

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan kondisi di mana tekanan darah berada di atas rentang normal 120/80 mmHg. Berdasarkan standar *World health organization* (WHO), tekanan darah yang dianggap normal adalah di bawah 130/85 mmHg. Tekanan darah yang lebih tinggi dari 140/90 mmHg disebut hipertensi (batas ini berlaku untuk individu dewasa berusia 18 tahun ke atas). Penyakit ini sering disebut sebagai "silent killer" karena gejalanya cenderung tidak terlihat atau tetap tersembunyi (Pratama et al., 2020). Angka kejadian hipertensi menunjukkan peningkatan seiring pertambahan usia. Data menunjukkan bahwa kelompok usia 18-24 tahun memiliki prevalensi 13,2%, kemudian meningkat menjadi 20,1% pada usia 25-34 tahun, 31,6% pada usia 35-44 tahun, 45,3% pada usia 45-54 tahun, dan mencapai 55,2% pada kelompok usia 60 tahun keatas (Fadillah, 2021). Prevalensi hipertensi di Jawa Tengah tercatat sebesar 8,6% pada tahun 2018. Kasus hipertensi meningkat terutama di negara-negara berkembang, terutama di kalangan orang dewasa berusia 18 tahun ke atas, dengan banyak di antaranya yang belum terdiagnosis (Foresta, 2019).

Tekanan darah tinggi dapat dicegah dan dikendalikan dengan menerapkan gaya hidup sehat. Hal ini meliputi konsumsi makanan bergizi yang seimbang, dengan fokus pada asupan tinggi serat, rendah lemak, dan rendah natrium (kurang dari 6 gram natrium per hari). Selain itu, penting untuk berolahraga secara teratur dan cukup tidur. Disarankan untuk memiliki pola pikir positif serta menghindari merokok dan konsumsi alkohol, karena keduanya dapat meningkatkan risiko 14 hipertensi. Namun, kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi dan cara pencegahannya cenderung menyebabkan meningkatnya jumlah penderita hipertensi (Foresta, 2019). Penanganan hipertensi bertujuan untuk menurunkan tekanan darah sistolik menjadi kurang dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik menjadi kurang dari 90 mmHg. Dengan tekanan darah rata-rata di bawah 140/90 mmHg, risiko komplikasi seperti penyakit kardiovaskular (termasuk penyakit arteri

koroner, gagal jantung, stroke, dan penyakit ginjal) dapat berkurang. Pengobatan hipertensi terbagi menjadi dua pendekatan: farmakologis dan nonfarmakologis. Pendekatan nonfarmakologis mencakup perubahan gaya hidup, penurunan berat badan, pembatasan natrium, pengaturan asupan lemak dalam makanan, olahraga, pembatasan konsumsi alkohol, berhenti merokok, bekam, dan teknik relaksasi (Karim, 2021).

Pengobatan nonfarmakologis sangat digemari oleh masyarakat luas karena sangat mudah dilakukan, tidak memerlukan biaya yang mahal, dan tidak memiliki efek samping yang berbahaya dibandingkan pengobatan farmakologis. Temuan penelitian tentang pengobatan nonfarmakologis alternatif untuk hipertensi menunjukkan bahwa tekanan darah tinggi dapat diobati dengan menggunakan terapi rendam kaki air hangat. Manfaat rendam kaki dengan air hangat hampir sama dengan berjalan tanpa alas kaki selama 30 menit telah terbukti nyata. Terapi obat biasanya melibatkan penggunaan obat-obatan yang memiliki efek samping. 60% obat-obatan (30%) merupakan pengguna pengobatan herbal dan 10% fisikal terapi. Pengobatan komplementer lebih mudah dan efektif diterapkan di masyarakat. Mengubah gaya hidup yang lebih sehat dan terapi rendam kaki air hangat, yang dapat dilakukan kapan saja, menawarkan pilihan pengobatan rendam kaki dalam air hangat sebagai metode mandiri menurunkan tekanan darah, selain pengobatan non farmakologis bagi penderita hipertensi. Telah terbukti secara ilmiah bahwa air panas mempunyai efek fisiologis pada tubuh. Kehangatan air merangsang sirkulasi darah (Susanti, 2022). Terapi rendam kaki dengan air hangat memang bermanfaat seperti meredakan ketegangan otot dan melancarkan sirkulasi, namun ada beberapa kekurangan. Pada penderita hipertensi, risiko cedera meningkat karena gangguan saraf yang mengganggu kemampuan merasakan suhu. Terapi ini juga tidak menyelesaikan akar masalah kesehatan, hanya memberikan kenyamanan sementara. Efektivitasnya terbatas, terutama untuk kondisi medis kronis. Pada penderita penyakit jantung atau tekanan darah tinggi, terapi ini bisa berisiko dan harus dilakukan dengan hati-hati. Selain itu, ada potensi infeksi jika air tidak bersih atau kaki tidak higienis, dan kurang praktis karena memerlukan waktu serta tidak bisa dilakukan terus menerus (Purwono et al., 2020)

Sementara itu, relaksasi benson menggabungkan teknik relaksasi dengan sistem keyakinan atau faktor keyakinan individu. Penekanan pada relaksasi ada dalam frasa khusus yang diulang-ulang dengan irama yang teratur, dengan sikap pasrah. Selama relaksasi, rangsangan emosional berkurang, yang mengurangi Stimulasi pada wilayah hipotalamus - sebagai pusat regulasi kardiovaskular - mampu memicu respons penurunan tekanan darah. Proses ini terjadi melalui aktivasi neural pada area spesifik yang mengendalikan fungsi sistem peredaran darah. preoptik mengurangi tekanan arteri dan denyut jantung ini disalurkan melalui pusat kardiovaskular di medula. Menggabungkan teknik respons relaksasi dengan sistem keyakinan pribadi atau faktor keyakinan. Fokus relaksasi ini adalah pada frasa-frasa tertentu yang diulang dalam irama teratur dan dengan sikap pasrah. Dalam keadaan rileks, rangsangan emosional berkurang, demikian pula rangsangan sistem kardiovaskular dan area lain yang mengatur literatur fisiologis, hipotalamus posterior berperan penting dalam sistem kardiovaskular melalui kemampuannya menurunkan tekanan darah. Dan merangsang area preoptik mengurangi komunikasi arteri dan detak jantung melalui pusat kardiovaskular di medula (Wartona et al., 2022). Manfaat relaksasi Benson adalah memperkuat iman dan mencapai pengalaman transendental. Selain itu, caranya pun sederhana karena hanya mengandalkan nafas dalam-dalam yang diselingi dengan doa kepada Tuhan Yang 16 Maha Esa. Teknik ini tidak memerlukan ruang khusus dan dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja (Karim, 2021).

Kombinasi rendam kaki dengan air hangat dan relaksasi Benson dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Air hangat dapat menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan penurunan ketegangan otot, sehingga aliran darah menjadi lebih lancar. Relaksasi Benson dapat menghambat kerja sistem saraf simpatis dan meningkatkan kerja sistem saraf parasimpatis, sehingga tubuh mengeluarkan hormon endorfin yang dapat menurunkan ketegangan pada otak dan pembuluh darah. Kombinasi ini dapat menurunkan tekanan darah dengan cara meningkatkan pelebaran pembuluh darah, menurunkan ketegangan otot, dan

menghambat kerja sistem saraf simpatik. Dalam keseluruhan, kombinasi rendam kaki dengan air hangat dan relaksasi Benson dapat menjadi salah satu cara yang efektifitas klinis yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah pada pasien dengan diagnosis hipertensi (Saputri et al., 2025). Terapi relaksasi Benson adalah teknik sederhana, aman, dan tanpa efek samping yang efektif untuk menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Fleksibel dan praktis, terapi ini dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja, sehingga cocok sebagai metode alami untuk mengelola hipertensi (Morita et al., 2020)

Berdasarkan penelitian oleh Penelitian oleh Wahyunti Kristiningtyas (2023) yang berjudul “Efektivitas Rendam Kaki dengan Air Hangat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi yang melibatkan 30 lansia hipertensi menunjukkan bahwa rendam kaki air hangat dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan. Hasil penelitian tersebut mencatat penurunan tekanan darah sistolik dari 175,70 mmHg menjadi 163,47 mmHg, dan tekanan darah diastolik dari 96,73 mmHg menjadi 89,67 mmHg, dengan nilai signifikansi $p = 0,0001$. Hal ini membuktikan bahwa terapi rendam kaki air hangat dapat menjadi alternatif penanganan hipertensi pada lansia, terutama di komunitas pedesaan dengan keterbatasan akses terhadap pengobatan medis (Kristiningtyas,2023).

Berdasarkan penelitian oleh Mila Febri Astutik (2021) dengan judul “Penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi menggunakan terapi rendam kaki dengan air hangat” Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan melakukan pengukuran tekanan darah sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) intervensi terapi rendam kaki air hangat pada pasien lansia yang mengalami hipertensi. Dalam penelitian ini terapi rendam dengan air hangat di berikan sebanyak 3x pertemuan selama 3 hari setiap sesi dilakukan selama 20 menit. Hasil penelitian selama 3 hari menunjukan bahwa responden pertama sebelumnya 160/100 hari ke 2 menurun menjadi 150/90 hari ke 3 menurun menjadi 140/90 mmHg dan pada responden ke 2 hari pertama sebelumnya 170/90 hari ke2 menurun

menjadi 160/100 hari ke3 menurun menjadi 150/90 mmHg. Berdasarkan dua responden kita dapat menarik kesimpulan bahwa terapi rendam kaki air hangat efektif dalam menurunkan tekanan darah. Hasil dari dua kasus di atas tekanan darah rata-rata dari kedua responden dengan tekanan darah sistolik berkurang 7,21 mmHg dan tekanan diastolik sebesar 1,1 mmHg (Astutik & Mariyam, 2021).

Berdasarkan penelitian oleh Abdul Khamid (2022) dengan judul “Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap hipertensi pada lansia di Puskesmas Jatibening Tahun 2021” menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah penerapan intervensi terapi relaksasi Benson di Puskesmas Jati Benning. Hasil penelitian terhadap 30 responden, menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson efektif menurunkan tekanan darah pada sebagian besar subjek. Data menunjukkan bahwa 28 orang (93,3%) mengalami penurunan tekanan darah setelah intervensi, sementara hanya 2 orang (6,7%) yang tidak menunjukkan perubahan signifikan (Khamid, 2022).

Berdasarkan penelitian oleh Katharina Ayu Pratiwi (2021), dengan judul “Penerapan Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Kota Metro”, teknik relaksasi Benson yang dilakukan di rumah sebanyak lima kali, dengan setiap latihan berlangsung selama lima menit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi Benson berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik ($p=0,027$) dan diastolik ($p=0,041$) pada kelompok intervensi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Elbadanti, Arneliwati, & Erika (2019) yang menyelidiki efektivitas teknik relaksasi Benson dalam menurunkan tekanan darah pada populasi lansia penderita hipertensi. Penelitian dilakukan selama 5 hari dengan 30 responden yang dijadikan sampel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi dengan nilai p sebesar 0,00015. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, penulis menyarankan agar Relaksasi Benson dapat membantu menurunkan tekanan darah pada orang dengan tekanan

darah tinggi. Penulis dapat menyimpulkan bahwa penggunaan relaksasi Benson membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Untuk memungkinkan pasien hipertensi mengambil kendali saat memeriksa tekanan darah mereka (Pratiwi et al., 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 26 Januari 2025, diperoleh data dari bidan desa bahwa jumlah lansia di Desa Dukuhwringin merupakan yang tertinggi dengan total 1.162 orang. Sementara itu, menurut data dari kader desa, terdapat 50 lansia yang mengalami hipertensi di RW 5 dan RW 6, dengan rincian 22 orang di RW 5 dan 28 orang di RW 6. Studi pendahuluan juga dilakukan melalui wawancara terhadap empat responden lansia dengan hipertensi. Responden pertama memiliki tekanan darah 170/90 mmHg dan mengeluhkan pusing serta kepala berputar. Ia mengonsumsi obat antihipertensi Amlodipine, namun setelah penanganan mandiri keluhan pusing memang berkurang tetapi kepala masih terasa berputar. Responden kedua dengan tekanan darah 150/85 mmHg mengeluhkan pusing dan rasa kencang di tengkuk saat hipertensi kambuh. Ia hanya berbaring hingga keluhan mereda, tetapi setelah ditangani masih terasa kencang di bagian tengkuk. Responden ketiga dengan tekanan darah 165/90 mmHg mengeluhkan kepala berat dan pusing, lalu melakukan penanganan mandiri dengan mengoleskan minyak angin *freshcare* di dahi dan leher. Setelah 30 menit, pusingnya berkurang, namun kepala masih terasa berat. Responden keempat dengan tekanan darah 148/80 mmHg mengeluhkan pusing dan jantung berdebar. Ia juga mengonsumsi obat Amlodipine serta menggunakan minyak angin, tetapi keluhan pusing tidak sepenuhnya hilang. Dari hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa keempat responden belum melakukan penanganan hipertensi secara tepat, karena sebagian besar hanya mengandalkan tidur, konsumsi obat, atau penggunaan minyak angin. Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 26 Desember 2024 juga menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di Desa Dukuhwringin memang memiliki tekanan darah tinggi, namun belum mengetahui cara penanganan nonfarmakologis yang efektif. Selama ini, mereka cenderung menggunakan cara sederhana yang hasilnya belum optimal. Oleh karena itu, diperlukan pengenalan terapi nonfarmakologis seperti rendam kaki air hangat dan

relaksasi Benson yang lebih mudah diterapkan oleh lansia untuk membantu menurunkan tekanan darah. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul: *“Pengaruh Relaksasi Kombinasi Rendam Kaki Air Hangat dengan Relaksasi Benson terhadap Lansia dengan Hipertensi di Desa Dukuhwringin.”*

1.2 Tujuan Penelitian

1.2.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh kombinasi rendam kaki air hangat dan relaksasi benson pada lansia dengan hipertensi di Desa Dukuhwringin.

1.2.2 Tujuan Khusus

- 1.2.2.1 Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan (usia, jenis kelamin) di Desa Dukuhwringin.
- 1.2.2.2 Mengidentifikasi tekanan darah sebelum dilaksanakan kombinasi rendam kaki air hangat dan relaksasi benson di Desa Dukuhwringin.
- 1.2.2.3 Mengidentifikasi tekanan darah setelah dilaksanakan kombinasi rendam kaki dan relaksasi benson di Desa Dukuhwringin.
- 1.2.2.4 Mengidentifikasi tekanan darah sebelum dan sesudah di berikan kombinasi rendam kaki air hangat dan relaksasi benson di Desa Dukuh Wringin.
- 1.2.2.5 Menganalisis pengaruh kombinasi rendam kaki air hangat dan relaksasi benson di Desa Dukuhwringin.

1.3 Manfaat Penelian

1.3.1 Manfaat Aplikatif

Diharapkan Penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber masukan dan informasi untuk pembuatan kebijakan khusus yang menangani penderita Hipertensi.

1.3.2 Manfaat Keilmuan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengembangan keperawatan gerontik yang lebih lanjut dengan pengaruh kombinasi rendam kaki air hangat dengan relaksasi benson terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di Desa Dukuhwringin.

1.3.3 Manfaat Metodologi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk mengetahui pengaruh relaksasi kombinasi rendam air hangat dan relaksasi benson terhadap tekanan darah lansia hipertensi di Desa Dukuhwringin dan dapat digunakan sebagai dasar peneliti selanjutnya dalam mengembangkan intervensi non farmakologi untuk penanganan hipertensi.