

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia saat ini dihadapkan dengan penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi salah satu masalah kesehatan dan menjadi penyebab kematian terbesar. Hipertensi atau yang lebih dikenal oleh masyarakat awam sebagai darah tinggi, saat ini masih menempati urutan pertama yang menjadi penyumbang prevalensi terbesar di PTM.

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi yang menunjukkan bahwa 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Berdasarkan hal tersebut, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi (Kemenkes, 2019).

Data Riskesdas pada tahun 2018 menyatakan bahwa jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebanyak 63 juta terdiagnosis hipertensi. Hipertensi menjadi angka penyumbang terbesar di PTM dengan jumlah kematian sebanyak 400 ribu setiap tahunnya (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan data diatas, hal tersebut menyebabkan prevalensi di provinsi ikut meningkat. Menurut hasil laporan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat tahun 2019 bahwa penderita hipertensi jumlahnya mengalami peningkatan dari 33% menjadi 34,5 %. Kota Bandung sendiri untuk jumlah penderita hipertensi jumlahnya mencapai 100 ribu lebih (Dinkes, 2019).

Hipertensi diartikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi akan menjadi masalah serius dan menimbulkan banyak komplikasi bila tidak ditangani sedini mungkin. Hipertensi akan menimbulkan komplikasi seperti stroke, kerusakan ginjal dan jantung (Roza dalam Lukmawati, *et al.*, 2019).

Selain memberikan dampak langsung kepada individu itu sendiri, dampak lain terjadinya peningkatan prevalensi hipertensi adalah beban pemerintah menjadi meningkat. Menurut data Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) kesehatan menyebutkan bahwa biaya pelayanan hipertensi mengalami peningkatan setiap tahunnya. Pada tahun 2016, biaya yang dikeluarkan untuk pengobatan hipertensi sebesar 2,8 triliun rupiah, tahun 2017 dan tahun 2018 sebesar 3 triliun rupiah (Kemenkes, 2019).

Penanganan yang diberikan untuk pasien yang terdiagnosis hipertensi akan diberikan terapi farmakologi berupa obat-obatan antihipertensi. Namun di sisi lain penggunaan obat-obatan antihipertensi yang dikonsumsi jangka panjang dapat menimbulkan kerusakan lain pada organ tubuh serta risiko putus obat tinggi karena pasien merasa bosan bila harus terus menerus

mengonsumsi obat. Pasien hipertensi yang mengalami putus obat, memiliki risiko terkena stroke 5 kali lebih besar (Untari, *et al.*)

Selain dengan terapi farmakologi, terdapat terapi non farmakologi untuk mencegah terjadinya hipertensi. Terapi non farmakologi tersebut seperti menurunkan berat badan, perencanaan makan dengan diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*), mengurangi konsumsi natrium (1000 mg atau $\frac{1}{2}$ sdt/hari). Selain itu konsumsi kalium yang cukup, kurangi konsumsi alkohol dan tingkatkan aktivitas fisik. Namun hal tersebut masih sulit untuk diterapkan, karena ditengah kesibukan yang dijalani, masyarakat Indonesia masih kurang dalam menyempatkan waktunya untuk berolah raga dan menyiapkan makanan dengan gizi seimbang (AHA dalam Kemenkes, 2017).

Terapi non farmakologi lain yang dapat dilakukan untuk mengendalikan tekanan darah yaitu terapi relaksasi. Terapi relaksasi merupakan tindakan yang digunakan untuk mengurangi tekanan mental, emosi dan fisik melalui satu aktivitas dengan tujuan menenangkan fisik dan pikiran seseorang. Terapi relaksasi yang dapat dilakukan seperti terapi relaksasi benson dan pemberian aromaterapi dengan cara inhalasi (Solehati, *et al.*, 2015).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Simandalahi *et al.* (2019) yang menyatakan bahwa relaksasi benson efektif dalam menurunkan tekanan darah. Hal ini karena saat dilakukan relaksasi pernafasan dengan melibatkan

keyakinan pasien, akan mengakibatkan penurunan terhadap penggunaan oksigen oleh tubuh dan otot-otot yang membuat tubuh menjadi rileks, sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Relaksasi benson juga sangat mudah untuk dilakukan kapan dan dimana saja, tanpa memerlukan ruangan atau alat khusus (Simandalahi *et al.*, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Simandalahi *et al.*, (2019) sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lutfiati & Soesanto (2018) bahwa adanya pengaruh meditasi dan relaksasi pasif terhadap tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi. Seseorang dalam keadaan relaksasi, kadar kortisol, epinefrin dan norepinefrin akan menurun, sehingga dapat menyebabkan penurunan tekanan darah dan frekuensi nadi (Guyton & Hall, 2014).

Penelitian terapi non farmakologi lain yang dianggap efektif untuk mengontrol tekanan darah adalah pemberian aromaterapi menggunakan minyak lavender. Pada penelitian yang dilakukan oleh Septianty *et al.*, (2015) bahwa pemberian aromaterapi minyak lavender bekerja dengan merangsang sel-sel saraf penciuman dan mempengaruhi sistem limbik sehingga menimbulkan perasaan rileks yang akan mempengaruhi tekanan darah.

Peran perawat dalam memberikan asuhan keperawatan yaitu salah satunya dengan membantu pasien hipertensi untuk membuat tekanannya menurun dan meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi dengan cara memberikan intervensi. Relaksasi benson dan pemberian aromaterapi minyak

lavender merupakan intervensi mandiri seorang perawat. Konsep relaksasi merupakan pengembangan dari teori perawatan diri (*self care theory*) yang dikemukakan oleh Orem, yang menyebutkan bahwa perawat bisa membantu dalam pemenuhan kebutuhan *self care* pasien yang memiliki peran sebagai *supportive educative* sehingga terapi relaksasi benson dan pemberian aromaterapi minyak lavender dapat digunakan untuk membantu mengontrol tekanan darah pasien (Tomey & Alligood, 2010).

Melihat fenomena diatas, maka dari itu perlu dilakukan studi literatur dalam penyusunan standar operasional prosedur untuk kombinasi teknik relaksasi benson dan aromaterapi lavender yang dapat membantu mengontrol tekanan darah.

B. Rumusan Masalah

Hingga saat ini, prevalensi hipertensi setiap tahunnya terus mengalami peningkatan. Pasien yang terdiagnosis hipertensi akan diberikan terapi farmakologi berupa obat-obatan antihipertensi. Selain terapi farmakologi terdapat beberapa terapi non farmakologi yang mudah untuk dilakukan kapan dan dimana saja, serta tidak membutuhkan biaya yang besar. Terapi tersebut yaitu terapi relaksasi benson dan pemberian aromaterapi menggunakan minyak lavender. Sehingga rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana pengaruh kombinasi terapi relaksasi benson dan pemberian aromaterapi minyak lavender terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hasil penelitian untuk mendukung penyusunan standar operasional prosedur intervensi kombinasi relaksasi benson dan pemberian aromaterapi minyak lavender terhadap tekanan darah pada pasien yang mengalami hipertensi primer berdasarkan penelusuran literatur.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi pengaruh kombinasi teknik relaksasi benson dan aromateapi lavender terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi melalui penelusuran literatur
- b. Menyusun Standar Operasional Prosedur dari tindakan kombinasi relaksasi benson dan pemberian aromaterapi lavender terhadap tekanan darah yang dapat diaplikasikan pada penderita hipertensi primer berdasarkan penelusuran literatur

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan pengetahuan mengenai relaksasi benson dan pemberian aromaterapi minyak lavender terhadap tekanan darah pada pasien yang mengalami hipertensi primer. Harapannya penelitian ini dapat menjadi landasan dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya keperawatan medikal

bedah, keperawatan komplementer, dan keperawatan komunitas. Sehingga penelitian ini dapat dijadikan *evidence based practice* dalam praktik keperawatan

2. Manfaat Praktis

a) Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Informasi dari penulisan ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi institusi pendidikan sebagai laporan akhir mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan pada pasien yang mengalami hipertensi primer serta diharapkan penulisan ini menjadi sumber referensi institusi.

b) Manfaat Bagi Mahasiswa

Penulisan ini diharapkan bermanfaat bagi mahasiswa keperawatan sebagai sumber informasi untuk menambah wawasan dan pengetahuan mengenai terapi nonfarmakologi untuk mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi primer.

c) Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Penulisan ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya terkait terapi relaksasi benson dan aromaterapi lavender pada pasien hipertensi primer secara langsung.