

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Globalisasi di semua sektor berdampak pada perubahan gaya hidup seseorang, mulai dari konsumsi makanan dan penurunan aktifitas fisik. Seiring dengan cepatnya perkembangan era globalisasi, serta adanya transisi demografi dan epidemiologi penyakit, maka masalah penyakit akibat prilaku dan perubahan gaya hidup yang berkaitan dengan prilaku dan sosial budaya cenderung akan semakin kompleks. Hal tersebut secara perlahan berpengaruh pada transisi penyakit di masyarakat yang didominasi oleh penyakit menular kini bergeser ke penyakit tidak menular. Salah satu PTM yang muncul pada transisi penyakit ini adalah hipertensi (Saputra & Anwar, 2023).

Penyakit hipertensi merupakan penyakit kelainan jantung yang ditandai oleh meningkatnya tekanan darah dalam tubuh. Seseorang yang terjangkit penyakit ini biasanya berpotensi mengalami penyakit-penyakit lain seperti stroke, dan penyakit jantung. Hipertensi juga sering disebut sebagai silent disease karena pada umumnya pasien tidak mengetahui bahwa dirinya mengalami hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya, hipertensi juga dikenal sebagai heterogenous group of disease karena dapat menyerang siapa saja dari berbagai kelompok umur dan kelompok sosial ekonomi (Retnowati et al., 2021).

(*World Heart Organization (WHO)*, 2019) menyebutkan bahwa pada tahun 2019 prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia dan dari jumlah tersebut hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki. Prevalensi hipertensi ini di perkirakan akan mengalami kenaikan pada tahun 2025, kenaikan prevalensinya menjadi 29,2% dari total penduduk dunia (Saputra & Anwar, 2023). Sedangkan angka kejadian hipertensi di Asia Tenggara sendiri telah mencapai 36%. Dari hasil riskesdas terbaru pada tahun 2018 melaporkan bahwa prevalensi kejadian hipertensi di Indonesia telah mencapai 34,1% dengan jumlah kasus mencapai 63 juta dan angka kematianya sebesar 427.218. Hasil ini meningkat dibandingkan tahun 2013 dimana prevalensi kejadian hipertensi 25,8%. Dari hasil riset terbaru angka kejadian hipertensi mengalami peningkatan pada kelompok umur 18- 24 tahun (13.2%), umur 25-44 tahun (31.6%), umur 45-54 tahun (45,3%) dan umur 55-64 tahun (55,2%). Dari data tersebut juga diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat (Dewi & Susilo, 2021).

Menurut (*Kemenkes RI*, 2018), prevalensi hipertensi pada JATENG menurut total jumlah yang diukur terhadap masyarakat umur lebih dari delapan belas tahun menemukan 37,57%. Pada Kota Magelang mempunyai prevalensi hipertensi 39,02% berasal pada jumlah yang diukur dari masyarakat berdasarkan hasil diukur terhadap masyarakat umur lebih dari delapan belas tahun.

(Biografi Kesehatan JATENG, 2018) berpendapat jika jumlah rekapitulasi data kasus baru pengidap tidak menular (PTM), banyaknya PTM yang tercatat dari hasil laporan secara umum dalam periode 2018 yaitu sebanyak 2.412.297 terindikasi. Kemudian kondisi penduduk yang terindikasi tertinggi pada pengidap hipertensi yaitu 57,10%. Menurut (Aksi, 2024) Dinas Kesehatan Kota Pekalongan, jumlah penderita hipertensi yang menerima pelayanan kesehatan sesuai standar adalah 76.872 orang. Data yang diperoleh penulis dari petugas rekam medis rumah sakit Budi Rahayu, jumlah pasien hipertensi pada tahun 2023 yaitu sebanyak 1.437 pasien, dan di tahun 2024 sebanyak 1295 pasien. Apabila pengidap hipertensi tidak dilakukan penanganan secara intens, mengakibatkan pengidap PTM berikutnya berupa jantung, stroke, serta gagal ginjal lebih fatal akan menimbulkan kematian. Kematian menjadikan hipertensi menempati rangking paling tinggi berdasarkan problem-problem yang memiliki pengaruh (Saifudin, 2022).

Faktor resiko yang mengakibatkan hipertensi merupakan lifestyle (kebiasaan masa kini) mengalihkan stress dengan mengonsumsi minum-minuman keras dan merokok atau mengonsumsi kopi. Pengaruh minuman keras terhadap peningkatan tekanan darah. Minuman keras mengakibatkan tingkat kenaikan kortisol meningkatkan volume sel darah merah yaitu kentalnya sel darah kadar kortisol dan meningkatkan volume sel darah merah serta kekentalan darah memiliki peran untuk meningkatkan tekanan darah.

Mengkonsumsi garam yang berlebihan dan makanan yang memiliki tingkat kolesterol tinggi (Saifudin, 2022).

Hipertensi lansia menunjukkan prevalensi tertinggi pada usia di atas 65 tahun didapatkan antara 60-80% dengan kematian sekitar 50% di atas umur 60 tahun. Penyakit hipertensi tidak boleh diabaikan terutama lansia karena dapat meningkatkan resiko kematian dan komplikasi, pada dasarnya hipertensi dapat dikontrol secara farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaan farmakologi yaitu dengan pemberian diuretik, ACE inhibitor,  $\beta$ -bloker,  $\alpha$ -bloker, serta vasodilator arteriol. Penatalaksanaan non farmakologi dengan perubahan gaya hidup seperti mengkonsumsi tinggi kalium, diet rendah garam, latihan fisik, dan terapi komplementer yang merupakan penanggulangan penyakit untuk mendukung atau sebagai pengobatan lain dari pengobatan medis, terapi ini bersifat pengobatan alamiah seperti terapi herbal, terapi nutrisi, relaksasi progresif, meditasi, terapi tawa, akupunktur, akupresur, aromaterapi, refleksiologi dan hidroterapi. Hidroterapi adalah metode perawatan dan penyembuhan dengan air sebagai medianya. Hidroterapi dengan rendam air hangat pada kaki pada suhu 40-42°C selama  $\pm 20$  menit membuat sirkulasi darah lancar dan dapat merangsang saraf yang ada pada kaki menuju organ vital tubuh diantaranya menuju ke jantung, paru-paru, lambung, dan pancreas (Damayanti et al., 2022).

Selain hidroterapi, terapi komplementer yang dapat digunakan untuk manajemen hemodinamik adalah terapi relaksasi Benson. Terapi relaksasi Benson merupakan terapi komplementer dan modalitas yang menggunakan formulasi kata-kata atau kalimat tertentu yang dibaca berulang-ulang dan teratur serta melibatkan unsur keimanan dan kepercayaan sehingga menimbulkan reaksi relaksasi yang lebih kuat. Pada terapi relaksasi Benson proses pernafasan adalah proses masuknya O<sub>2</sub> melalui saluran pernafasan atas kemudian masuk ke dalam paru-paru (bronkus) dan dibawa keseluruh tubuh melalui pembuluh vena dan nadi agar kebutuhan O<sub>2</sub> terpenuhi. Apabila O<sub>2</sub> di dalam otak terpenuhi maka manusia berada dalam kondisi seimbang. Secara umum kondisi ini akan menimbulkan kondisi rileks pada manusia. Perasaan rileks akan diteruskan pada hipotalamus agar menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF). Lalu CRF mengaktifkan kelenjar di bawah otak agar meningkatkan produksi *Proopiomelanocortin* (POMC) sehingga produksi *encephalin* oleh *medulla adrenal* meningkat. Kelenjar di bawah otak juga menghasilkan  $\beta$  *endorphin* sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks. Relaksasi Benson dilakukan dengan melakukan inspirasi panjang yang nantinya akan menstimulasi secara perlahan-lahan reseptor regang paru karena inflamasi paru. Keadaan ini memberikan sinyal yang kemudian dikirim ke medulla oblongata yang akan memberikan informasi tentang peningkatan aliran darah.

Informasi ini akan diteruskan ke batang otak, akibatnya saraf parasimpatis mengalami peningkatan aktivitas dan saraf simpatik mengalami penurunan aktivitas pada kemoreseptor, sehingga peningkatan tekanan darah dan inflamasi paru akan menurunkan frekuensi denyut jantung dan terjadi vasodilatasi pada sejumlah pembuluh darah (Damayanti et al., 2022).

Beberapa penelitian yang dilakukan oleh Herbert Benson, mendapati bahwa kekuatan mental seseorang punya peran yang sangat besar dalam membantu kesembuhan seseorang dari berbagai macam penyakit. Benson menunjukkan bahwa ternyata mantra-mantra yakni formula tertentu yang dibaca berulang-ulang mempunyai efek menyembuhkan berbagai penyakit, khususnya tekanan darah tinggi dan penyakit jantung. Dalam Agama Islam, kalimat yang dapat dibaca berulang ulang yaitu dzikir. Kalimat dzikir tersebut antara lain adalah kalimat *laa ilaha illallah, astaghfirullah*, dan *subhanallah*. Semakin intensif melakukan dzikir sebagai bagian dari pemenuhan perintah Al-Qur'an, maka umat muslim beriman juga berhak memperoleh penjagaan malaikat, memperoleh curahan rahmat, memperoleh ketenangan, dan sekaligus menjadi umat kebanggaan Allah SWT (Damayanti et al., 2022).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian (Hartinah et al., 2019), mengemukakan bahwa hidroterapi memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi. Secara ilmiah, diketahui bahwa air panas dengan suhu berkisar antara 32 - 35°C mempunyai efek fisiologis pada tubuh. Kehangatan air membantu sirkulasi darah lebih mudah. Hasil penelitian (Khoirunnisa &

Nurjayanti, 2021), menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara hidroterapi dengan penurunan tingkat nyeri pada pasien hipertensi. Intervensi yang dilakukan selama tiga hari memberikan dampak penurunan rata – rata 2 skala nyeri. Selain menurunkan rasa nyeri, hidroterapi juga mampu menurunkan tekanan darah. Hal ini dikarenakan perpindahan panas yang terjadi dari air ke tubuh sehingga pembuluh darah mengalami vasodilatasi dan ketegangan otot menurun sehingga peredaran darah menjadi lancar (Afriasih, Nur Faridah, et al., 2024).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di ruang Santa Maria RSU Budi Rahayu Pekalongan ditemukan bahwa penderita hipertensi yang dirawat di ruang Santa Maria RSU Budi Rahayu Pekalongan sebelumnya hanya mengkonsumsi obat anti hipertensi secara rutin, dan ada juga yang rutin minum jus mentimun, dan rutin minum air rebusan daun salam, dan belum mengetahui tentang relaksasi autogenik untuk menurunkan tekanan darah. Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk meneliti tentang perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi setelah dilakukan terapi hidroson (Hidroterapi dan Benson) dan terapi relaksasi dzikir di ruang Santa Maria RSU Budi Rahayu Pekalongan tahun 2025.

## 1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada manfaat “ Penerapan Terapi Hidroson (Hidroterapi dan Benson) dan Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Ruang Santa Maria RSU Budi Rahayu Pekalongan”.

### **1.3 Tujuan Studi Kasus**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengidentifikasi manfaat “Penerapan Terapi Hidroson (Hidroterapi dan Benson) dan Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Ruang Santa Maria RSU Budi Rahayu Pekalongan”.

#### **1.3.2 Tujuan khusus**

1.3.2.1 Mendeskripsikan karakteristik responden meliputi ( umur, jenis kelamin)

1.3.2.2 Mengetahui hasil tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukanya proses terapi hidroson (hidroterapi dan benson) dan terapi relaksasi dzikir.

### **1.4 Manfaat Studi Kasus**

#### **1.4.1 Bagi institusi pendidikan**

Membuat wawasan dan pengetahuan untuk sumber kepustakaan bagi Universitas Widya Husada Semarang dan memberikan pengetahuan untuk mahasiswa terutama mahasiswa-mahasiswi fakultas keperawatan.

#### **1.4.2 Bagi perawat**

Untuk kritik dan saran dalam pengetahuan tentang dilakukanya terapi hidroson dan terapi relaksasi dzikir supaya dapat mengurangi tekanan darah tinggi terhadap penderita hipertensi sehingga perawat bisa menggunakan teknik hidroson dan terapi relaksasi dzikir menjadi intervensi dalam memberikan asuhan keperawatan dalam kasus hipertensi.

#### 1.4.3 Bagi peneliti

Menjadikan pembuktian secara rasional dan ilmiah terkait pengaruh penerapan terapi hidroson dan terapi relaksasi dzikir supaya mengurangi tekanan darah tinggi terhadap penderita hipertensi.



