

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia saat ini dihadapkan pada kondisi yang kompleks, khususnya masalah kesehatan. Salah satu penyakit dengan prevalensi cukup tinggi dibanding yang lain adalah Hipertensi. Menurut WHO (2013) dalam Setiati (2014), prevalensi hipertensi dalam masyarakat diperkirakan berkisar antara 10-18 %, sebagian besar (± 95 %) penderita di masyarakat adalah hipertensi primer atau esensial. *American Heart Association* (AHA) mencatatkan bahwa tekanan darah tinggi ditemukan satu dari setiap tiga orang atau 65 juta orang dan 28% atau 59 juta orang mengidap prehipertensi (Setiati, 2014).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2013 menunjukkan prevalensi nasional hipertensi meningkat hampir dua kali lipat dibandingkan Riskesmas 2007, sebesar 4,1% pada tahun 2007 dan 8,1% pada tahun 2013 yang didasarkan atas diagnosa dan gejala. Prevalensi nasional berdasarkan kelompok umur, proporsi penderita hipertensi meningkat seiring meningkatnya usia. (Kemenkes, 2014).

Laporan Dinas Kesehatan Kabupaten Jepara pada tahun 2016 menunjukkan, kasus hipertensi di Jawa Tengah menempati urutan pertama penyakit tidak menular di Jawa Tengah, di kabupaten Jepara ditemukan sebanyak 23.464 penderita dengan perbandingan laki-laki 10.413 dan perempuan 13.051 dan pada tahun 2017 sampai bulan Oktober tahun 2017 kasus hipertensi ada 20.717 dengan perbandingan laki-laki 10.439 dan

perempuan 10.278. di Puskesmas Mayong II pada tahun 2017 sampai bulan Oktober kasus hipertensi ada 1.050 dengan perbandingan laki-laki 161 dan perempuan 889 (DKK Jepara, 2017).

Pengidap hipertensi hanya sepertiganya yang mengetahui keadaannya dan hanya 61% yang menjalani pengobatan. Penderita hipertensi harus berusaha mengurangi stress emosional dan mengendalikan konsumsi makanan, lemak, alkohol dan menghentikan rokok karena semua itu merupakan faktor pencetus yang dapat menyebabkan tekanan darah meningkat. Setiati (2014) dalam Buku Ajar Penyakit Dalam menyebutkan bahwa penderita hipertensi bila tidak ditanggulangi/ditangani dengan benar serta tidak diobati segera akan dapat menimbulkan komplikasi menjadi retinopati, gagal ginjal, penyakit jantung koroner, hipertropi ventrikel kiri dan gagal jantung kongestif dan juga bisa berakibat stroke.

Begitu kuatnya hubungan antara perilaku dan prevalensi hipertensi di masyarakat menurut Roger (1998) dalam Notoatmodjo (2007) perilaku seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pengetahuan dan sikap. Perilaku seseorang juga dapat diperoleh dari kebiasaan pasien dalam hidup sehari-hari dalam masyarakat ataupun dalam lingkungan keluarga. Dalam kehidupan pasien sehari-hari baik di lingkungan keluarga ataupun di masyarakat, pasien harus memperhatikan bagaimana perilaku pasien dan tidak mengabaikan upaya pencegahan terhadap komplikasi hipertensi, sehingga tidak menimbulkan akibat yang lebih fatal.

Faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan tekanan darah pada

pasien hipertensi diantaranya adalah pola makan, aktivitas, istirahat, psikologis dan kecemasan akibat kurangnya informasi mengenai penyakit, dukungan keluarga, kecukupan keuangan, stres dari lingkungan, faktor kesehatan fisik, sikap terhadap penyakitnya, dan kemampuan penguasaan terhadap penyakitnya, proses penyesuaian diri baik secara fisik maupun psikososial, serta informasi tentang pengalaman yang menakutkan. Salah satu upaya untuk mengurangi resiko peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi adalah dengan metode relaksasi. Relaksasi ada 4 macam yaitu relaksasi otot (*progressive muscle relaxation*), pernafasan (*diaphragmatic breathing*), meditasi (*attention-focussing exercises*), dan relaksasi perilaku (*behavioral relaxation training*). Kelebihan latihan tehnik relaksasi dari pada latihan yang lain adalah latihan relaksasi lebih mudah dilakukan bahkan dalam kondisi apapun serta tidak memiliki efek samping apapun. Disamping itu kelebihan dari tehnik relaksasi lebih mudah dilaksanakan oleh pasien, dapat menekan biaya pengobatan, dan dapat digunakan untuk mencegah terjadinya stress (Nugroho, 2012).

Dalam mengambil langkah untuk pencegahan haruslah didasarkan pada data atau keterangan yang bersumber dari analisis epidemiologi atau hasil pengamatan atau penelitian epidemiologis. Dalam usaha pencegahan memang lebih diutamakan dari pada pengobatan, dan dalam melaksanakan pencegahan penyakit harus tahu dan menguasai dengan baik tentang penyakit tersebut (Sarwono, 2009).

Survey awal yang dilakukan penulis di Puskesmas Mayong II terhadap

10 pasien hipertensi dalam bentuk wawancara menunjukkan bahwa 7 orang menderita hipertensi lebih dari lima tahun yang lalu, 3 orang baru mengetahui menderita hipertensi sejak 1 tahun terakhir. Terhadap upaya penurunan tekanan darah yang dilakukan 5 orang menyatakan dengan olah raga ringan, diet rendah lemak dan rendah garam, istirahat cukup, mengkonsumsi obat-obatan herbal. 3 orang menyatakan upaya penurunan tekanan darah dilakukan dengan mengkonsumsi obat dari puskesmas dan dokter keluarga serta melakukan control rutin setiap dua minggu sekali. 2 orang menyatakan tidak pernah control dan tidak pernah mengkonsumsi obat serta belum tahu upaya pencegahan non farmakologis. Ketika ditanya tentang teknik relaksasi 9 orang menyatakan tidak tahu, sedangkan 1 orang menyatakan pernah diajarkan dan sampai saat ini melakukan rutin dengan manfaat yang dirasakan berupa ketenangan, bisa menjaga emosi, bisa mengendalikan keinginan, penurunan tekanan darah, dan hipertensinya jarang kambuh.

Penelusuran penulis tentang penelitian mengenai pengaruh teknik relaksasi Benson yaitu penelitian yang dilakukan oleh Oka (2012). Kesimpulan yang dapat ditarik yaitu ada pengaruh tehnik relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat stres lansia di Unit Rehabilitas Sosial Wening Wardoyo Ungaran. Penelitian lain dilakukan oleh Pratiwi (2015) dengan judul pengaruh teknik relaksasi benson dan murrotal Al Qur'an terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi primer dengan hasil adanya penurunan tekanan darah yang signifikan pada kelompok yang dilakukan intervensi.

Manfaat terapi relaksasi Benson ini adalah melegakan stress untuk

penyakit darah tinggi, penyakit jantung, susah tidur, sakit kepala akibat peningkatan tekanan darah, membantu orang menjadi rileks dan dapat memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik, serta membantu individu untuk mengontrol diri dan memfokuskan perhatian sehingga dapat mengambil respon yang tepat saat pada kondisi yang menegangkan (Miltenbarger, 2004 dalam Pratiwi 2015)

B. Rumusan Masalah

Sampai sejauh ini upaya promotif dan preventif yang dilakukan Puskesmas Mayong II adalah memberikan pendidikan kesehatan langsung kepada penderita hipertensi maupun tidak langsung terhadap kader kesehatan maupun tokoh masyarakat. Materi edukasi seputar pengetahuan dasar hipertensi dan tatalaksana non farmakologis seperti diet, olah raga ringan, pengaturan pola hidup, dan lain-lain. Belum ada *treatment* dalam bentuk lain seperti metode relaksasi. Kelebihan latihan tehnik relaksasi adalah mudah dilakukan bahkan dalam kondisi apapun serta tidak memiliki efek samping apapun, lebih mudah dilaksanakan oleh pasien, dapat menekan biaya pengobatan, dan dapat digunakan untuk mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah (Nugroho, 2012).

Diantara beberapa teknik relaksasi yang paling sering digunakan adalah teknik relaksasi Benson. Relaksasi Benson merupakan pengembangan metode 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 (Benson &

Proctor 2000, dalam Purwanto, 2006).

Berdasar latar belakang di atas maka penulis tertarik dan berkeinginan untuk melakukan penulisan ilmiah tentang pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pasien di Puskesmas Mayong II Jepara.

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Mayong II Jepara

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum dilakukan teknik relaksasi Benson.
- b. Mengidentifikasi tekanan darah setelah dilakukan teknik relaksasi Benson.
- c. Melakukan analisis perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi Benson.

D. Manfaat Penulisan

1. Bagi Penulis

Dapat mengaplikasikan terapi relaksasi Benson dalam upaya preventif terhadap peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi

2. Bagi Universitas Muhammadiyah Semarang

Sebagai bahan rujukan bahwa terapi relaksasi Benson bisa lebih dikembangkan untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi

3. Bagi Puskesmas Mayong II Jepara

Sebagai masukan untuk memberi pelayanan asuhan keperawatan pada pasien dan sebagai bahan pertimbangan untuk meningkatkan pemberian terapi relaksasi.

