

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Penyakit jantung dan pembuluh darah (*cardiovaskuler*) merupakan masalah kesehatan utama di Negara maju maupun Negara berkembang dan menjadi penyebab kematian nomer satu di dunia setiap tahunnya. Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler yang paling umum dan paling banyak diderita oleh masyarakat. Hipertensi sering disebut *silent killer*, karena sering kali penderita hipertensi tidak merasakan gangguan atau gejala saat menderita hipertensi. Hipertensi baru disadari oleh penderita saat mengalami komplikasi pada organ vital.

Data dari World Health Organisation (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang didunia menderita hipertensi, Riskesdas 2018 menyatakan 63.309.620 orang di Indonesia menderita hipertensi sedangkan angka kematian akibat hipertensi tercatat 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31 – 44 tahun sebesar 31,6%, umur 44 – 54 tahun sebanyak 45,3%, umur 55 – 64 tahun sebesar 55,2 %. Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1 % diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3 % orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3 % tidak rutin minum obat. Menurut profil kesehatan propinsi jawa timur 2017 tentang hipertensi provinsi Jawa Timur, presentase hipertensi sebesar 20,43% atau sekitar 1.828.669 orang. Data kasus hipertensi di kabupaten Ponorogo tahun 2019 penderita hipertensi sebanyak 285.946 orang. Jumlah penderita hipertensi di wilayah kerja

puskesmas kesugihan pulung sebesar 927 orang. Di desa Plunturan 167 penderita hipertensi.

Meningkatnya tekanan darah seringkali merupakan satu-satunya gejala pada hipertensi essensial. Terkadang hipertensi essensial berjalan tanpa gejala dan baru timbul gejala setelah komplikasi pada organ sasaran seperti pada ginjal, mata, otak, dan jantung. gejala-gejala-gejala seperti sakit kepala, mimisan, pusing, migrain sering ditemukan sebagai gejala klinis hipertensi essensial.

Dalam perjalannya penyakit ini termasuk penyakit kronis yang dapat menyebabkan berbagai macam komplikasi antara lain: stroke, gagal jantung, gagal ginjal, mata. Hubungan stroke dengan hipertensi dapat dijelaskan dengan singkat, bahwa tahanan dari pembuluh darah memiliki batasan dalam menahan tekanan darah yang datang. Apalagi dalam otak pembuluh darah yang ada termasuk pembuluh darah kecil yang otomatis memiliki tahanan yang juga kecil. Kemudian bila tekanan darah melebihi kemampuan pembuluh darah, maka pembuluh darah ini akan pecah dan selanjutnya akan terjadi stroke hemoragik yang memiliki prognosis yang tidak baik (Nurhidayat, 2015).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi dapat ditangani dengan pengobatan farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi golongan obat-obatan yang diberikan pada klien hipertensi seperti golongan diuretic, golongan betabloker, golongan antagonis kalsium, golongan penghambat konversi rennin angiotensin (Nurhidayat, 2015). Terapi non farmakologi yang tepat untuk penderita hipertensi yaitu hidup sehat dan dapat dilakukan dengan melakukan terapi relaksasi. Salah satu terapi non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah yaitu dengan teknik

relaksasi. Dengan metode relaksasi dapat mengontrol sistem saraf yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah (Suiraoaka, 2012).

Relaksasi Benson yaitu suatu tehnik pengobatan untuk menghilangkan nyeri, insomnia (tidak bisa tidur) atau kecemasan. Cara pengobatan ini merupakan bagian pengobatan spiritual. Pada tehnik ini pengobatan sangat fleksibel dapat dilakukan dengan bimbingan mentor, bersama-sama atau sendiri. Tehnik ini merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebut berulang-ulang kalimat ritual dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu. Tehnik pengobatan ini dapat dilakukan setengah jam dua kali sehari (Solehati, 2015).

Penelitian yang dilakukan Heriyanto (2015) pada kelompok yang diberikan tehnik relaksasi dzikir nafas terjadi peningkatan kebutuhan tidur menjadi lebih baik dibanding kelompok yang tidak diberikan tehnik relaksasi. Hal ini dikarenakan tehnik relaksasi nafas ini merupakan bentuk sikap pasif atau pasrah dengan menggunakan kata yang diulang – ulang sehingga menimbulkan relaksasi yaitu ketenangan. Respon ketenangan dapat meningkatkan *endorphin* sebagai *analgesic* alami tubuh dengan mengaktifkan system parasimpatis untuk merilekskan tubuh dan menurunkan tekanan darah, menstabilkan pernafasan dan detak jantung serta menurunkan hormon ACTH, *kortisol noradrenalin* atau *norepinefin*. Pengaktifan saraf parasimpatis dapat menyebabkan penurunan aktivitas HPA-axis (*hypothalamus, Pituatary* dan *adrenal*).

Penelitian yang dilakukan kumala (2017) untuk mengetahui pengaruh terapi dzikir dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada lansia yang mengalami hipertensi diperoleh hasil terdapat perbedaan tingkat ketenangan jiwa pada responden

penelitian setelah diberikan pelatihan relaksasi dzikir. Penelitian ini membuktikan firman Allah dalam Al Qur'an surat Ar Ra'ad ayat 28 *“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati mereka menjadi tenang.”*

Mengacu pada data diatas tentang hipertensi dan rendahnya kepatuhan masyarakat minum obat antihipertensi serta efektifnya teknik relaksasi benson dan Terapi dzikir terhadap penurunan tekanan darah, maka peneliti tertarik untuk membandingkan efektifitas relaksasi benson dan dzikir terhadap perubahan tekanan darah dalam penelitian ini.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas peneliti merumuskan pertanyaan penelitian *“Bagaimana Perbandingan Efektifitas Relaksasi Benson dan Dzikir Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kesugihan Ponorogo?”*

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimanakah perbandingan efektifitas relaksasi benson dan dzikir terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas kesugihan ponorogo.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk Mengetahui Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kesugihan Ponorogo.
2. Untuk Mengetahui Efektifitas Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kesugihan Ponorogo.
3. Membandingkan Efektifitas Relaksasi Benson Dan Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kesugihan Ponorogo.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat teoritis

Penelitian ini sebagai bentuk pengembangan keilmuan pada keperawatan komunitas untuk bahan rujukan penanganan hipertensi non farmakologis.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Peneliti dapat memberikan solusi penangan hipertensi yang dapat mudah dan murah diterapkan di masyarakat

2. Bagi Responden

Responden mendapatkan ilmu tentang penangan hipertensi nonfarmakologi

3. Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini digunakan sebagai bahan atau sumber untuk penelitian selanjutnya, dan mendorong bagi yang berkepentingan untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

4. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan pelayanan melalui penyuluhan pada masyarakat khususnya penderita hipertensi.

1.5. Keaslian Penelitian

Penelitian (Tahun)	Tujuan	Metode	Hasil	Perbedaan
Inayati, Nur. (2012) tantangan Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Depresi Lanjut Usia Awal (<i>Early Old Age</i>) umur 60-70 tahun	Untuk Menganalisis Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Stress Lansia di Unit Pelayanan Teknik (UPT) Pelayanan Sosial Tresna Werdha	<i>Mann – whitney U Test</i>	Terdapat perbedaan yang signifikan nilai rata-rata tingkat stress sebelum dan sesudah diberikan tehnik relaksasi benson	<ol style="list-style-type: none"> 1. Variable dependen perubahan tekanan darah 2. variabel independent relaksasi benson dan dzikir 3. Tempat peneltian di Wilayah Kerja Puskesmas Kesugihan.
	Banyuwangi			

Hidayati, Wahyu. C. (2014) tentang pengaruh terapi religious zikir terhadap peningkatan kemampuan halusinasi di RSJD dr. Amino Gondo hutomo Semarang	Untuk Mengetahui Pengaruh Terapi Religius Zikir Terhadap Peningkatan Kemampuan Mengontrol Halusinasi Pendengaran Pada Pasien Halusinasi	<i>Quasy Experimental Design dengan pendekatan one group pre and posttest</i>	Ada pengaruh terapi religius zikir terhadap peningkatan kemampuan mengontrol halusinasi pendengaran diperoleh nilai p-value=0,000, karena nilai $p < \alpha (0,05)$	<ol style="list-style-type: none"> 1. Variable dependen perubahan tekanan darah 2. variabel independent relaksasi benson dan dzikir 3. Tempat peneltian di wilayah kerja puskesmas Kesugihan
--	---	---	---	---

