

BAB I PENDAHULUAN

Latar Belakang

Tekanan darah tinggi dapat didefinisikan sebagai hipertensi apabila tekanan darah sistolik lebih dari 130 mmHg atau tekanan darah diastolik lebih dari 80 mmHg. Komplikasi yang terkait dengan arteri perifer, ginjal, otak, mata, jantung, dan arteri lainnya dapat muncul sebagai akibat dari hipertensi. Seberapa lama tekanan darah tinggi tetap tidak terkontrol dan tidak diobati berkontribusi pada kerusakan organ-organ di atas. Hipertensi meningkat dengan usia karena perubahan struktur dan fungsi kardiovaskuler. Pada lanjut usia, hipertensi lebih sering terjadi. Gejala hipertensi biasanya akan mengalami pusing, sering gelisah, mudah lelah dan mata berkunang-kunang (Muhadi et al., 2022).

Hipertensi dapat memiliki sumber primer (esensial) atau sekunder. Antara 90 dan 95 persen kasus hipertensi primer memiliki penyebab yang tidak diketahui. Namun, faktor risiko seperti usia, genetika, obesitas, kurangnya aktivitas fisik, diet yang tinggi garam, dan konsumsi alkohol yang berlebihan adalah penyebabnya. Penyakit ginjal, gangguan endokrin, atau penggunaan obat tertentu adalah beberapa penyebab hipertensi sekunder. Pengukuran tekanan darah rutin biasanya digunakan untuk mendiagnosis hipertensi, yang dikonfirmasi melalui beberapa pengukuran yang dilakukan pada waktu yang berbeda. Untuk mencapai kontrol tekanan darah yang ideal, pengobatan hipertensi mencakup perubahan gaya hidup, termasuk diet sehat, aktivitas fisik, dan, jika diperlukan, terapi farmakologis (Unger et al., 2020).

Penyakit degeneratif mengacu pada kondisi yang memburuk secara bertahap dan menyebabkan kerusakan permanen pada tubuh. Ini karena hipertensi biasanya berkembang secara bertahap dan terkait dengan penuaan dan penurunan fungsi organ tubuh seiring waktu. Hipertensi menyebabkan tekanan darah naik terus-menerus, yang menyebabkan pengerasan arteri, tanda khas penyakit degeneratif. Proses ini mempercepat kerusakan pada organ penting seperti ginjal, jantung, dan otak. Ini dapat menyebabkan stroke, gagal ginjal kronis, dan penyakit jantung (Song et al., 2021).

Studi menunjukkan bahwa tekanan darah dan resistensi pembuluh darah meningkat dengan bertambahnya usia karena elastisitas pembuluh darah menurun. Selain itu, faktor

risiko seperti gaya hidup yang tidak aktif, diet yang tidak sehat, obesitas, dan konsumsi alkohol berlebihan juga berkontribusi pada perkembangan hipertensi, yang lebih sering ditemukan pada orang yang lebih tua. Sebuah penelitian yang diterbitkan di *Journal of the American College of Cardiology* pada tahun 2019 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia, dan manajemen hipertensi yang efektif memerlukan pendekatan yang menyeluruh yang mencakup perubahan gaya hidup dan intervensi farmakologis untuk mencegah kerusakan organ tubuh yang lebih besar (Hailu et al., 2020).

Hipertensi, juga dikenal sebagai darah tinggi. Sistem vaskular tubuh mengubah saluran penampung darah. Tekanan darah meningkat karena arteri menjadi lebih kaku. Bahkan seseorang yang menjalani gaya hidup sehat dan merasa baik-baik saja dapat mengalami hal ini. Sudah banyak upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah penderita hipertensi, dan banyak obat yang tersedia untuk pengobatan hipertensi. Namun banyak penderita hipertensi tidak menyadari penyakitnya dan menyepelekan gejala penyakit yang dialaminya (Sheikh et al., 2021).

Tekanan darah tinggi dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan komplikasi, tetapi hipertensi sering kali tidak menunjukkan gejala. Mengontrol tekanan darah adalah salah satu cara untuk mengurangi morbiditas dan mortalitas hipertensi (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023). Menurut rekomendasi *Joint National Committee*, penurunan tekanan darah dapat dicapai melalui perubahan gaya hidup, yang mencakup perubahan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, pengurangan konsumsi garam, dan penurunan berat badan. Obat antihipertensi dapat diberikan jika metode di atas tidak berhasil (Maringga & Sari, 2020).

Terapi nonfarmakologi untuk pasien hipertensi adalah dengan melakukan perubahan dalam kehidupan sehari-hari seperti berolahraga, mengubah pola makan, dan melakukan terapi relaksasi. Relaksasi nafas dalam, relaksasi progresif, terapi musik, dan terapi religi adalah beberapa contoh terapi relaksasi yang dapat menstabilkan tekanan darah berdasarkan kerja sistem saraf simpatik dan parasimpatis. Terapi relaksasi Benson adalah salah satu contoh terapi religi yang digunakan untuk mengobati tekanan darah tinggi (Atmojo, 2019).

Teknik Relaksasi Benson adalah metode pernapasan. Latihan pernapasan yang konsisten dan dilakukan dengan benar memungkinkan tubuh menjadi lebih santai, melepaskan stres dan kecemasan, dan menjadi bebas dari ancaman. Hipotalamus

menghasilkan faktor pelepas kortikotropin (CRF) sebagai hasil dari emosi yang menenangkan. Selain itu, penyakit kardiovaskular (CKD) menyebabkan kelenjar hipofisis menghasilkan lebih banyak pro-opioid melanocortin (POMC), yang pada gilirannya meningkatkan produksi enkephalin oleh medula adrenal. Selain itu, kelenjar hipofisis menghasilkan neurotransmitter B-endorphin. Pasien merasakan peningkatan enkefalin dan beta-endorfin, yang menyebabkan mereka merasa lebih rileks dan nyaman (Fibriyanti, 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2019), ada 1,3 miliar orang yang menderita hipertensi di seluruh dunia karena hipertensi. Di Indonesia, prevalensi hipertensi adalah 36%, dengan prevalensi 34.1% menurut Riset Kesehatan Dasar Indonesia (Kemenkes RI, 2023). Sebanyak 74,5 juta orang Amerika yang menderita hipertensi dilaporkan oleh *American Heart Association* (AHA), tetapi hampir 95% kasus tidak diketahui penyebabnya (WHO, 2023). Menurut Dinkes (2019), prevalensi hipertensi sebesar 4,97% di kota Medan, dengan 38.556 kasus. Di instalasi rawat jalan RSUD Royal Prima Medan, pasien dengan hipertensi paling banyak perempuan (57,5%), disusul oleh laki-laki (42,5%).

Hasil penelitian Harum Rosa (2020) menunjukkan bagaimana relaksasi Benson berdampak pada tekanan darah pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang yang berusia kerja. Setelah relaksasi Benson, tekanan darah sistolik rata-rata adalah 136,7 mmHg dan tekanan darah diastolik rata-rata adalah 85,7 mmHg, menurut penelitian Fibriyanti tentang pengaruh terapi paliatif Benson terhadap tekanan darah sistolik pada orang lanjut usia (2021). Lima belas orang yang disurvei memiliki tekanan darah sistolik rata-rata 160,67 mmHg sebelum terapi paliatif Benson diberikan. Berkumpul. Tekanan darah sistolik rata-rata setelah terapi relaksasi Benson adalah 153,67 mmHg. Hasil penelitian (Royani et al., 2022) menunjukkan bahwa 23 responden berusia 60 hingga 70 tahun diberikan teknik relaksasi Benson selama dua puluh menit setiap hari selama dua minggu. Hasil pengujian menunjukkan bahwa teknik ini menghasilkan penurunan tekanan darah sistolik sebesar 135,87 mmHg dan penurunan diastolik sebesar 79,91 mmHg.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, dapat disusun rumusan masalah penelitian sebagai berikut: Apakah ada Hubungan Penerapan Relaksasi Benson Terhadap

Penurunan Tekanan Darah pada pasien di Rumah Sakit Umum Royal Prima Medan.

Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan penerapan relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Rumah Sakit umum Royal Prima Medan.

2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui karakteristik penderita hipertensi di Rumah Sakit Royal Prima Medan.
2. Untuk mengetahui tekanan darah pada pasien hipertensi sebelum dilakukan terapi relaksasi benson di Rumah Sakit Royal Prima Medan.
3. Untuk mengetahui tekanan darah pada pasien hipertensi setelah dilakukan terapi relaksasi benson di Rumah Sakit Royal Prima Medan.
4. Untuk apakah hubungan penerapan relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di rumah sakit umum Royal Prima Medan.

Manfaat Penelitian

1. institusi Pendidikan

Sebagai bahan sarana untuk menambah informasi tentang penerapan relaksasi benson dengan kejadian penyakit hipertensi sebagai salah satu referensi untuk mahasiswa.

2. Tempat Penelitian

Sebagai bahan informasi masukan dan pengetahuan bagi pihak rumah sakit untuk dapat menanggulangi kejadian penyakit hipertensi dengan penerapan relaksasi benson pada pasien.

3. Peneliti Selanjutnya

Merupakan salah satu pengalaman berarti untuk peneliti menambah informasi mengenai penerapan relaksasi benson dan hipertensi pada pasien dan sebagai referensi bagi yang melakukan penelitian selanjutnya.