BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang hingga saat ini masih menjadi masalah kesehatan utama di dunia maupun di Indonesia. Di Indonesia, hipertensi merupakan salah satu penyebab utama penyakit kardiovaskular yang berkontribusi besar terhadap angka kesakitan dan kematian. Tekanan darah tinggi atau hipertensi yang kerap dijuluki sebagai the silent killer adalah kondisi meningkatnya tekanan vaskuler selama proses peredaran darah berlangsung. Akibatnya, jantung perlu bekerja lebih intensif dalam memompa darah guna memastikan distribusi oksigen dan nutrisi ke seluruh tubuh terpenuhi. Apabila tidak dikelola dengan baik, hipertensi berpotensi memengaruhi kinerja berbagai organ vital (Dovita *et al.,* 2025).

Menurut WHO (World Health Organization) hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia, diperkirakan 1,4 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi pada tahun 2024 ini mewakili 33% dari populasi dalam kelompok usia dini, dua pertiga dari orang dewasa berusia 30-79 tahun yang menderita hipertensi tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah, diperkirakan 600 juta orang dewasa dengan hipertensi (44%) tidak menyadari bahwa mereka mengidap kondisi tersebut. Sekitar 630 juta orang dewasa dengan hipertensi (44%) didiagnosis dan diobati. Sekitar 320 juta orang dewasa dengan hipertensi (23%) berhasil mengendalikannya (WHO, 2025). Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk usia ≥18 tahun dibedakan menjadi dua kategori, yaitu berdasarkan diagnosis dokter dan berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah. Hipertensi berdasarkan diagnosis dokter sebesar 8,6% dengan 95% Confidence Interval (CI) 8,4–8,7, sedangkan hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah sebesar 30,8%

dengan 95% CI 30,6–31,1 (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Hasil prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Tengah tahun 2023 berdasarkan Profil Kesehatan Jawa Tengah menunjukkan bahwa jumlah estimasi penderita hipertensi usia ≥15 tahun sebanyak 8.554.672 orang atau sebesar 38,2% dari seluruh penduduk usia ≥15 tahun. Dari jumlah tersebut, sebanyak 6.716.006 orang (78,51%) telah mendapatkan pelayanan kesehatan (Dinkes Jateng, 2023). Data menunjukkan bahwa dari total 82.468 peserta usia ≥ 18 tahun yang melakukan pemeriksaan, sebanyak 30.690 orang atau 37,21% terdeteksi menderita hipertensi. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Surakarta sampai dengan bulan Desember 2025, jumlah penderita hipertensi yang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar telah mencapai target tahunan secara menyeluruh. Total penderita yang terjaring dan mendapat pelayanan standar adalah 67.891 orang, yang melingkupi 17 Puskesmas di wilayah Surakarta. Capaian ini menunjukan pemenuhan target kinerja sebesar 100% di seluruh unit pelaksana teknis, dengan rincian kontribusi target tahunan masing-masing wilayah kerja yang meliputi; Puskesmas Pajang (5.887), Purwosari (3.383), Penumping (2.758), Kratonan (2.744), Jayengan (3.582), Sangkrah (6.494), Gajahan (3.746), Purwodiningratan (3.245), Ngoresan (3.913), Pucangsawit (3.914), Sibela (6.393), Nusukan (3.628), Manahan (2.517), Banyuanyar (4.017), Gilingan (3.234), Setabelan (1.555) dan Gambirsari (6.881) (Dinkes Surakarta, 2023). Tingginya angka kejadian hipertensi menunjukkan bahwa penyakit ini masih menjadi masalah kesehatan yang memerlukan perhatian serius.

Hipertensi merupakan kondisi meningkatnya tekanan darah sistolik ≥140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥90 mmHg (Dovita *et al.*, 2025). Tekanan darah adalah tekanan yang dihasilkan darah terhadap dinding arteri selama proses sirkulasi darah berlangsung. Tekanan sistolik terjadi saat ventrikel jantung berkontraksi, sedangkan tekanan diastolik terjadi saat jantung berada dalam fase relaksasi.

Hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, jenis kelamin, stres, pola makan tinggi garam, obesitas, kurang aktivitas fisik, merokok, serta gangguan hormonal. Peningkatan usia menyebabkan elastisitas pembuluh darah menurun sehingga tekanan darah meningkat (Dovita *et al*., 2025). Pada perempuan menopause, penurunan hormon estrogen menyebabkan peningkatan risiko hipertensi akibat gangguan fungsi vaskular. Selain itu, stres psikologis juga berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah melalui peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis dan hormon stres seperti kortisol (Malisa & Putri, 2025).

Secara fisiologis, hipertensi terjadi akibat peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis, gangguan regulasi hormonal dan stres psikosomatik yang berlangsung secara persisten. Aktivasi sistem saraf simpatis menyebabkan peningkatan denyut jantung, peningkatan curah jantung dan vasokonstriksi pembuluh darah sehingga tekanan darah meningkat. Selain itu, aktivasi *Hypothalamic Pituitary Adrenal Axis* (HPA axis) menyebabkan peningkatan sekresi hormon kortisol dan katekolamin yang memperburuk kondisi hipertensi (Malisa & Putri, 2025).

Hipertensi yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan dan penurunan kualitas hidup pasien. Tekanan darah yang terus meningkat menyebabkan kerusakan pembuluh darah dan gangguan perfusi organ tubuh. Kondisi tersebut dapat menyebabkan penderita mengalami kelelahan, gangguan aktivitas, kecemasan, hingga ketergantungan jangka panjang terhadap pengobatan (Dovita *et al*., 2025).

Apabila hipertensi tidak segera diatasi, maka dapat menimbulkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal jantung, gagal ginjal, dan ensefalopati (Dovita *et al*., 2025). Komplikasi tersebut terjadi akibat kerusakan pembuluh darah yang berlangsung secara terus-menerus sehingga organ vital mengalami gangguan fungsi. Oleh sebab itu, diperlukan penatalaksanaan hipertensi yang tepat untuk mengontrol tekanan darah dan mencegah komplikasi lebih lanjut.

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Penatalaksanaan farmakologis dilakukan dengan pemberian obat antihipertensi, sedangkan terapi nonfarmakologis dilakukan melalui perubahan gaya hidup seperti diet rendah garam, olahraga, berhenti merokok, membatasi konsumsi alkohol, serta teknik relaksasi (Dovita *et al*., 2025). Salah satu terapi nonfarmakologis yang terbukti efektif membantu menurunkan tekanan darah adalah relaksasi Benson.

Relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang mengombinasikan unsur relaksasi fisik dan spiritual melalui pengulangan kata-kata positif atau doa secara berulang dan ritmis. Teknik ini dikembangkan oleh Herbert Benson untuk menciptakan kondisi fisiologis yang tenang dan rileks. Relaksasi Benson dilakukan dengan cara duduk rileks, mengatur napas perlahan, memejamkan mata, dan mengucapkan kata atau doa tertentu secara berulang selama beberapa menit (Dovita *et al*., 2025).

Relaksasi Benson bekerja dengan cara menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Aktivitas parasimpatis menyebabkan denyut jantung menurun, pembuluh darah mengalami vasodilatasi, dan tekanan darah menjadi lebih stabil. Relaksasi Benson juga menekan aktivitas *HPA axis* sehingga produksi hormon stres seperti kortisol dan katekolamin menurun. Selain itu, relaksasi Benson dapat meningkatkan pelepasan β-endorfin yang memberikan rasa nyaman, menurunkan kecemasan, dan membantu tubuh menjadi lebih rileks (Malisa & Putri, 2025).

Keunggulan relaksasi Benson dibandingkan teknik relaksasi lainnya terletak pada adanya unsur spiritual atau faith factor yang membantu pasien mencapai ketenangan lebih cepat. Pengulangan doa atau kata positif membantu pasien memusatkan pikiran dan mengurangi stres secara lebih efektif (Dovita *et al*., 2025). Relaksasi Benson juga mudah dilakukan, tidak

membutuhkan biaya mahal, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat dilakukan secara mandiri kapan saja dan di mana saja.

Manfaat relaksasi Benson tidak hanya membantu menurunkan tekanan darah, tetapi juga meningkatkan kualitas tidur, menurunkan kecemasan, meningkatkan rasa nyaman, dan meningkatkan kemampuan koping pasien terhadap penyakitnya. Relaksasi Benson juga mendukung keseimbangan bio-psiko-sosio-spiritual sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi (Malisa & Putri, 2025).

Dibandingkan dengan teknik relaksasi lainnya seperti meditasi, yoga, dan progressive muscle relaxation, relaksasi Benson lebih sederhana dan mudah diterapkan pada penderita hipertensi di masyarakat. Beberapa teknik relaksasi lain membutuhkan latihan khusus, gerakan fisik tertentu, serta waktu latihan yang relatif lebih lama sehingga tidak semua pasien mampu melakukannya secara rutin. Sementara itu, relaksasi Benson tidak memerlukan kemampuan fisik khusus, dapat dilakukan oleh berbagai kelompok usia, dan lebih praktis diterapkan secara mandiri. Selain itu, adanya unsur spiritual dalam relaksasi Benson dinilai lebih sesuai dengan kondisi psikologis masyarakat karena dapat membantu pasien merasa lebih tenang, nyaman, dan rileks. Oleh karena itu, peneliti memilih relaksasi Benson sebagai intervensi nonfarmakologis dalam penelitian ini.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa relaksasi benson efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian Novi Malisa dan Adelia Putri tahun 2025 menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 154,3 mmHg menjadi 138,2 mmHg dan tekanan darah diastolik menurun dari 94,5 mmHg menjadi 84,8 mmHg setelah dilakukan relaksasi Benson selama tujuh hari dengan nilai p=0,000 (Malisa & Putri, 2025). Penelitian Adys Dovita dkk. tahun 2025 juga menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 151,43 mmHg menjadi 133,03 mmHg dan tekanan darah diastolik dari 92,00 mmHg menjadi 83,13 mmHg setelah diberikan terapi relaksasi Benson dengan nilai p=0,000 (Dovita et al., 2025). Hasil penelitian tersebut

membuktikan bahwa relaksasi Benson memiliki efektivitas yang signifikan dalam membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Berdasarkan studi pendahuluan dari laporan Pemerintah Kota Surakarta melalui Dinas Kesehatan, sampai dengan Desember 2025 tercatat 6.881 penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gambirsari, sehingga menjadi wilayah dengan jumlah penderita hipertensi tertinggi di Kota Surakarta. Hasil wawancara dengan Ketua Bidang Penyakit Tidak Menular (PTM) Puskesmas Gambirsari menunjukkan jumlah penderita hipertensi tahun 2022 sebanyak 7.518 orang, tahun 2023 sebanyak 12.512 orang, tahun 2024 sebanyak 12.310 orang, dan tahun 2025 sebanyak 12.326 orang. Selain itu, peneliti melakukan wawancara terhadap 10 pasien penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gambirsari sebagai studi pendahuluan untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi dan upaya pengendalian tekanan darah.

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah, penerapan terapi ini masih belum optimal digunakan sebagai intervensi mandiri dalam pelayanan kesehatan. Selain itu, masih diperlukan penelitian yang mengkaji efektivitas relaksasi Benson pada karakteristik pasien yang berbeda agar terapi ini dapat diterapkan secara lebih luas dalam praktik keperawatan (Malisa & Putri, 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Wilayah Gambirsari" karena di temukan belum ada teknik benson di wilayah tersebut.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan terapi relaksasi benson pada pasien dengan hipertensi?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mendeskrisikan hasil Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.

2. Tujuan Khusus
   a. Mendiskripsikan hasil tekanan darah sebelum dilakukan terapi relaksasi benson pada penderita hipertensi.
   b. Mendiskripsikan hasil tekanan darah setelah dilakukan terapi relaksasi benson pada penderita hipertensi.
   c. Mendiskripsikan perbandingan hasil akhir penerapan teknik relaksasi benson dari implementasi antara 2 responden.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Klien

   Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat langsung bagi lansia dengan hipertensi, yaitu sebagai alternatif terapi non-farmakologis yang mudah dilakukan, tidak membutuhkan alat khusus, dan dapat diterapkan secara mandiri maupun dengan bantuan keluarga. Dengan melakukan terapi relaksasi Benson secara rutin, lansia diharapkan dapat merasakan kondisi tubuh yang lebih rileks, nyaman, serta membantu menurunkan tekanan darah sehingga dapat mencegah terjadinya komplikasi akibat hipertensi.

2. Bagi Keperawatan

   Dapat menjadi salah satu dasar dalam penerapan asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi, khususnya dalam memberikan intervensi keperawatan non-farmakologis. Terapi relaksasi Benson dapat dijadikan sebagai intervensi keperawatan mandiri yang mudah diterapkan di pelayanan kesehatan maupun di lingkungan masyarakat. Selain itu, penelitian ini dapat meningkatkan peran perawat dalam memberikan edukasi kesehatan serta pendampingan kepada pasien dan keluarga dalam mengelola hipertensi.

3. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

   Diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi fasilitas pelayanan kesehatan, seperti puskesmas atau posyandu dalam mengembangkan

program pelayanan kesehatan pasien, khususnya dalam pengendalian tekanan darah. Terapi relaksasi Benson dapat dijadikan sebagai bagian dari kegiatan promotif dan preventif untuk meningkatkan kualitas hidup pasien dengan hipertensi.

4. Bagi Instutusi Pendidikan

   Dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran dan referensi bagi mahasiswa keperawatan, khususnya mahasiswa D3 Keperawatan, dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah. Penelitian ini juga dapat menjadi contoh penerapan intervensi keperawatan berbasis bukti (e*vidence-based nursing*) yang dapat diaplikasikan dalam praktik klinik maupun praktik komunitas.

5. Bagi Penulis

   Penelitian ini bermanfaat bagi penulis dalam menambah pengetahuan dan wawasan mengenai hipertensi pada lansia serta penerapan terapi relaksasi Benson sebagai terapi non-farmakologis. Melalui penelitian ini, penulis memperoleh pengalaman langsung dalam menerapkan intervensi keperawatan mandiri, melakukan pengukuran tekanan darah, serta menyusun Karya Tulis Ilmiah secara sistematis. Penelitian ini juga menjadi sarana bagi penulis untuk mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan profesionalisme sebagai calon perawat.