang menunjukkan bahwa tekanan darah tinggi dapat dikendalikan dengan cara non-obat, salah satunya melalui penggunaan teknik relaksasi. Teknik relaksasi yang dapat digunakan

untuk mengontrol tekanan darah tinggi adalah relaksasi benson (Dalimartha, 2008).

Terapi Relaksasi Benson merupakan terapi non farmakologi yang menggunakan metode relaksasi pernapasan untuk mencoba mengurangi ketegangan dengan menambahkan faktor keyakinan pasien, sehingga orang yang sedang stres dapat beradaptasi dan mengelola stres yang dialaminya. Terapi ini dilakukan melalui teknik pernapasan dan latihan spiritual (religius). Relaksasi ini akan menyebabkan penurunan aktivitas sistem saraf simpatis, yang pada akhirnya akan melebarkan arteri dan meningkatkan sirkulasi darah, sehingga meningkatkan penghantaran oksigen melalui jaringan terutama ke perifer. (Ratnawati and Aswad, 2019).

Jika membandingkan rata-rata hasil tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah intervensi terapi relaksasi Benson, terdapat pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah pasien hipertensi di Desa Unggahan. Rerata hasil tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum intervensi terapi relaksasi Benson masing-masing adalah 149,93 dan 89,33. Setelah mendapat intervensi terapi relaksasi dari Benson menjadi 138,97 dan 84,07. Penelitian ini menunjukkan pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Unggahan. (Atmojo *et al.*, 2019)

Menurut penelitian Purwanti, Suryani, Supriyono (2011),

tekanan darah pasien hipertensi setelah terapi relaksasi Benson mengalami penurunan, yaitu rata-rata 9,02 mmHg pada tekanan darah sistolik anterior dan 2,37 mmHg pada tekanan darah diastolik. (Juwariyah, 2018)

Hasil penelitian (Atmojo et al 2019) Di lakukannya teknik relaksasi benson akan mengaktifkan saraf parasimpatis yang menstimulasi untuk menurunkan fungsi sistem yang ditingkatkan oleh saraf simpatis dan meningkatkan semua fungsi sistem yang diturunkan oleh saraf simpatis. Relaksasi benson ini dapat menurunkan aktifitas sistem saraf simpatis yang dapat melebarkan arteri dan memperlancar peredaran darah sehingga meningkatkan pengirimian oksigen ke seluruh jaringan terutama jaringan perifer yang menstabilisasi tekanan darah secara bertahap dan menghilangkan stres akibat terjadinya hipertensi. (Atmojo 2019).

Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi : *Literatur Review*

B. Perumusan masalah

Perumusan masalah dalam bentuk *literature review* ini adalah “apakah ada pengaruh teknik relaksasi benson terhadap nilai tekanan darah pada penderita hipertensi?”.

C. Tujuan penulisan

Penulisan Skripsi dalam bentuk *literature review* ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi benson terhadap nilai tekanan darah pada penderita hipertensi.

D. Manfaat penulisan

Penulisan Skripsi *literature review* Ini diharapkan dapat bermanfaat dalam dua aspek yaitu:

1. Bagi pasien

Dengan penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pasien dengan hipertensi dengan mengaplikasikan teknik relaksasi benson untuk mengurangi tekanan darahnya.

2. Bagi perawat

a. Memberikan informasi bagi perawat lainnya

b. Dapat memberikan contoh (*role model*) dan masukan dalam melakukan informasi keperawatan yang baik dan memberikan pelayanan kesehatan yang lebih baik.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Menambah pengetahuan tenaga kesehatan lainnya dalam menerapkan riset-riset keperawatan (EBNP) untuk memberikan proses keperawatan yang lebih berkualitas terhadap penderita Hipertensi yang diberikan Teknik Relaksai Benson.

4. Bagi institusi kampus

Diharapkan hasil penelitian Skripsi ini dapat digunakan sebagai

kontribusi informasi kesehatan dalam menanamkan minat, motivasi dan sikap dari mahasiswa sehingga dapat meningkatkan prestasibelajar bagi mahasiswa yang lain.

E. Keaslian penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama dan Tahun	Judul	Metode	Parameter	Hasil
1	Febriyanti, et al 2021	Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistolik Pada Lansia Dengan Hipertensi	Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian dengan pre eksperimen dengan rancangan one group pretest posttest, dengan teknik pengambilan sampel <i>purposive sampling</i> . Pengolahan data dengan uji <i>t-test</i> .	Populasi dalam penelitian ini berjumlah 418 orang. Jumlah sampel sebanyak 15 orang penderita hipertensi Berdasarkan tabel diatas didapatkan rata-rata tekanan darah systole sebelum dilakukan terapi relaksasi Benson adalah 160,67 mmHg dengan standard deviasi 4,57. Rerata-rata tekanan darah systole sebelum dilakukan terapi relaksasi Benson adalah 160,67 mmHg dengan standard deviasi 4,57.	Rata-rata tekanan darah systole sebelum dilakukan terapi relaksasi Benson adalah 160,67 mmHg dengan standard deviasi 4,57, sedangkan rata-rata tekanan darah sistolesesudah dilakukan terapi relaksasi Benson adalah 153,67 mmHg dengan standarddeviasi 7,188. Terdapatnya perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistolepada lansia dengan hipertensi sesudah dilakukan terapi relaksasi Benson dengan nilai $p=0,009$.

2	Laras Pratiwi et al 2015	Pengaruh Teknik Relaksasi <i>Benson</i> Dan Murottal Al-Qur'an Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan menggunakan desain penelitian quasi-experimental, menggunakan metode non-equivalent control group, dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.	Populasi pada penelitian ini adalah semua pasien yang menderita hipertensi primer di wilayah kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru. Sampel yang digunakan 30 orang responden, yaitu 15 responden kelompok eksperimen dan 15 responden kelompok kontrol. Kriteria inklusi penelitian yaitu berada pada rentang usia 30-60 tahun, mempunyai tekanan darah \geq 140/90 mmHg, beragama Islam, tidak memiliki diabetes melitus, maag, dispepsi dan ulkus peptikum), dan bersedia menjadi responden.	Hasil uji <i>t dependent mean</i> tekanan darah sistol sebelum (<i>pretest</i>) dan sesudah (<i>posttest</i>) intervensi pada kelompok eksperimen menunjukkan nilai <i>pvalue</i> sebesar 0,000 dan <i>mean</i> tekanan darah diastol sebelum (<i>pretest</i>) dan sesudah (<i>posttest</i>) intervensi pada kelompok eksperimen menunjukkan nilai <i>pvalue</i> sebesar 0,001, berarti nilai <i>pvalue</i> < α (0,05), artinya H_0 diterima, berarti ada pengaruh teknik relaksasi <i>benson</i> dan murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi primer. Jika dilihat dari <i>mean</i> tekanan darah pada kelompok kontrol didapatkan tidak adanya penurunan tekanan darah,
---	--------------------------	--	---	---	---

					<p>justru ditemukan peningkatan tekanan darah. Sedangkan hasil uji <i>t Independent mean</i> tekanan darah sistol sesudah (<i>posttest</i>) intervensi kelompok eksperimendan kontrol tidak diintervensi menunjukkan nilai <i>pvalue</i> 0,016 dan <i>mean</i> tekanan darah diastol sesudah (<i>posttest</i>) intervensi pada kelompok eksperimen dan kontrol yang tidak diintervensi menunjukkan nilai <i>pvalue</i> 0,035, berarti nilai <i>pvalue</i> < α (0,05), Artinya terdapat perbedaan signifikan tekanan darah sistol diastol sesudah (<i>posttest</i>) diberikan intervensi pada kelompok eksperimen dan kontrol.</p>
3	Siti Juwariyah, Suciwati 2015	<i>Effectiveness Of Benson Relaxation</i>	<i>Quasy Experiment Design</i> dengan bentuk	Terdapat 4 penilain yaitu 1. karakteristik usia	Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang

		<p><i>On Reduction Of Blood Pressure Elderly Hypertensi on In Puskesmas Krobokan</i></p>	<p>rancangan <i>Pretest-Postest control group design</i> dan analisis data menggunakan Wilcoxon.</p>	<p>yaitu kelompok intervensi yaitu 11 (44%) dan Kelompok kontrol 20 (80%) berumur 60-70 tahun, 2. karakteristik jenis kelamin yaitu perempuan lebih banyak daripada laki-laki yaitu 17 (68%) pada kelompok intervensi dan 18 (72%) untuk Kelompok kontrol, 3. karakteristik pendidikan lebih besar masuk kelompok tidak sekolah pada kelompok intervensi 22 (88%) pada kelompok kontrol 18 (72%), 4. tekanan darah sebelum dan sesudah relaksasi benson pada kelompok intervensi menunjukkan dari 25 responden pada kelompok intervensi sebelum dilakukan</p>	<p>keefektifan Relaksasi Benson Terhadap penurunan Tekanan darah lansia hipertensi. Sebelum dilakukan relaksasi benson sebagian besar memiliki tingkat hipertensi derajat ringan dansedang. Setelah diberikan relaksasi benson sebagian besar responden memiliki tingkat tekanan darah ringan dan pre hipertensi</p>
--	--	--	--	---	--

				<p>relaksasi benson sebagian besar responden 56% memiliki hipertensi sedang dan responden yang memiliki hipertensi ringan sebesar 44%.</p> <p>Hasil penelitian Setelah diberikan relaksasi benson sebagian besar responden yaitu 80% memiliki tekana darah pada tingkat hipertensi ringan, hanya 14% responden yang masuk kategori pre hipertensi dan 4% yang masuk kategori hipertensi sedang. 5.</p> <p>keefektifan relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah adalah nilai standar deviasi untuk tekanan darah sebelum adalah 0,47 sedangkan tekanan darah sesudah 0,43 dengan p-value 0,001 maka H0 di</p>	
--	--	--	--	---	--

				tolak. Dapat disimpulkan bahwa efektif relaksasi benson terhadap tekanan darah lansia hipertensi.	
--	--	--	--	---	--