

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah terus-menerus mengalami peningkatan (WHO, 2025). Tekanan darah tinggi biasanya dapat dilihat dari peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik. Seseorang dikatakan terkena hipertensi saat tekanan sistolik  $> 140$  mmHg dan tekanan darah diastolik  $> 90$  mmHg yang diukur pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang (Kemenkes, 2021). Hipertensi dikenal sebagai “*silent killer*” yang menjadi salah satu masalah kesehatan yang mendunia. Seseorang yang mengalami hipertensi biasanya berpotensi mengalami penyakit stroke dan penyakit jantung (WHO, 2025).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2025, sebanyak 1,4 milyar orang di dunia menderita hipertensi, dua pertiga di antaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah-sedang. Prevalensi hipertensi akan terus meningkat tajam setiap tahunnya. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan serangan jantung, gagal jantung, stroke, penyakit ginjal, demensia, serta komplikasi serius lainnya yang dapat mengakibatkan kerugian sosial ekonomi yang besar (WHO, 2025).

Berdasarkan Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023) kasus penyakit hipertensi adalah salah satu penyakit tertinggi di Indonesia yang

mencapai 30,8%. Pada tahun 2023, Provinsi dengan jumlah penyakit hipertensi tertinggi adalah Kalimantan Tengah dengan angka 40,7%, kemudian diikuti Kalimantan Selatan dengan persentase 35,8%, dan Provinsi Jawa Barat dengan persentase 34,4%. Provinsi Sumatera Barat sendiri berada di urutan ke-22 dengan prevalensi hipertensi 22,97%. Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatra Barat tahun 2022, hipertensi merupakan salah satu penyakit terbanyak yang diderita oleh masyarakat dengan jumlah penderita 156.870 orang (BPS Sumatra Barat, 2022).

Berdasarkan data yang dikeluarkan oleh Dinas Kesehatan Kota Padang pada tahun 2025 diketahui terdapat 60,344 penderita hipertensi di Kota Padang. Puskesmas Belimbing berada pada urutan pertama dengan jumlah kasus 4,578 kasus. Kemudian Puskesmas Lubuk Buaya dengan jumlah kasus 4,368. Puskesmas Ambacang sebagai lokasi penelitian terdapat jumlah kasus yang terdeteksi sebanyak 3,010. Puskesmas Ambacang berada di urutan ke delapan dengan jumlah kasus hipertensi terbanyak di Kota Padang (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2025).

Menurut American Heart Association (AHA) 2020, terdapat beberapa faktor risiko yang menyebabkan penyakit hipertensi. Faktor risiko dibedakan menjadi faktor risiko yang tidak dapat diubah, seperti : keturunan atau genetik, jenis kelamin, dan umur, dan faktor risiko yang dapat diubah, seperti : kegemukan atau obesitas, kurang olahraga atau aktivitas fisik, merokok, stress, konsumsi alkohol, dan konsumsi garam (Yanita, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitria (2022) yang

berjudul evaluasi perilaku masyarakat yang beresiko terhadap faktor risiko kejadian hipertensi di desa Purwodadi, yang mengatakan bahwa faktor penyebab hipertensi yaitu pola makan, aktivitas fisik, perilaku merokok, tingkat pengetahuan, obesitas, riwayat hipertensi, dan juga jenis kelamin memiliki hubungan terhadap kejadian hipertensi.

Lansia merupakan seseorang yang berusia 60 tahun keatas yang mengalami suatu proses menurunnya bahkan menghilangnya daya tahan serta kemunduran struktur dan fungsi organ tubuh secara berangsur-angsur dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh yang dapat berhubungan dengan kemandirian dan kesehatan lansia (Kemenkes RI, 2023). Lansia mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial. Contoh penurunan fisik pada lansia adalah rentannya lansia untuk sakit, terutama penyakit degeneratif. Salah satu penyakit degeneratif yang banyak terjadi pada lansia adalah hipertensi (Azizah et al, 2023). Lansia umumnya mengalami penurunan fungsi organ yang dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup jika tidak ditangani dengan baik (Khomsah et al., 2023). Lansia dengan riwayat keluarga hipertensi, perokok, dan yang memiliki aktivitas fisik rendah memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi (Bunga et al, 2026).

Pada lansia, hipertensi terjadi karena perubahan struktural dan fungsional pada sistem pembuluh perifer yang bertanggung jawab pada perubahan tekanan darah. Perubahan tersebut meliputi aterosklerosis, hilangnya elastisitas jaringan ikat dan penurunan dalam relaksasi otot polos

pembuluh darah yang pada gilirannya menurunkan kemampuan distensi dan daya regang pembuluh darah. Hal ini mengakibatkan aorta dan arteri besar dalam mengantarkan darah yang dipompa oleh jantung yang akan menyebabkan terjadinya penurunan curah jantung dan peningkatan tahanan perifer (Yanti et al., 2021).

Hipertensi pada lansia dapat dikendalikan dengan pengobatan farmakologi dan nonfarmakologi. Pengobatan farmakologi merupakan pengobatan menggunakan obat anti hipertensi untuk menurunkan tekanan darah, sedangkan pengobatan non farmakologi dapat dilakukan dengan terapi komplementer yang dapat membantu menurunkan tekanan darah salah satunya dengan terapi relaksasi Benson yang dapat diterapkan pada penderita hipertensi (Margiyatia & Putri, 2023).

Terapi relaksasi Benson merupakan penggabungan antara relaksasi dan faktor keyakinan filosofi atau agama yang dianut oleh seseorang yang berfokus pada ungkapan tertentu berupa nama-nama Tuhan atau kata yang memiliki makna yang menenangkan bagi pasien dengan pengucapan berulang-ulang menggunakan ritme yang teratur dan disertai dengan sikap yang pasrah. Relaksasi Benson merupakan alternatif relaksasi dengan menggunakan penggabungan teknik pernapasan dan unsur keyakinan dalam bentuk kata-kata atau ungkapan yang diucapkan secara berulang-ulang supaya timbul sugesti sehingga dengan sugesti ini dapat mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan (Anggraeni et al., 2024). Tujuan terapi relaksasi benson antara lain yaitu dapat membantu

menenangkan diri, menurunkan tekanan darah, menimbulkan suasana rileks, mengurangi kecemasan dan ketegangan serta mengurangi nyeri (Anggraeni et al., 2024).

Terapi relaksasi benson juga dapat membantu menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Riyanto & Rochman (2025) yang menunjukkan Uji t sampel berpasangan menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $p = 0,000$ , yang mengindikasikan efek relaksasi benson yang signifikan secara statistik dalam menurunkan tekanan darah, yang berarti relaksasi benson efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dan dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 20 April 2026 di Puskesmas Ambacang pihak puskesmas dan masyarakat mengatakan bahwa sudah pernah dilakukan beberapa penyuluhan serta program terkait hipertensi, diantaranya Posbindu PTM, penyuluhan tentang program CERDIK (Cek Kesehatan Rutin, Enyahkan Asap Rokok, Rajin Aktivitas Fisik, Diet Seimbang, Istirahat Cukup, Kelola Stres), serta beberapa penyuluhan lain mengenai penanganan hipertensi dalam masyarakat. Selain itu, saat dilakukan wawancara pada beberapa pasien hipertensi, diketahui bahwa masyarakat sudah pernah mencoba beberapa terapi nonfarmakologi, tapi keluhan hipertensi masih meningkat hal ini dapat dilihat dari data yang dikeluarkan oleh dinas kesehatan kota Padang. Hal ini bisa terjadi karena minimnya kesadaran kelompok usia

produktif dalam memeriksakan kesehatan dan mengendalikan faktor risiko yang muncul.

Kemudian studi pendahuluan juga dilakukan peneliti melalui wawancara dan pemeriksaan tekanan darah, didapatkan hasil dari 10 lansia, terdapat 7 dari 10 orang mengalami hipertensi, dengan rata-rata hasil pengukuran yang didapatkan tekanan darah sistolik  $> 170$  mmHg dan tekanan darah diastolik  $> 95$  mmHg. Lansia mengatakan lebih banyak beraktivitas di rumah saja karena merasa lemah untuk pergi keluar, lansia juga mengalami gangguan tidur, lansia juga mengatakan kurang mengetahui tentang aktifitas fisik apa yang dilakukan untuk mencegah hipertensi serta cara menurunkan tekanan darah selain dengan meminum obat.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan, peneliti tertarik untuk membuat karya ilmiah akhir yang berjudul “Asuhan Keperawatan pada Pasien Lansia Melalui Penerapan Teknik Relaksasi Benson untuk Menurunkan Tekanan Darah di Wilayah Kerja Puskesmas Ambacang”.

## **B. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran penerapan teknik relaksasi benson dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Gambaran hasil pengkajian pada Ny. D dengan masalah hipertensi di Lubuk Lintah, Kecamatan Kuranji
- b. Gambaran hasil diagnosa keperawatan pada Ny. D dengan masalah hipertensi di Lubuk Lintah, Kecamatan Kuranji
- c. Gambaran hasil intervensi keperawatan pada Ny. D dengan masalah hipertensi di Lubuk Lintah, Kecamatan Kuranji
- d. Gambaran implementasi keperawatan pada Ny. D dengan masalah hipertensi di Lubuk Lintah, Kecamatan Kuranji
- e. Mengevaluasi tujuan atau *outcome* yang telah direncanakan sebelumnya pada Ny. D di Lubuk Lintah, Kecamatan Kuranji

## C. Manfaat

### 1. Bagi Peneliti

Sebagai pengembangan kemampuan peneliti dalam hal perawatan komprehensif dan menambah pengalaman peneliti dalam melakukan asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah hipertensi dengan penerapan terapi relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah.

### 2. Bagi Institusi Pendidikan

Memberikan masukan bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya disiplin ilmu keperawatan mengenai perawatan komprehensif pada lansia dengan masalah hipertensi dengan metode penerapan terapi relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah.



### 3. Bagi Lansia

Hasil implementasi ini dapat dilakukan secara berkelanjutan oleh lansia dengan didampingi keluarga di rumah, sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan lansia.

### 4. Bagi Puskesmas

Hasil laporan ilmiah akhir ini dapat menjadi salah satu bahan masukan bagi puskesmas dengan membuat suatu pembuatan kebijakan standar asuhan keperawatan terhadap lansia dengan masalah hipertensi dengan dengan metode penerapan relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah.

