

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Hipertensi adalah kondisi dimana tekanan darah seseorang yang melebihi batas normal, meningkatkan resiko morbiditas (penyakit) dan mortalitas (kematian). Penyakit kronis ini ditandai juga dengan peningkatan tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi sering disebut juga sebagai "pembunuh Diam-diam" karena biasanya tidak menimbulkan gejala yang dirasakan, sehingga sering tidak terdeteksi dan dapat memicu masalah kesehatan lainnya, khususnya penyakit kardiovaskuler (Muhammad Basuni et al., 2023).

Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 26,4% populasi global yang mengalami hipertensi. Dari jumlah tersebut, lebih banyak kasus yang terjadi di negara berkembang dibandingkan dengan negara maju. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevelensi hipertensi di Indonesia telah mencapai 34,1% dari total penduduk. Di Provinsi Jawa Timur, prevelensinya lebih tinggi, yaitu 36,3% (Julita Anggin et al., 2025)

Pada wilayah Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT), prevalensi hipertensi pada tahun 2018 tercatat sebesar 27,72% Dinas kesehatan kota kupang tahun 2019 menyatakan bahwa jumlah kunjungan pasien penderita hipertensi di Kota Kupang sebanyak 16.577 kunjungan. Berdasarkan data dari Puskesmas Oesapa, jumlah kunjungan pasien hipertensi juga terus meningkat. Pada tahun 2018 tercatat juga sebanyak 1.941 kasus dan meningkat menjadi 2.163 kasus pada tahun 2019. Jumlah kasus baru hipertensi pada tahun 2019 mencapai 580 kasus dari total populasi lebih dari 58 ribu jiwa, sedangkan pada tahun 2020 tercatat juga sebanyak 486 kasus dari populasi sekitar 88 ribu jiwa. Data terbaru tahun 2024 menunjukkan juga bahwa cakupan pasien hipertensi yang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar di Puskesmas Oesapa mencapai 3.762 orang dari total sasaran 5.120 orang (73.5%), dengan kesenjangan pelayanan sebesar 26,5% (Linda Aryanti et al., 2023).

Hipertensi dapat juga meningkatkan angka kematian global karena komplikasi yang di timbulkannya cukup banyak. Jika tidak segera ditangani, hipertensi dapat menyebabkan kerusakan pada arteri serta organ yang tergantung pada suplai darah di arteri tersebut. Komplikasi tekanan darah yang tinggi dapat berujung pada gagal jantung dan penyakit jantung koroner, yang meningkatkan resiko terjadinya stroke. Gejala yang umumnya sering muncul akibat tekanan darah tinggi termasuk nyeri kepala dan juga kelelahan. Pada kasus hipertensi berat, pasien bisa mengalami sakit kepala atau pusing, lemas, kelelahan, sesak napas, gelisa, mual hingga muntah, penurunan kesadaran, pegal di bagian tengkuk, dan wajah yang memerah. Hipertensi juga tidak hanya menyerang lansia, tetapi juga dapat menyerang usia muda. Oleh karena itu, tenaga kesehatan perlu memberi penanganan baik secara farmakologis maupun non farmakologis terhadap penderita hipertensi (Muhammad Basuni et al., 2023).

Pengelolaan hipertensi di Indonesia difokuskan untuk menurunkan tekanan darah di bawah 140 mmHg sistolik dan 90 mmHg diastolik. Penurunan tekanan darah tersebut dapat mengurangi risiko komplikasi, seperti gangguan kardiovaskuler (penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan stroke) serta penyakit ginjal (Eka Agustina & Anung Ahadi Pradana, 2022).

Penanganan hipertensi terbagi menjadi dua kategori, yaitu terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologis melibatkan obat-obatan yang dapat memengaruhi tekanan darah pasien, sementara terapi nonfarmakologi tidak melibatkan obat-obatan dan dianggap lebih aman dengan efek samping yang lebih sedikit, salah satunya melalui kombinasi rendam kaki air hangat dan relaksasi Benson.

Salah satu terapi nonfarmakologi yang bermanfaat dalam menurunkan tekanan darah adalah terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi Benson. Terapi ini memiliki efek samping yang minimal dan dapat membantu mengelola stres serta kecemasan. Rendam kaki air hangat diketahui dapat meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi kelelahan, memperkuat sistem imun, menambah energi, dan membantu mencegah flu.

Relaksasi Benson merupakan metode berbasis spiritual yang melibatkan unsur keyakinan agama dengan tujuan mencapai relaksasi otot secara menyeluruh. Teknik ini dilakukan dengan memusatkan perhatian pada satu fokus tertentu serta mengulang kalimat ritual yang membantu menenangkan pikiran. Manfaat terapi ini antara lain mengurangi kecemasan, mengatasi hiperventilasi, meredakan sakit kepala dan nyeri punggung, mengatasi angina pectoris, hipertensi, gangguan tidur, serta menurunkan stres (Muhammad Basuni et al., 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Julita Anggin et al., 2025), kombinasi rendam kaki air hangat dan relaksasi Benson terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Metode ini dinilai sebagai terapi nonfarmakologi yang aman dengan efek samping minimal serta dapat membantu mengelola tekanan darah secara lebih alami. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Muhammad Basuni, Hidayat, Setiyowati, 2023) menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson yang dikombinasikan dengan rendam kaki air hangat berdampak signifikan terhadap penurunan tekanan darah. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya perubahan tekanan darah yang signifikan sebelum dan setelah terapi, sehingga dapat dijadikan sebagai alternatif terapi bagi penderita hipertensi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Implementasi Rendam Kaki Air Hangat dan Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Oesapa" Terapi ini sangat membantu karena tingginya prevalensi di wilayah tersebut meningkat.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Bagaimana gambaran pengaruh implementasi rendam kaki air hangat dan Relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum penulisan ini adalah untuk mendapatkan gambaran pengaruh implementasi rendam kaki air hangat dan Relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada partisipan hipertensi

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi karakteristik pasien hipertensi (Umur, Pendidikan terakhir, pekerjaan dan riwayat genetik hipertensi)
2. Mengidentifikasi pengalaman partisipan dalam menjalani program intervensi sebelum dan setelah intervensi rendam kaki air hangat dan Relaksasi Benson
3. Mengidentifikasi tekanan darah partisipan hipertensi sebelum melakukan rendam kaki air hangat dan Relaksasi Benson
4. Mengidentifikasi tekanan darah partisipan hipertensi sesudah melakukan rendam kaki air hangat dan Relaksasi Benson

### **1.4. Manfaat Peneliti**

Manfaat yang diperoleh dalam penulisan karya tulis ini meliputi :

#### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Penelitian ini berkontribusi dalam memperluas wawasan mengenai penerapan terapi nonfarmakologis, khususnya metode rendam kaki air hangat dan relaksasi Benson, dalam membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian keperawatan dalam pengelolaan hipertensi dengan pendekatan yang lebih alami dan minim efek samping.

#### **2. Manfaat Praktis**

##### **a. Bagi Institusi Pendidikan**

Penelitian ini berkontribusi dalam memperluas wawasan mengenai penerapan terapi nonfarmakologis, khususnya metode rendam kaki air hangat dan relaksasi Benson, dalam membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian keperawatan dalam pengelolaan hipertensi dengan pendekatan yang lebih alami dan minim efek samping.

##### **b. Bagi Puskesmas**

Penelitian ini dapat menjadi masukan bagi tenaga kesehatan di puskesmas dalam memberikan layanan terapi alternatif bagi

pasien hipertensi. Dengan adanya bukti ilmiah mengenai efektivitas terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi Benson, puskesmas dapat mempertimbangkan metode ini sebagai bagian dari program edukasi dan pelayanan kesehatan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi.

c. Bagi Pasien Hipertensi

Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi pasien hipertensi mengenai metode sederhana yang dapat dilakukan untuk membantu mengontrol tekanan darah. Dengan memahami manfaat terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi Benson, pasien dapat menerapkannya secara mandiri di rumah sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan dan mencegah komplikasi akibat tekanan darah tinggi.