

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Martoyo, et al., (2020) dalam Yulianto et al., (2022) Sehat adalah prioritas yang sangat penting bagi manusia juga merupakan suatu kebutuhan yang mendasar dalam menjalankan kehidupan, jika kesehatan terganggu maka kehidupan tidak akan berlangsung dengan sempurna. Akibatnya produktivitas akan menjadi terhambat apabila kesehatan terganggu. Sehat terbagi menjadi dua jenis terdapat sehat secara fisik artinya fisiknya tidak merasakan sakit pada bagian tubuh atau organ dalam keadaan yang baik, Adapun sehat secara mental artinya keadaan intelektual, emosional, serta perkembangan fisik yang baik dalam diri individu. Disamping itu ada juga yang di sebut konsep sakit yaitu pernyataan subyektif seseorang artinya ia menilai suatu penyakit yang bersangkutan dengan pengalaman langsung yang telah dialami oleh dirinya sendiri, disamping itu penyakit juga merupakan bersifat obyektif yang artinya terdapat reaksi biologis yang masuk kedalam tubuh seseorang (Juwinta, 2021).

Disamping itu penyakit terbagi menjadi tiga jenis yaitu pertama penyakit baru, kedua penyakit menular, dan ketiga penyakit tidak menular, ketiga penyakit tersebut menjadi beban dan tantangan besar bagi negara berkembang seperti Indonesia (Utama, et al., 2024). Menurut *World Health Organization* (WHO) (2018) terdapat 80% bahkan lebih kematian disebabkan oleh Penyakit Tidak Menular (PTM) yang disebabkan oleh beberapa penyakit yakni kanker,

diabetes, penyakit pernapasan kronis, penyakit kardiovaskuler. Terdapat 75% kematian terjadi karena PTM Kasus ini terbanyak adalah di negara dengan ekonomi menengah kebawah. PTM adalah suatu kondisi penyakit kronis artinya bisa menahun sampai seumur hidup, jika tidak dilakukan perawatan yang tepat, PTM ini dapat menjadi parah serta menghambat kegiatan seseorang hingga berujung meninggal dunia.(Utama, et., 2024)

Menurut WHO penyakit kardiovaskular, termasuk hipertensi, menyebabkan 17,9 juta kematian (sekitar 31% dari semua kematian) setiap tahun di dunia. Menurut *Institute for Health Metrics and Evaluation* (IHME), hipertensi menyebabkan 10,44 juta dari total 53,3 juta kasus kematian tahunan pada seluruh dunia (Beno et al., 2022). WHO melaporkan bahwa pada tahun 2018 terdapat sekitar 972 jiwa di dunia yang menderita tekanan darah tinggi, dari jumlah tersebut, 333 orang berada di negara maju, dan 639 orang sisanya berada di negara berkembang. Seperti Indonesia adalah salah satu negara yang memiliki riwayat hipertensi tinggi dimana hipertensi berada di urutan kedua dari sepuluh penyakit umum (Tombokan et al., 2022 dalam Fitriani, 2024)

Hasil dari Rikesda (Riset Kesehatan Dasar) (2018) mengumumkan terdapat 63,3 juta orang di Indonesia memiliki hipertensi, atau 34,1% dari populasi. Menurut usia, prevalensi hipertensi adalah 55,3% di kelompok usia 55 hingga 64 tahun, 62,3% di kelompok usia 65 hingga 74 tahun, 69,5% di kelompok umur diatas 75 tahun. adapun menurut Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat, (2019) Pada tahun 2019, ada 41,6% orang di Jawa Barat yang

menderita hipertensi, angka ini melonjak dari tahun 2018 yang hanya berjumlah 39,6% penderita hipertensi.

Adapun salah satu daerah Jawa barat tepat nya Kota Tasikmalaya juga mengalami peningkatan signifikan dalam jumlah penderita hipertensi. Jumlahnya melonjak drastis menjadi 55.999 orang pada tahun 2023, dari 40.227 orang pada tahun 2022. (Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya 2024 dalam, Bahtiar et al., 2024). Salah satu area dengan jumlah pasien hipertensi tertinggi di Kota Tasikmalaya adalah Sambongpari, dengan 3.242 orang pada tahun 2023 (Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya 2024 dalam, Bahtiar et al., 2024).

Penyakit darah tinggi (hipertensi) merupakan keadaan ketika tekanan darah sistolik 140 mmHg / lebih , atau tekanan darah diastolik mencapai 90 mmHg / lebih, terdapat faktor-faktor dapat menyebabkan hipertensi, seperti keturunan, obesitas, gaya hidup yang buruk (merokok, kurang olahraga, mengonsumsi garam berlebih), dan stress. Satu- satunya cara untuk mendiagnosa seseorang terkena hipertensi harus dilakukan pemeriksaan tekanan darah, karena hipertensi tidak dapat di diagnosa sendiri. (PERHI, 2019)

Hipertensi merupakan penyakit yang berbahaya karena seringkali hanya menimbulkan gejala ringan bahkan tanpa gejala, oleh karena itu hipertensi dijuluki dengan silent killer (pembunuh secara diam-diam) terdapat sekitar 30% orang dengan tekanan darah tinggi yang tidak menyadari kondisinya. Jika tidak segera ditangani dan dirawat secara tepat, maka akan menyebabkan penyakit-penyakit yang ganas seperti gagal ginjal, serangan jantung, stroke, bahkan kematian. Hipertensi tidak dapat disembuhkan, tetapi gaya hidup yang baik dan

pengobatan yang tepat dapat membantu mengelola kondisi ini. (Theresia et al., 2024)

Hipertensi dapat menimbulkan dampak-dampak buruk yang akan mempengaruhi kualitas hidup seseorang, dampak buruknya yaitu berupa gangguan fisik seperti kerusakan organ otak, organ ginjal, organ jantung, organ mata selanjutnya yaitu gangguan psikologis, Pasien yang telah di diagnosa oleh dokter, yang dirasakan oleh pasien adalah akan timbul kecemasan, stress sampai tahap depresi (Cheung, dalam Ermayani, 2021). Dampak kecemasan bagi pasien hipertensi sangat bahaya, hal ini karena cemas merupakan awal dari permasalahan terjadinya komplikasi buruk bagi hipertensi, apabila terjadi kecemasan maka secara alamiah tubuh akan akan mengeluarkan hormon adrenalin dengan jumlah yang banyak sehingga dapat membuat penyempitan pembuluh darah, maka dari itu tekanan darah akan semakin tinggi. Ini merupakan situasi yang berbahaya bagi penderita hipertensi karena dapat memperburuk kondisi yang nantinya akan menimbulkan komplikasi penyakit lain. Kecemasan dapat timbul pada pasien hipertensi karena di sebabkan oleh banyaknya faktor yang di pikirkan oleh penderita hipertensi seperti memikirkan tentang tekanan darah yang tidak dapat di deteksi artinya takut tiba-tiba tekanan darah naik tanpa disadari, pola makan menjadi terbatas karena adanya aturan bagi penderita hipertensi, aktivitas yang terbatas, tentang penyakit yang tak dapat disembuhkan, tentang harus rutin meminum obat. maka karena itu, penderita hipertensi yang memiliki ansietas diperlukan penanganan tepat untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dialaminya. (Pome et al., 2019).

Menurut para ahli kecemasan merupakan perasaan tidak tenang, gelisah, samar-samar, disebabkan adanya ketidakamanan, ketidakpastian, rasa tidak berdaya, perasaan takut juga tak menentu akan mendatangkan signal peringatan tentang ancaman yang muncul serta menjadikan seseorang siaga mengambil Keputusan terkait Tindakan untuk menghadang ancaman (Stuart, 2016 dalam Pujianur & Dhian Ririn Lestari, 2024) kecemasan timbul dengan disertai reaksi fisik seperti hipertensi, degup jantung cepat, dan sebagainya (Lestari Akbar et al., 2023)

Menurut Pome dkk., (2019) terdapat dua jenis pengobatan untuk kecemasan hipertensi terdapat dua yakni pengobatan nonfarmakologis dan farmakologis. Pengobatan farmakologis seperti antidepresan, benzodiazepine, dan *inhibitor reuptake serotonin selektif* (SSRI) sedangkan Terapi non farmakologis seperti relaksasi napas dalam, distraksi/pengalih perhatian, *Progressive Mucle Relaxation* , hypnosis lima jari, dan terapi spiritual.

Untuk menghilangkan pemikiran negatif, relaksasi membantu orang menjadi lebih tenang dan mengembangkan reaksi yang tepat terhadap situasi yang mengganggu.(Wowor & Wantania, 2019). Diantara terapi nonfarmakologis yang dapat menurunkan kecemasan, metode relaksasi lebih efektif dibanding terapi distraksi, dibuktikan oleh penelitian yang telah dilaksanakan oleh Mozaffari et al., (2020) dengan membandingkan 2 terapi untuk kecemasan, yakni antara terapi PMR (*Progressive Muscle Relaxation*) dan Terapi distraksi musik, didapatkan hasil bahwa hasil terapi musik p *Value* (0,004) sedangkan terapi PMR didapatkan hasil p *Value* (0,001) artinya terapi PMR lebih tinggi

efektivitasnya dalam menurunkan kecemasan dibanding distraksi terapi musik. PMR merupakan Teknik Gerakan mengencangkan serta mengendurkan otot – otot bagian tubuh pada satu waktu untuk memberikan rileks secara fisik. Fokus pasien selama melakukan PMR adalah untuk merasakan perbedaan antara rileksasi kelompok otot dan ketegangan (Smeltzer 2013 dalam Nuwa, 2018). Penggunaan terapi PMR merupakan terapi yang mudah dan efektif untuk dilakukan, bebas dari efek samping, dan mampu menenangkan baik tubuh maupun pikiran, serta mengurangi tingkat kecemasan (Akhriansyah, 2019). PMR juga merupakan jenis terapi otak badan tambahan dan termasuk jenis meditasi yang membantu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi. (Meiyana et al., 2019 dalam Ernawati, 2024)

Menurut penelitian Mutawali et al., (2023) Terapi PMR efektif digunakan sebagai alternatif untuk mengatasi stress, hal ini telah dibuktikan dengan penelitiannya terhadap stress di Masyarakat Kabupaten, dengan hasil tingkat stres sebelum dilakukan terapi adalah 16,75 dan setelah diterapkannya teknik PMR, skor stres menurun menjadi 11,58. Artinya terdapat perubahan tingkat kecemasan menjadi menurun setelah dilakukan intervensi PMR. (Mutawalli et al., 2020)

Disamping dapat memperbaiki tingkat kecemasan PMR juga memiliki efektivitas baik dalam penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi, hal ini di buktikan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Agustina (2022) dengan judul “ Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Pasien Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Sesaat Di Wilayah Kerja Puskesmas Pancur Batu

Kabupaten Deli Serdang” didapatkan hasil TD sistolik menurun dengan jumlah 5,66 mmHg dan TD diastolic menurun 5,03 mmHg, artinya intervensi PMR mampu memperbaiki hipertensi menjadi menurun. (Gultom & Indrawati, 2022)

Di samping penggunaan teknik PMR, ada terapi spiritual juga yang efektif dalam menurunkan kecemasan. Hal ini dibuktikan dengan jurnal perbandingan antara terapi distraksi music klasik dengan terapi spiritual murrotal al-quran, penelitian tersebut dilaksanakan oleh Suwanti dkk., (2022) penelitian ini berisi tentang perbandingan Terapi Murottal Dengan Musik Klasik untuk penurunan tingkat kecemasan, didapatkan hasil murrotal lebih tinggi penurunan kecemasannya di banding dengan kelompok terapi music klasik yaitu selisih penurunan Tingkat kecemasan pada kelompok murrotal al-quran adalah 4,66 sedangkan penurunan kecemasan pada kelompok klasik selisihnya hanya 1,27 saja. Artinya penggunaan terapi spiritual murrotal al quran Tingkat efektivitasnya lebih baik dalam penurunan kecemasan di banding distraksi musik klasik.

Menurut Musleha et al., (2022) Terapi spiritual merupakan metode terapi dengan mendekatkan diri kepada kepercayaan yang dianut. Secara etimologi kata spiritual diambil dari kata *spirit* yang artinya semangat, kuat, energi, rohani, nafas dan agama. Adapun secara terminologi spiritual artinya kebangkitan atau pencerahan diri yang bersifat kerohanian untuk mencapai makna dan tujuan hidup (Ghofur, 2024). Terdapat beberapa jenis terapi spiritual yang dapat dilakukan diantaranya adalah Terapi Musik Klasik, Distraksi Audio Visual:

Kajian, music religi Kristen, bimbingan doa Spiritusn Emotional Freedom Technique, membaca al-quran, Murrotal Al-Quran (Hatri Istiarini et al., 2021).

Berdasarkan penelitian (Suwanti dkk., 2022) diketahui penggunaan terapi spiritual efektif untuk menurunkan kecemasan adalah murrotal al-quran. Disamping itu terdapat penelitian yang dilakukan oleh Ningrum, (2022) yang menyebutkan bahwa terapi spiritual murrotal al-quran lebih efektif dibanding dengan terapi spiritual membaca al-quran untuk menurunkan kecemasan dengan hasil Nilai mean dan Standart Deviation pada terapi murottal $7,57 \pm 6,169$ sedangkan nilai mean Standart Deviation pada terapi membaca Al-Qur'an serta merenungi maknanya, $7,29 \pm 5,245$ Menurut Yunus et al., (2021). Artinya murrotal alquran lebih efektif dibanding membaca alquran untuk pasien kecemasan.

Murrotal Al-Quran adalah rekaman audio berupa lantunan ayat-ayat suci Al-quran yang diberi nada oleh pembacanya serta didengarkan oleh pendengarnya baik pembacanya. Dalam mendengarkan pembacaan Al-Quran melalui murrotal mempunyai kekhasan yakni terciptanya alunan irama yang indah. Maka dapat diartikan juga layaknya musik yang memberikan efek bagi beberapa lokasi pada otak. Disamping itu Departemen Agama RI, 2016 dalam Amelia et al., (2022) menjelaskan bahwa murrotal al quran merupakan suatu bentuk terapi ibadah dalam Islam. Disamping itu terdapat juga firman Allah pada surah *Al-Isra'* tepatnya ayat 82, artinya “Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penyembuh dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang dzalim

selain kerugian” , artinya hal tersebut dapat di artikan bahwa alquran dapat menyembuhkan penyakit.

Adapun penelitian lain yang membuktikan bahwa terapi spiritual murrotal al quran efektif untuk menurunkan kecemasan yaitu menurut penelitian Kinanti, (2018) didapatkan hasil terdapat perubahan skor kecemasan lansia hipertensi. Skor sebelum intervensi sebesar $38,40 \pm 10,308$ dan sesudah terapi berubah menjadi $17,80 \pm 7,485$. Terjadi peneurunan skor kecemasan sebesar 20,6, artinya penggunaan terapi murrotal efektif untuk menurunkan kecemasan. Selain dapat menurunkan kecemasan, murrotal alquran juga dapat menurunkan tekanan darah, hal ini di buktikan dengan penelitian tentang perbandingan antara terapi murrotal al-quran dan membaca al-quran dalam menurunkan hipertensi yang dilaksanakan oleh Fitriani & Yanti, (2019) pada judul “Efektivitas Mendengarkan Dan Membaca Surah Ar-Rahman Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia” didapatkan hasil penurunan tekanan darah dengan mendengarkan Al-Quran 23,85 sedangkan membaca Al-Quran 13,08. Hal ini dapat disimpulkan mendengarkan surah arrahman lebih efektif dibanding membaca al-quran terhadap penurunan tekanan darah dengan pasien darah tinggi.

Dari Latar Belakang tersebut penulis tertarik mengambil judul ”Implementasi *Progressive Muscle Relaxation* Dan Terapi Spiritual Murrotal Al-Qur'an Terhadap Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Sambong Pari Kota Tasikmalaya”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah yang telah diidentifikasi pada latar belakang maka rumusan masalah pada Karya Tulis Ilmiah ini yaitu “Bagaimanakah gambaran implementasi terapi *Progressive Muscle Relaxation* dan Dan Terapi terapi spiritual Murottal Al Qur’an?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Setelah menyelesaikan studi kasus, diharapkan penulis mampu mendapatkan pemahaman serta menggambarkan implementasi terapi *Progressive Muscle Relaxation* dan Terapi Spiritual Murottal Al Qur’an terhadap pasien kecemasan dengan hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan tanda dan gejala kecemasan pasien hipertensi
- b. Menggambarkan langkah-langkah dalam proses keperawatan pada pasien hipertensi yang mengalami kecemasan dengan dilakukan terapi *progressive muscle relaxation* dan Terapi Spiritual Murottal Al Qur’an
- c. Menggambarkan pelaksanaan *progressive muscle relaxation* dan Terapi Spiritual Murottal Al Qur’an.
- d. Menggambarkan respon serta perubahan terhadap penurunan tanda dan gejala kecemasan pada pasien hipertensi, setelah pemberian terapi *progressive muscle relaxation* dan terapi spiritual murottal al-quran.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil dari studi kasus ini dapat memberi manfaat bagi pendidikan, khususnya bagi mahasiswa selanjutnya dalam mata kuliah keperawatan jiwa sebagai referensi, informasi serta sumber bacaan mengenai implementasi *progressive muscle relaxation* dan Terapi Spiritual Murottal Al Qur'an.

b. Bagi Para Pengembang Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi

Diharapkan mampu memberikan pengetahuan serta informasi tambahan mengenai intervensi serta pertimbangan untuk bahan karya tulis ilmiah yang akan datang terkait implementasi *progressive muscle relaxation* dan Terapi Spiritual Murottal Al-Qur'an.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Memberikan dukungan dan petunjuk dalam menggunakan pengetahuan keperawatan jiwa dengan metode non-farmakologis: latihan relaksasi otot bertahap dan dan terapi spiritual murottal qur'an untuk meredakan gejala kecemasan pada pasien dengan hipertensi.

b. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan karya tulis ini dapat menjadi acuan bagi lokasi praktik serta perawat dalam memperbaiki mutu pelayanan kesehatan, khususnya dalam memberikan intervensi alternatif menggunakan metode *Progressive*

Muscle Relaxation dan terapi spiritual murottal al qur'an untuk menurunkan kecemasan pada individu yang mengalami hipertensi.

c. Bagi Masyarakat

Karya Tulis Ilmiah ini bisa berperan sebagai sumber pengetahuan untuk masyarakat yang ingin melakukan terapi nonfarmakologis bagi seseorang yang menderita kecemasan karena hipertensi. Seperti menerapkan terapi *progressive muscle relaxation* dan terapi spiritual murottal al qur'an.