

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyakit the silent killer sehingga pengobatannya seringkali terlambat. Berdasarkan laporan WHO dari 50% penderita hipertensi yang diketahui sebesar 25% diantaranya mendapat pengobatan, tetapi hanya 12,5% diantaranya mendapatkan pengobatan dengan baik (Tirtasari, 2019). Hipertensi adalah suatu keadaan seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang menyebabkan terjadinya peningkatan angka morbiditas dan mortalitas (Aspiani, 2014). Tekanan darah dapat diklasifikasikan menjadi 6 yaitu tekanan darah normal dibawah, normal tinggi, hipertensi ringan, hipertensi sedang, hipertensi berat, hipertensi maligna (Kemenkes, 2022).

Menurut World Health Organization (2018), prevalensi hipertensi di dunia sebesar 26,4% atau 972 juta orang terkena penyakit hipertensi, angka ini mengalami peningkatan di tahun 2021 menjadi 29,2%. WHO (2018) memperkirakan terdapat 9,4 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat dari komplikasi hipertensi. Di negara maju ditemukan kasus hipertensi sebanyak 333 juta dari 972 juta penderita hipertensi dan 639 juta lainnya ditemukan di negara berkembang termasuk di negara Indonesia. Hipertensi dapat berkontribusi sebagai penyebab kematian ketiga sesudah stroke dan tuberkulosis sebesar 6,8% dari populasi kematian pada semua kategori umur di Indonesia. Persentase kematian akibat stroke sendiri sebesar 15,4% dan penyakit tuberkulosis sebesar 7,5%.

Berdasarkan Riskesdas (2018), prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Prevalensi hipertensi tertinggi berada di Kalimantan Selatan yaitu sebanyak 44,1%, sedangkan prevalensi hipertensi terendah berada di Papua yaitu sebesar 22,2%. Di Indonesia, jumlah kasus hipertensi sebesar 63.309.620 orang dan angka kematian akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Kasus hipertensi pada kelompok umur 31-44 tahun sebanyak 31,6%, umur 45-54 tahun sebanyak 45,3%, dan umur 55-64 tahun kasus hipertensi sebanyak 55,2%. Sampai saat ini, banyak masyarakat yang tidak menyadari bahwa dirinya memiliki tekanan darah tinggi sehingga perlu dilakukan pemeriksaan tekanan darah sebagai upaya diagnosis dini apabila terkena hipertensi. Berdasarkan hasil Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa di Indonesia terjadi peningkatan prevalensi hipertensi pada penduduk usia produktif. Sebanyak 50% dari 15 miliar orang memiliki tekanan darah tidak terkendali. Prevalensi hipertensi di Jawa Tengah mencapai 37,57%. Sementara itu, prevalensi hipertensi pada perempuan sebanyak 40,17% lebih tinggi daripada laki-laki sebanyak 34,83%. Prevalensi hipertensi di wilayah perkotaan sebanyak 38,11% sedikit lebih tinggi jika dibandingkan dengan perdesaan sebanyak 37,01%. Menurut data Dinas Kesehatan Kabupaten Pekalongan tahun 2021, prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun ke atas sebanyak 193.616 kasus (60,3%). Angka hipertensi tertinggi di Kabupaten Pekalongan pada tahun 2021 sebanyak 7.659 (84,0%) di Puskesmas Sragi I, 4.930 (76,4%) di Puskesmas Tиро II, 3.434 (74,0%) di Puskesmas Petungkriyono, 3.373 (71,2%) di Puskesmas Doro I dan 2.839 (66,2%) di Puskesmas Kedunguni. Studi kasus ini dilakukan di Instalasi Rwat Inap RSUD Kajen Kabupaten Pekalongan karena rumah sakit ini merupakan satu – satunya RSUD yang ada di Kabupaten

Pekalongan sehingga menjadi harapan bagi masyarakat untuk membantu mengatasi penyakit hipertensi. Berdasarkan data yang diperoleh peneliti menunjukkan bahwa jumlah dari pasien hipertensi yang menjalani rawat inap di RSUD Kajen pada tahun 2023 sebanyak 508 orang,

Hipertensi merupakan faktor resiko utama untuk terjadinya penyakit jantung kongesif, stroke, gangguan pengelihatan dan penyakit ginjal. Tekanan darah yang tinggi umumnya meningkatkan resiko terjadinya komplikasi tersebut. Hipertensi yang tidak diobati akan mempengaruhi semua sistem organ yang akhirnya dapat memperpendek usia harapan hidup sebesar 10-20 tahun. Kematian pada penderita hipertensi akan lebih cepat apabila penyakitnya tidak terkontrol dan telah timbul komplikasi dalam beberapa organ vital. Kematian yang sering terjadi akibat masalah ini adalah gagal ginjal dan penyakit jantung disertai atau tanpa disertai dengan stroke (Harahap et al, 2021).

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan pengobatan farmakologi dan pengobatan nonfarmakologi. Pengobatan farmakologi dapat ditanagani melalui obat golongan antihipertensi seperti diuretic, betablocker, dan vasodilator (Niputu Swastini, 2021). Terapi non farmakologi dapat dilakukan dengan langkah awal menjalani pola hidup sehat, salah satunya dengan terapi komplementer yang menggunakan bahan bahan alami yang ada disekitar kita seperti relaksasi otot progresif, aromaterapi, terapi herbal, terapi nutrisi. Terapi relaksasi dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri (Himilda et al, 2022). Terapi komplementer merupakan terapi pelengkap dari terapi konvensional untuk penyembuhan. Beberapa contoh terapi komplementer keperawatan yang dapat

diberikan untuk pasien hipertensi yaitu terapi herbal, musik, yoga, akupuntur dan meditasi. Minat dan penggunaan terapi komplementer meningkat secara eksponensial selama seperampat abad terakhir. Contoh dari terapi komplementer antara lain sistem alternatif perawatan, terapi pikiran tubuh, terapi berbasis biologis, manipulative dan sistem berbasis tubuh dan terapi energi (Kusuma et al, 2021).

Terapi relaksasi merupakan jenis terapi komplementer mind body therapies yang termasuk dalam kelompok meditasi. Terapi relaksasi juga bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah baik sistolik dan diastolik. Teknik relaksasi terus terjadi perkembangan sampai saat ini hingga muncul beberapa teknik relaksasi baru, salah satunya dengan teknik relaksasi nafas dalam. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan teknik pengobatan untuk mengurangi nyeri, mengatasi gangguan tidur dan mengatasi tekanan darah. Pada pengaplikasian terapi nafas dalam dapat dilakukan secara sendirian maupun bersama. Teknik yang dilakukan pada saat terapi nafas dalam yaitu pengobatan spiritual dengan memusatkan suatu pikiran terhadap satu fokus dengan melafalkan suatu kalimat atau secara berulang ulang sesuai dengan keyakinan agama masing masing dan menghilangkan fikiran negatif yang dapat menganggu konsentrasi (Potter & Perry, 2015)

Teknik relaksasi nafas dalam yaitu salah satu teknik meditasi relaksasi yang mudah dan sederhana untuk dilakukan, dan juga tidak memerlukan banyak biaya. Relaksasi ini menggabungkan antara keyakinan individu atau juga disebut faith factor dengan teknik relaksasi pernafasan. Inti dari terapi ini yaitu pada ungkapan ungkapan tertentu dapat berupa nama nama tuhan atau kalimat yang menenangkan untuk pasien dengan menggunakan ritme yang teratur. relaksasi ini sudah digunakan

berbagai usia untuk menurunkan tekanan darah, tekanan darah, merelaksasi tubuh dan mengurangi rasa nyeri (Andriyani et al, 2018).

Terapi zikir mengucapkan dengan kalimat tasbih, tahlid dan takbir membantu klien untuk menghadapi kesukaran yang menakutkan atau berada dalam kondisi yang tidak memungkinkannya beraktivitas dan berkreativitas, dibantu untuk menemukan makna hidup dengan cara bagaimana individu menghadapi kondisi tersebut dan bagaimana individu mengatasi penderitaan serta hasrat hidup bermakna dapat terpenuhi. Dalam penurunan kecemasan dengan terapi Terapi zikir mengucapkan dengan kalimat tasbih, tahlid dan takbir penderita tekanan darahs itu sendiri, dimana dengan selalu berzikir itu selalu mengingat Allah SWT mampu dan efektif dalam menurunkan tekanan darah, tekanan darah dan masalah psikologis lainnya, serta dengan terapi zikir melalui metode ibadah dengan pendekatan doa dan membaca Al-qur'an membantu terwujudnya ketenangan, ketentraman, dan keyamanan pada diri setiap individu (klien). Dan kaitanya sama-sama kembali pada sebuah kesadaran yaitu fitrah sebagai manusia (Saleh, 2018).

Dari hasil beberapa studi kasus, salah satunya yang dilakukan oleh seorang peneliti Atmojo et al, (2019) dengan judul studi kasus "Efektifitas terapi relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi" dengan menggunakan metode quasy experimental dengan rancangan one group prepost test design. Dari hasil studi kasus tersebut menunjukkan ada pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pada penderita Hipertensi Di Desa Unggahan Kecamatan Serit Kota Buleleng Provinsi Bali dengan hasil akhir nilai P value 0,000 ($< 0,05$). Studi kasus terkait kombinasi dzikir dan nafas dalam terhadap tekanan darah

hipertensi pernah dilakukan oleh Arofiati, (2019) menunjukkan bahwa ada perbedaan uji signifikansi antara tekanan darah sistolik dan diastolik kelompok intervensi dengan kelompok kontrol dan ada perbedaan pada denyut nadi antara kelompok intervensi dan kontrol. Hasil tersebut disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara rerata tekanan darah sistolik, diastolik dan nadi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Putro, (2023), pada studi kasus yang dilakukan menyebutkan bahwa relaksasi nafas dalam dikombinasikan dengan dzikir asmaul husna yang dilakukan selama 10 menit dilakukan 1x/hari dan diobservasi selama 2 hari berturut-turut dapat menurunkan tekanan darah pasien hipertensi.

Hasil Study pendahuluan dengan 6 responden menunjukkan bahwa relaksasi pernapasan dalam mampu menurunkan tekanan darah, tetapi efeknya terbatas dan penurunan yang terjadi relatif kecil. Tekanan darah kedua pasien hanya mengalami penurunan dalam kisaran 2-5 mmHg setelah beberapa sesi. Hal ini mengindikasikan bahwa teknik relaksasi pernapasan saja mungkin tidak cukup efektif untuk menurunkan tekanan darah secara signifikan pada pasien hipertensi. Oleh karena itu, terapi dzikir direncanakan untuk diterapkan pada tahap selanjutnya sebagai metode tambahan untuk meningkatkan hasil yang diharapkan. Dzikir yang melibatkan pengulangan kata-kata yang menenangkan dan penuh makna, dapat berfungsi sebagai terapi tambahan yang fokus pada aspek spiritual, membantu menurunkan tekanan darah dan memberikan ketenangan pikiran yang lebih dalam. Hal ini diharapkan dapat lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah jika dikombinasikan dengan relaksasi pernapasan dalam. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti melakukan studi

kasus “Penerapan Tekhnik Relaksasi Nafas Dalam Dan Dzikir Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Diruang Alamanda Di RSUD Kajen”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian yang terdapat dalam latar belakang diatas, dapat dirumuskan masalah studi kasus sebagai berikut “Adakah manfaat Penerapan Tekhnik Relaksasi Nafas Dalam Dan Dzikir Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Diruang Alamanda Di RSUD Kajen?”

C. Tujuan Studi kasus

1. Tujuan Umum Mengetahui Penerapan Tekhnik Relaksasi Nafas Dalam Dan Dzikir Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Diruang Alamanda Di RSUD Kajen
2. Tujuan Khusus
 - a. Mengetahui tekanan darah pasien hipertensi sebelum diberikan penerapan Tekhnik Relaksasi Nafas Dalam Dan Dzikir
 - b. Mengetahui tekanan darah pasien hipertensi sesudah diberikan penerapan Tekhnik Relaksasi Nafas Dalam Dan Dzikir
 - c. Mengetahui Manfaat Tekhnik Relaksasi Nafas Dalam Dan Dzikir Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi.

D. Manfaat Studi Kasus

1. Bagi institusi pendidikan

Membuat wawasan dan pengetahuan untuk sumber kepustakaan bagi Universitas Widya Husada Semarang dan memberikan pengetahuan untuk

mahasiswa terutama mhsasiswa-mahasiswa fakultas keperawatan.

2. Bagi perawat

Untuk kritik dan saran dalam pengetahuan tentang dilakukanya penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Dzikir dapat menurunkan tekanan darah terhadap pasien yang memiliki Riwayat tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi

3. Bagi peneliti

Menjadikan pembuktian secara rasional dan ilmiah terkait penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Dzikir supaya menurunkan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi