BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang utama dengan kondisi medis yang terjadi ketika tekanan darah sistolik lebih dari atau sama dengan 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari atau sama dengan 90 mmHg. Hipertensi atau tekanan darah tinggi disebut juga "pembunuh diam-diam" atau "*the silent killer*" menurut Kementerian Kesehatan. Hipertensi disebut "pembunuh diam-diam" karena sering tidak menimbulkan gejala yang jelas. Hipertensi dapat menyebabkan berbagai komplikasi kesehatan, seperti stroke, gagal jantung, dan kerusakan ginjal (Kemenkes, 2021).

Penyebab hipertensi adalah tekanan mental, dan kondisi stres yang dialami oleh individu dapat memperburuk gejala gangguan yang berpotensi memengaruhi jantung serta meningkatkan tekanan darah. Oleh karena itu, *Kalrenal* juga menerima individu yang memiliki riwayat masalah kesehatan yang berkaitan dengan hipertensi. Walaupun stres mungkin bukan satu-satunya faktor yang menyebabkan darah tinggi, tetap perlu diingat bahwa stres yang berasal dari gaya hidup yang tidak seimbang dapat berkontribusi terhadap munculnya berbagai masalah kesehatan serius lainnya. Mengembangkan pola pikir yang positif merupakan cara yang efektif untuk menangani stres dengan baik (Altmojo, 2019).

Penanganan hipertensi pada dasarnya dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan farmakologi dilakukan dengan obat antihipertensi seperti deuretik, *beta blocker*, *vasodilator*, inhibitor saraf simpatik, dan *alpha blocker*. Sedangkan pengobatan nonfarmakologis juga dapat dilakukan seperti mengurangi stres, mengontrol berat badan, mengurangi konsumsi alkohol, berhenti merokok melakukan olahraga yang meningkatkan lipoprotein berdensitas tinggi, serta melakukan relaksasi sebagai intervensi penting dalam terapi hipertensi, terapi relaksasi juga diperlukan untuk membuat pembuluh darah menjadi lebih rileks, sehingga menyebabkan vasodilatasi dan menurunkan tekanan darah kembali ke tingkat normal. Teknik relaksasi yang direkomendasikan dalam penatalaksanaan

hipertensi adalah yoga, *biofeedback*, fisioterapi dan relaksasi, salah satunya relaksasi benson (Kurnia 2020).

Pada tahun 2024, sekitar 1,4 miliar penduduk usia 30–79 tahun mengalami hipertensi, namun kurang dari 20% yang tekanannya terkontrol dengan baik, sehingga meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, penyakit ginjal kronis, dan demensia. Kondisi ini menegaskan perlunya upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi yang lebih efektif (WHO, 2025).

Berdasarkan data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada 2023, prevalensi hipertensi pada penduduk umur ≥15 tahun berdasarkan diagnosis dokter terdapat 8% dan berdasarkan pengukuran tekanan darah 29,2% , Sedangkan prevalensi hipertensi pada penduduk umur ≥18 tahun berdasarkan diagnosis dokter 8,6% dan berdasarkan pengukuran tekanan darah 30,8%. Prevalensi hipertensi tertinggi dengan diagnosis dokter berada pada provinsi DKI Jakarta sebanyak 12,6% dan berdasarkan pengukuran tekanan darah sebanyak 29,5%) dan prevalensi terendah hipertensi dengan diagnosis dokter berada pada provinsi Papua 2,2% dan berdasarkan pengukuran 19,4% dengan jumlah responden 3,061 jiwa, dan provinsi sumatera utara berdasarkan diagnosis dokter 4,3% dengan jumlah responden dan berdasarkan pengukuran tekanan darah 23,9% dengan jumlah responden.

Menurut dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara, jumlah orang yang menderita hipertensi meningkat dari 20% pada tahun 2022 menjadi 21,3% atau sebesar 3. 287. 526 pada tahun 2023. Hipertensi merupakan penyakit yang menduduki posisi kedua dalam daftar penyakit tidak menular yang paling banyak terjadi di Sumatera Utara (Dinas Kesehatan Sumatera Utara, 2023).

Kurangnya dukungan dari keluarga menjadi salah satu penyebab rendahnya keberhasilan dalam mengelola hipertensi, sehingga tekanan darah pasien tetap tinggi atau tidak terkontrol. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi hal ini adalah dengan meningkatkan peran dan dukungan keluarga (Wahyuni, 2020). Keterlibatan keluarga (family involvement) berarti keluarga ikut aktif dalam proses pemulihan pasien, seperti memberikan dukungan fisik, emosional, serta membantu menjalani pola hidup sehat agar kondisi pasien bisa membaik (Kemenkes RI, 2023).

Perawatan kesehatan keluarga merupakan bagian dari pelayanan kesehatan masyarakat yang berfokus pada keluarga sebagai unit terkecil dalam masyarakat. hal ini karena permasalahan kesehatan dalam keluarga saling berkaitan antara anggota dan dapat memengaruhi keluarga lain di sekitarnya maupun masyarakat secara luas. Setiap keluarga memiliki tanggung jawab dalam bidang kesehatan, seperti mengenali adanya masalah kesehatan, menentukan tindakan yang sesuai, memberikan perawatan, menyesuaikan kondisi lingkungan, serta menggunakan layanan kesehatan yang tersedia (Srianingsih dkk., 2022).

Dalam merawat anggota keluarga yang mengalami hipertensi, keluarga dapat menjalankan lima peran utama, yaitu mengenali gejala dan risiko hipertensi, mengambil keputusan untuk menangani masalah tersebut, memberikan perawatan langsung di rumah, menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan, serta memanfaatkan fasilitas kesehatan yang ada di sekitarnya (Rahmaudina dkk., 2020).

Terapi non farmakologi bisa dengan pengendalian stres yaitu menggunakan teknik terapi genggam jari dan nafas dalam. Terapi ini dapat mengurangi ketegangan dan emosi pada seseorang, karena genggaman jari dapat menghangatkan titik-titik keluar masuknya energi. (Agustin dkk., 2019).

Relaksasi benson merupakan suatu teknik pengobatan untuk menghilangkan nyeri, *insomnia* (tidak bisa tidur) atau kecemasan. Cara pengobatan ini merupakan bagian pengobatan spiritual. Pada teknik ini pengobatan sangat fleksibel dapat dilakukan dengan bimbingan mentor, bersama-sama atau sendiri. Dimana relaksasi ini merupakan penggabungan antara relaksasi dengan suatu faktor keyakinan filosofis atau agama yang dianut fokus dari relaksasi ini pada ungkapan tertentu yang diucapkan berulang-ulang kali dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah (Haryanti, 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan (Margiyati & Setyajati, 2023) dengan judul “Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Dengan Hipertensi Di Keluarga Wilayah Binaan Puskesmas Pegandan Semarang” menunjukan hasil setelah penerapan relaksasi Benson didapatkan subjek I mengalami penurunan tekanan darah hari pertama yaitu

158/92 mmHg menjadi 138/84 mmHg pada hari ketiga, subjek II mengalami penurunan tekanan darah hari pertama yaitu 158/86 mmHg menjadi 130/76 mmHg pada hari ketiga. Tingkat kemandirian keluarga kedua subjek mengalami peningkatan dari tingkat kemandirian III menjadi IV. Relaksasi Benson direkomendasikan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Hasil penelitian yang dilakukan (Puspita & Rettna, 2025) dengan judul "Pengaruh terapi Relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah terhadap pasien hipertensi" menunjukan bahwa pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan setelah penerapan relaksasi *Benson.* Pada pengukuran tersebut, responden 1 teridentifikasi dengan hipertensi tingkat I, responden 2 terdiagnosis pre hipertensi, responden 3 juga berada di hipertensi tingkat I, sementara responden ke 4 mengalami hipertensi tingkat I dan terakhir, responden ke 5 tercatat dalam kondisi pre-hipertensi ada dampak dari relaksasi Benson yang dapat mendukung penurunan tekanan darah pada individu dengan hipertensi.

Hasil penelitian yang dilakukan (Thalib & Salsabila, 2025) dengan judul "Implemen terapi Relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada pasien dengan hipertensi" dengan hasil observasi yang dilakukan selama tiga hari terhadap kedua responden menunjukkan bahwa ada pengurangan tekanan darah pada mereka. Penurunan ini terjadi karena kedua klien telah menjalani terapi Relaksasi Benson.

Berdasarkan *Survey* Awal yang didapatkan di UPT Puskesmas Simpang Limun Jumlah Penderita Hipertensi Pada Tahun 2023 Perempuan 51 Orang, Laki-laki 38 Orang, Tahun 2024 Perempuan 56 Orang, Laki-laki 41 Orang, Tahun 2025 Januari – April Perempuan 36 Orang, Laki-laki 24 Orang. Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk membahas mengenai hipertensi yang dituangkan dalam bentuk Karya Ilmiah Akhir dengan judul Penerapan Relaksasi Benson pada pasien hipertensi. Dan Berdasarkan *survey* awal yang di lakukan oleh peniliti di wilayah UPT Puskesmas simpang limun pada bulan desember 2025 dilakukan wawancara pada 6 responden pada penderita hiperertensi. Hasil *survey* menunjukkan

bahwa dari enam responden tersebut, dua responden mengetahui teknik relaksasi Benson.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan pada latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam studi kasus ini adalah "Bagaimanakah Penerapan Teknik Relaksasi Benson Pada Keluarga Penderita Hipertensi Di UPT Puskesmas Simpang Limun" ?

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

   Mampu melakukan penerapan Relaksasi Benson pada anggota keluarga penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah.

2. Tujuan Khusus
   a. mengidentifikasi tekanan darah sebelum pemberian teknik relaksasi Benson.
   b. Mengidentifikasi tekanan darah sesudah pemberian teknik relaksasi Benson.
   c. Membandingkan penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan pemberian teknik relaksasi *Benson*

D. Manfaat Studi Kasus

1. Bagi Pasien

   Studi kasus ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan menambah pengetahuan tentang teknik relaksasi Benson untuk mengatasi peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi.

2. Bagi Tempat Peneliti

   Studi kasus ini diharapkan dapat menambah keuntugan bagi Puskesmas simpang limun untuk menambah petunjuk tentang pengembangan pelayanan praktek untuk mengatasi peningkatan tekanan darah pada pasien. Studi kasus ini bertujuan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan cara teknik relaksasi Benson.

3. Bagi Institusi

   Studi kasus diharapkan dapat menjadi pelengkap yang berguna bagi peningkatan kualitas pendidikan, bisa menjadi reverensi serta bahan bacaan di ruang perpustakaan di jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Medan.