

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Hipertensi adalah penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian di seluruh dunia. Sebagai masalah kesehatan global, hipertensi dapat meningkatkan angka morbiditas (kesakitan) dan mortalitas (kematian) dini akibat meningkatnya tekanan darah sistolik dan diastolik. (Novalina *et al.*, 2023)

Berdasarkan data yang dirilis oleh *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2023, sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30 hingga 79 tahun di seluruh dunia mengalami hipertensi, yang mencakup 22% dari total populasi global. Mayoritas penderita hipertensi ini tinggal di negara – negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan jumlah tersebut akan meningkat 1,5 miliar pada tahun 2025. Di daerah Asia Tenggara mencatat prevalensi hipertensi yang tinggi, menempati peringkat ketiga tertinggi di dunia. (Buana *et al.*, 2021)

Prevalensi hipertensi di Indonesia menunjukkan angka yang cukup tinggi dan menjadi salah satu tantangan utama dalam bidang kesehatan. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 prevalensi hipertensi tercatat 30,8%. Angka ini sedikit lebih rendah dibandingkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 yang mencapai 34,1%. Menurut data survei kesehatan Indonesia tahun 2023 ditingkat regional provinsi Sumatera utara memiliki prevalensi hipertensi sebesar 25,4% (BKPK Kemenkes RI, 2023). Sementara itu, jumlah hipertensi di Kota Medan pada tahun 2022 mencapai 65.904 jiwa kasus. (Lestryani *et al.*, 2024) Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan peneliti, data rekam medik Rumah Sakit Mitra Medika Ampalas menunjukan bahwa penyakit Hipertensi merupakan salah satu penyakit dengan angka kejadian tertinggi dengan 722 kasus pada tahun 2024.

Pasien hipertensi cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk dapat memperburuk kondisi tekanan darah karena hubungan erat antara gangguan tidur, stres, dan fungsi kardiovaskular.

Seseorang yang mengalami kesulitan tidur, merasa sering terbangun di malam hari, serta mengeluh pusing dan lemas di pagi hari setelah tidur, sering kali menunjukkan masalah dengan kualitas tidur mereka. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan holistik yang dapat meningkatkan kualitas tidur penderita hipertensi.

Diantara beberapa terapi non farmakologi yang berkembang saat ini adalah terapi Benson yang diciptakan oleh Herbert Benson seorang peneliti dari fakultas kedokteran Harvard. Terapi benson adalah salah satu pendekatan nonfarmakologi yang terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur. Terapi ini menggabungkan teknik relaksasi dengan faktor keyakinan individu. Fokus dari terapi ini adalah pada pengulangan kata – kata tertentu seperti nama tuhan atau kata – kata yang menenangkan bagi pasien yang diucapkan secara berulang dengan ritme yang teratur. Terapi ini juga melibatkan sikap pasrah dan keyakinan dari individu yang menjalani terapi ini (Buana *et al.*, 2021)

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terapi benson memiliki efek positif dalam meningkatkan kualitas tidur pada penderita hipertensi. Menurut studi (Rohim, 2024) mengungkapkan bahwa terapi relaksasi Benson memiliki dampak yang signifikan terhadap kualitas tidur. Selain itu, Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ningrum, 2020) menyimpulkan bahwa terapi relaksasi Benson juga memiliki dampak terhadap kualitas tidur

Berdasarkan hasil-hasil penelitian dan beberapa penjelasan sebelumnya, penulis tertarik untuk meneliti terkait Pengaruh terapi Benson terhadap peningkatan kualitas tidur pada pasien Hipertensi.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti merumuskan masalah penelitian “Apakah ada pengaruh terapi Benson terhadap peningkatan kualitas tidur pada pasien Hipertensi di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Amplas?”

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi apakah terdapat pengaruh terapi Benson terhadap peningkatan kualitas tidur pada

pasien hipertensi di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Amplas.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui Kualitas tidur responden sebelum dan sesudah dilakukan terapi Benson
- b. Untuk menganalisis pengaruh terapi Benson terhadap peningkatan kualitas tidur responden Hipertensi

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu memperluas pengetahuan dan pemahaman mengenai pengaruh pemberian terapi Benson terhadap peningkatan kualitas tidur pasien hipertensi.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Mengembangkan teori serta menjadi sumber referensi terbaru untuk ilmu pengetahuan keperawatan medikal bedah, khususnya mengenai terapi benson pada perawatan kualitas tidur pasien Hipertensi.

3. Bagi Responden

Memberikan informasi dan pengetahuan mengenai penanganan kualitas tidur yang buruk akibat Hipertensi selain menggunakan obat (Farmakologi) dapat juga ditangani dengan menggunakan metode terapi relaksasi Benson (Nonfarmakologi).