

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan kesehatan sebagai keadaan sejahtera secara keseluruhan yang mencakup aspek mental, fisik, dan sosial, bukan hanya penyakit fisik seperti lemah maupun cacat. Dengan demikian, kesehatan adalah suatu keadaan dimana seseorang sehat dalam semua aspek, baik fisik, soaial, mental, dan spiritual, sehingga memungkinkan seseorang untyk menjalani kehidupan yang produktif baik dalam konteks sosial maupun ekonomi (RB. Asyim & Yulianto, 2022)

Di negara-negara berkembang, kemajuan teknologi yang pesat berdamfak pada demografi dan epidemiologi, yang ditandai dengan perubahan gaya hidup dan penurunan jumlah penyakit tidak menular. Fenomena ini disebabkan oleh perubahan lingkungan sekitar lingkungan sekitar, struktur ekonomi, serta pola perilaku individu. Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular yang saat ini menjadi masalah kesehatan yang serius (Yonata, Satria, & Pratama, 2016)

Menurut WHO, ada sekitar 972 orang diseluruh dunia pada tahun 2018 yang memiliki penyakit hipertensi. Dari data diatas menunjukkan 333 orang berada di negara maju dan sisanya 639 orang berada di negara berkembang, Salah satu dari beberapa negara dengan riwayat tekanan darah tinggi dan menempati urutan ke-2 dari 10 penyakit umum adalah Indonesia (Kurniawan & Sulaiman, 2019). Di Indonesia, jumlah penderita hipertensi adalah 63.309.620 orang, sedangkan jumlah

penderita yang meninggal akibat hipertensi adalah 427.218 orang (Riskesda, 2018). Jumlah keseluruhan penyakit tidak menular seperti hipertensi di Jawa Barat adalah sekitar 29,4%, jumlah hipertensi juga cukup tinggi di kelompok usia 31 – 44 tahun (31,6%), 45 – 54 tahun (45,3%), dan 55 -64 tahun (55,2%) (Kemenkes RI, 2019 dalam Amari, 2023).

Di wilayah Kabupaten Tasikmalaya, angka kejadian hipertensi pada tahun 2019 menempati urutan kedua dari sepuluh penyakit terbanyak angka kejadian hipertensi pada tahun 2019 sebanyak 70.587 orang, pada tahun 2020 angka kejadian hipertensi menurun menjadi 69.706 orang, pada tahun 2021 angka kejadian hipertensi adanya kenaikan menjadi 86.176 orang, dan pada tahun 2022 angka kejadian hipertensi ada penurunan menjadi 5.211 orang. Di wilayah Puskesmas Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya angka kejadian hipertensi pada tahun 2023 termasuk kedalam urutan ketiga dari sepuluh penyakit terbanyak, angka kejadian hipertensi pada tahun 2023 pada usia ≥ 15 tahun sebanyak 1.546 orang atau 62.0% yang mendapat pelayanan kesehatan, perempuan paling banyak menderita hipertensi yaitu 1.247 orang atau 28,69 % dan laki-laki 299 orang atau 23,7% (Kabupaten Tasikmalaya, 2023)

Menurut (Nurman, 2017) Hipertensi atau tekanan darah tinggi telah menjadi penyakit yang umum diderita oleh masyarakat Indonesia. Kondisi yang dikenal sebagai hipertensi terjadi ketika seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang ditunjukkan oleh angka sistolik ≥ 140 mmHg serta tekanan darah diastolic ≥ 90 mmHg. Tekanan darah sistolik merupakan pengukuran utama yang dapat menjadi dasar penentuan diag nosis hipertensi.

Menurut (Ayu et al., 2022) kenaikan tekanan darah dalam jangka waktu yang lama atau terus-menerus dapat menimbulkan faktor risiko yang mengarah pada penyakit kardiovaskular seperti kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), serangan jantung, dan otak yang menyebabkan stroke. Pada pasien hipertensi, sebagian besar diantara mereka yang tidak teratur dalam mengonsumsi obat yang telah diresepkan oleh dokter, yang dapat menimbulkan efek samping gejala seperti pusing, cemas, tengguk terasa berat, stress dan mengalami gangguan pada tidur (Arianti et al, 2021 dalam Fitriani, 2022)

Beberapa diantaranya terjadi peningkatan hipertensi dikarenakan penyakit ini tidak memberikan keluhan dan gejala yang khas pada beberapa orang, namun ada beberapa respon yang umum terjadi pada seseorang dengan timbulnya hipertensi karena adanya rasa cemas (Tiana, 2014 dalam Lentera, 2022) Kecemasan adalah salah satu penyakit kejiwaan yang paling umum dan merupakan masalah kesehatan utama pada masyarakat, kecemasan merusak kesehatan dan kualitas hidup individu, kecemasan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran akan menimbulkan suatu masalah baru yang ada pada hipertensi yang mendalam dan berkelanjutan (Istiana, Purqoti, & Mustikawati, 2021)

Menurut (Akbar et al., 2022) kecemasan merupakan keadaan perasaan gelisah, kekhawatiran yang berlebih, ketegangan, adanya keraguan, rasa tidak aman, dan rasa takut dari keadaan yang di persepsikan sebagai ancaman yang tidak diketahui sumbernya. Cemas mempunyai aspek sehat dan membahayakan, timbulnya aspek tersebut bergantung pada tingkat dan lamanya kecemasan itu terjadi. Pasien hipertensi dengan masalah kecemasan akan mengalami peningkatan

hormon adrenalin yang membuat pembuluh darah menyempit sehingga tekanan darah ikut naik, yang dapat menyebabkan bagi penderita. Oleh karena itu, pasien hipertensi yang mengalami kecemasan memerlukan penanganan yang baik dalam menurunkan kecemasannya (Pome et al., 2019)

Penatalaksanaan kecemasan ada 2 macam, yaitu farmakologi dan non farmakologi. Salah satu manajemen non farmakologi bagi pasien hipertensi dengan kecemasan yang dapat dilakukan antara lain teknik napas dalam, distraksi, hipnotis 5 jari, progressive muscle relaxation, dan terapi spiritual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik ini secara efektif dapat menurunkan tekanan darah dan kecemasan secara bertahap (Gustini, Djamaludin, & Yulendasari, 2021)

Relaksasi merupakan cara yang memiliki tujuan untuk menghilangkan pikiran buruk dan membantu seseorang dalam situasi yang mengganggu agar lebih rileks dan memperbaiki kondisi tubuh yang berpengaruh terhadap kesehatan fisik (Atkison dalam Rasyidin & Pratiwi, 2022). Menurut penelitian (Verawaty & Widiastuti, 2020) terdapat pengaruh dari relaksasi napas dalam terhadap kecemasan dengan hasil penelitiannya sebelum dilakukan intervensi 18,49 dan sesudah dilakukan intervensi 12,00 dengan nilai penurunan 6,49. Penurunan tingkat kecemasan diperkuat dengan hasil uji independent test diperoleh nilai $p=0,000$ ($<0,05$). Selain dengan terapi relaksasi napas dalam, intervensi lain yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan adalah dengan teknik progressive muscle relaxation.

Menurut (Keliat, 2011 dalam Syukri, 2019) psikoterapi relaksasi yang dapat digunakan pasien hipertensi dengan kecemasan adalah Progressive Muscle Relaxation dan terapi hipnosis lima jari. Terapi progressive muscle relaxation dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada bagian tubuh yang membuat tubuh tidak tegang dan dapat memperlancar aliran darah. Sedangkan hipnotis lima jari merupakan terapi generalis di mana klien melakukan hipnotis diri sendiri dengan cara klien memikirkan pengalaman yang menyenangkan dengan media lima jari

Salah satu teknik relaksasi untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan menggunakan terapi PMR. PMR ini adalah salah satu jenis relaksasi dengan cara mengencangkan dan meregangkan otot-otot bagian tubuh untuk mendapatkan kontrol atas kecemasan yang merangsang pikiran dan ketegangan otot (Keliat & Pasaribu, 2016 dalam Rahmawati et al., 2018)

Menurut (Lestari & Yuswiyanti, 2015) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa terapi progressive muscle relaxation ini dapat menurunkan tingkat kecemasan. Terapi progressive muscle relaxation juga dapat mengendalikan saraf-saraf simpatis, dapat melancarkan aliran darah ke otak sehingga membuat otot menjadi rileks. Tingkat kecemasan ini dapat diturunkan dengan terapi progressive muscle relaxation, karena terapi ini dapat menghambat alur yang mengakibatkan timbulnya kecemasan, keadaan ini dapat mengakibatkan klien menunjukkan sikap lemah dan selalu bergantung pada orang lain akan merasa lebih nyaman dalam melakukan sesuatu.

Menurut penelitian (Pome et al., 2019) setelah dilakukan pemberian progressive muscle relaxation pada pagi dan sore hari selama 45 menit. Evaluasi dilakukan setelah 7 hari pelaksanaan terapi, untuk mencapai hasil terapi yang maksimal sebaiknya dilakukan 2 kali sehari secara rutin pagi dan malam hari selama satu minggu. Terapi ini efektif menurunkan tingkat kecemasan pasien hipertensi yang mendapatkan terapi progressive muscle relaxation dari pada kelompok control (p value $<0,05$).

Terapi spiritual lebih dari sekedar sumber untuk harapan dengan memberikan hubungan khusus dengan tuhan dan cara berhubungan dengan diri sendiri, orang lain dengan cara yang lebih dekat. Beberapa terapi spiritual yang dicatat dalam penelitian mengenai kecemasan dan depresi antara lain berdoa, berdzikir, murotal al-qur'an, dan konseling spiritual. Pengulangan dzikir merupakan salah satu cara untuk memfokuskan pikiran pada makna kalimat dzikir, kalimat dzikir itu sendiri mengandung makna positif, sehingga pikiran negative pada kecemasan akan tergantikan dalam makna positif ketika orang tersebut fokus pada kalimat dzikir (Nugroho et al ., 2022)

Menurut penelitian (Taha & Firmawati, 2023) menjelaskan bahwa perbedaan antara murotal al-qur'an dengan berdzikir. Murotal al-qur'an yang diberikan pada pasien dengan masalah kecemasan melalui lantunan-lantunan yang indah untuk didengarkan sedangkan berdzikir yaitu dengan teknik memusatkan siklus pikiran negative mampu menimbulkan respon relaksasi yang sedang mengalami cemas terhadap kalimat-kalimat positif dengan mengucapkan kata-kata pujian yang mengingat kebesaran Allah SWT. Dengan berdzikir akan memberikan

perasaan menjadi tenang dan tentram dalam jiwa terbebas dari gundah, cemas dan gelisah. Secara klinis menunjukkan adanya perbedaan penurunan kecemasan yaitu pada kelompok berdzikir lebih besar penurunan skor dibanding dengan kelompok murotal al-qur'an yang didapatkan p-value = 0,000 nilai tersebut mempunyai makna p-value < 0,05.

Menurut (Potter & Perry, 2005 dalam Kotijah et al., 2021) spiritual berasal dari pengalaman seseorang dan biasanya dipahami sebagai sarana untuk memperkuat ikatan pribadi dengan sesuatu yang sangat penting, seperti Tuhan atau melampaui diri sendiri. Spiritual adalah tentang sifat manusia dan pikiran manusia, atau perjalanan hidup seseorang.

Menurut (Lechan & Margiyati, 2021) dzikir merupakan suatu tindakan yang berfungsi sebagai sarana untuk mengungkapkan rasa syukur kepada Allah dengan menyebut dan mengagungkan nama Allah SWT, sehingga dapat membantu kita dalam ketenangan dan ketentraman jiwa. Hal ini mempengaruhi kondisi psikologis karena teknik ini untuk berkonsentrasi kepada ketegangan yang dirasakan untuk melatihannya supaya menjadi rileks, dan dapat berdampak pada penurunan tekanan darah dari kinerja jantung yang berkurang karena adanya peningkatan dari aktivitas pada sistem saraf parasimpatis.

Terapi dzikir adalah terapi yang menggunakan pendekatan diri kepada Allah dengan membaca tasbih (*subhanallah*), tahlil (*la ilaha illalla*), tahmid (*alhamdulillah*), takbir (*Allahu akbar*), dan istigfar (*astagfirullahaladzim*) untuk mengurangi stress rasa cemas dan menurunkan tekanan darah. dengan banyak melakukan dzikir hati menjadi tentram, tenang dan damai, serta tidak mudah

tergoyahkan oleh pengaruh lingkungan sekitar (Palupi, 2018 dalam Miftakurrosyidin & Wirawati, 2022). Menurut peneliti (Anggraieni & Subandi, 2014) relaksasi dzikir dapat membantu mengatasi keluhan- keluhan fisik dan psikis yang muncul, menghambat terjadinya stres dan ketegangan jiwa yang dialami oleh seseorang sehingga tekanan darahnya dalam keadaan normal. Dengan hasil menunjukkan bahwa tingkat kecemasan berat pada pasien hipertensi sebelum diberikan terapi dzikir dan sesudah diberikan terapi dzikir mengalami penurunan menjadi sedang.

Menurut (Miftakurrosyidin & Wirawati, 2022) dalam hasil studi penelitiannya yang dilakukan selama 7 hari pemberian terapi dzikir terdapat penurunan kecemasan. Dalam sebuah penelitian membuktikan bahwa terapi progressive muscle relaxation yang dikombinasikan dengan terapi dzikir secara bersamaan efektif menurunkan tekanan darah dan rasa cemas pada penderita hipertensi (Setyaningrum & Badi'ah, 2018 dalam Rahmawati et al., 2018)

Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis tertarik mengambil judul Asuhan Keperawatan Pada Pasien Kecemasan Akibat Hipertensi Dengan Penerapan Terapi Progressive Muscle Relaxation dan Terapi Spiritual Dzikir.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah yang telah diidentifikasi pada latar belakang maka rumusan masalah pada Karya Tulis Ilmiah ini yaitu “Bagaimanakah Asuhan Keperawatan Pada Pasien Kecemasan Akibat Hipertensi Dengan Penerapan Terapi Progressive Muscle Relaxation dan Terapi Spiritual Dzikir?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Setelah melakukan studi kasus, penulis dapat memahami pentingnya Asuhan Keperawatan Pada Pasien Kecemasan Akibat Hipertensi Dengan Penerapan Terapi Progressive Muscle Relaxation dan Terapi Spiritual Dzikir.

1.3.2 Tujuan Khusus

Setelah melakukan studi kasus peneliti dapat :

1.3.2.1 Menggambarkan tahapan pelaksanaan proses keperawatan terhadap penurunan tanda gejala kecemasan pada pasien hipertensi yang dilakukan terapi progressive muscle relaxation terapi spiritual dzikir.

1.3.2.2 Menggambarkan pelaksanaan tindakan terapi progressive muscle relaxation terapi spiritual dzikir terhadap penurunan tanda gejala kecemasan pada pasien hipertensi

1.3.2.3 Menggambarkan respon dan perubahan terhadap penurunan tanda gejala kecemasan pada pasien hipertensi yang dilakukan tindakan terapi progressive muscle relaxation terapi spiritual dzikir.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat manfaat sebagai sumber informasi perkembangan ilmu pengetahuan dibidang keperawatan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Responden

Diharapkan agar klien mendapatkan informasi dan motivasi untuk perawatan secara mandiri serta dapat memahami teknik progressive muscle relaxation dan teknik spiritual dzikir terhadap penurunan tanda gejala kecemasan pada pasien hipertensi.

1.4.2.2 Bagi Penulis

Memberikan dukungan dan bimbingan dalam mengimplementasikan ilmu keperawatan jiwa dengan penatalaksanaan non farmakologi : terapi progressive muscle relaxation dan terapi spiritual dzikir terhadap penurunan tanda gejala kecemasan pada pasien hipertensi.

1.4.2.3 Bagi Institusi Pendidikan

Karya Tulis Ilmiah ini dapat menjadi panduan belajar bagi mahasiswa selanjutnya yang akan mempelajari tentang intervensi yang dapat dilakukan untuk penderita yang mengalami kecemasan selain menggunakan teknik farmakologi juga dapat dilakukan teknik non-farmakologi yaitu terapi progressive muscle relaxation dan terapi spiritual dzikir.

1.4.2.4 Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan dapat menjadi bahan acuan bagi lahan praktik dan perawat dalam upaya meningkatkan pelayanan kesehatan, khususnya dalam memberikan intervensi non farmakologi yaitu dengan teknik progressive

muscle relaxation dan terapi spiritual dzikir terhadap penurunan tanda gejala kecemasan pada pasien hipertensi.

1.4.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan data untuk mengembangkan penelitian selanjutnya mengenai terapi progressive muscle relaxation dan terapi spiritual dzikir terhadap penurunan tanda gejala kecemasan pada pasien hipertensi.