

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi medis yang ditandai oleh peningkatan tekanan darah sistolik dan/atau diastolik di atas ambang normal, yaitu 140/90 mmHg atau lebih. Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang serius dengan peningkatan prevalensi yang signifikan setiap tahunnya. Menurut *World Health Organization (WHO)* tahun 2023, di seluruh dunia sekitar 1,28 miliar orang dewasa menderita hipertensi. Jumlah ini setiap tahunnya terus meningkat, dengan prediksi tahun 2025 akan mencapai 1,56 miliar orang. Hipertensi setiap tahunnya sudah menyebabkan kematian sekitar 10,8 juta orang, dimana 4,6 juta kematian disebabkan oleh komplikasi jantung dan 3,8 juta oleh stroke.

Di Indonesia, berdasarkan Survey Kesehatan Indonesia tahun 2023 dari Kemenkes RI, mendapatkan bahwa prevalensi hipertensi terstandar usia di Indonesia pada kelompok usia 30-79 tahun pada tahun 2023 adalah 30,8%, meskipun mengalami penurunan dibandingkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 yang mencatat 34,1%, dimana angka kematian akibat hipertensi pada tahun itu mencapai angka 427.218 kematian.

Kondisi ini juga menjadi perhatian di Jawa Barat. Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat tahun 2023, jumlah penderita hipertensi di Jawa Barat mengalami peningkatan signifikan sebesar 39,09% dibandingkan tahun sebelumnya, yang mencapai 3.212.072 kasus.

Peningkatan ini juga terjadi di Kota Tasikmalaya, di mana jumlah penderita hipertensi naik dari 40.227 kasus pada tahun 2022 hingga 55.999 kasus pada tahun 2024 (Fajar Fazahra, 2024).

Lebih lanjut, data dari Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya tahun 2024 menunjukkan bahwa wilayah Puskesmas Kahuripan termasuk dalam 10 besar wilayah puskesmas dengan prevalensi hipertensi tertinggi di Kota Tasikmalaya. Jumlah penderita hipertensi yang dilayani di puskesmas ini mencapai 3.002 orang. Prevalensi yang tinggi ini menunjukkan bahwa banyak individu, terutama yang berusia di atas 30 tahun, tidak menyadari kondisi mereka, mengingat hipertensi sering kali tidak menunjukkan gejala. Jika tidak dikelola dengan baik, hipertensi dapat memicu berbagai komplikasi serius, seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal.

Fenomena ini semakin diperparah oleh perubahan gaya hidup masyarakat modern, yang ditandai dengan pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan stres yang tinggi. Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi makanan tinggi garam dan lemak jenuh memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan tekanan darah (Gunawan et al., 2024). Selain itu, kurangnya aktivitas fisik juga menjadi salah satu faktor risiko utama. Gaya hidup sedentari yang umum di kalangan masyarakat perkotaan membuat individu lebih rentan terhadap hipertensi. Stres, baik fisik maupun psikologis, juga merupakan faktor penting yang dapat memicu hipertensi. Saat seseorang stres, tubuh melepaskan hormon seperti adrenalin dan kortisol, yang dapat meningkatkan detak jantung dan mempersempit

pembuluh darah sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah. Stres kronis dapat menyebabkan perubahan perilaku, seperti pola makan yang buruk, kurang tidur, dan berkurangnya aktivitas fisik, yang semuanya berkontribusi pada risiko hipertensi (Kumar et al., 2021; Zhang et al., 2022). Oleh karena itu, manajemen stres yang efektif, seperti teknik relaksasi dan olahraga, sangat penting dalam pengelolaan hipertensi.

Berbagai studi telah dilakukan untuk mengeksplorasi metode pengelolaan hipertensi, baik melalui pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang menarik perhatian adalah penggunaan teknik relaksasi spiritual, seperti meditasi dzikir yang masih jarang dilakukan, dalam manajemen hipertensi. Penelitian oleh (Purnamayanti et al., 2021) membuktikan bahwa pasien hipertensi mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan setelah melakukan meditasi dzikir secara teratur selama 30 hari. Meditasi dzikir adalah terapi spiritual yang melibatkan pengulangan nama-nama Allah atau frasa tertentu dengan tujuan untuk mendapatkan ketenangan pikiran dan meningkatkan kesadaran spiritual (Fitriya et al., 2024). Dalam praktiknya, meditasi dzikir dapat dilakukan dengan cara duduk dalam posisi nyaman, menutup mata, dan mengucapkan kata kata seperti "*Allahu Akbar*", "*La ilaha illallah*", "*Subhanallah*", dan "*Alhamdulillah*" berulang kali (Husna et al., 2024; Istianah, 2022). Selain dapat menenangkan, dzikir juga dapat mengurangi kecemasan dan stres, yang merupakan faktor risiko utama hipertensi (Biahimo et al., 2022).

Proses meditasi dzikir berfungsi untuk menekan aktivitas sistem saraf otonom parasimpatik, yang berkontribusi pada keadaan relaksasi dan menurunkan tekanan darah sistolik serta diastolik (Making et al., 2021; Utama et al., 2022). Penelitian oleh (Iqbal & Handayani, 2022) mendukung fakta bahwa metode relaksasi seperti dzikir dapat menurunkan tekanan darah dengan meningkatkan respons tubuh terhadap relaksasi dan mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis. Penelitian oleh (Setyaningrum & Suib, 2019) juga membuktikan bahwa penggabungan teknik pernapasan lambat dengan dzikir juga membantu menurunkan tekanan darah pada orang yang menderita hipertensi. Ini menunjukkan bahwa pendekatan relaksasi spiritual dapat membantu mengelola hipertensi secara menyeluruh.

Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa meditasi dzikir dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja tanpa memerlukan peralatan khusus, sehingga dapat diakses oleh berbagai kalangan masyarakat (Irawati & Sri Lestari, 2017). Irawati dan Lestari juga menekankan bahwa terapi non-farmakologis, seperti meditasi dzikir, dapat menjadi pilihan yang lebih terjangkau dibandingkan dengan terapi farmakologis yang sering kali memerlukan biaya tinggi untuk obat-obatan.

Berdasarkan wawancara dengan pemegang program PTM di Puskesmas Kahuripan, diketahui bahwa program puskesmas dalam penatalaksanaan hipertensi meliputi Prolanis dan Posbindu untuk mengontrol tekanan darah. Namun, angka kejadian dan nilai tekanan darah yang tinggi pada pasien hipertensi belum menunjukkan penurunan yang signifikan.

Petugas puskesmas mengakui belum pernah menerapkan terapi meditasi dzikir pada penanganan pasien hipertensi. Oleh karena itu, untuk meningkatkan upaya pengendalian tekanan darah, peneliti mengusulkan penerapan terapi relaksasi spiritual berupa meditasi dzikir.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis merumuskan masalah “apakah terdapat pengaruh meditasi dzikir terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kahuripan?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh meditasi dzikir terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kahuripan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden pasien hipertensi (usia, jenis kelamin, dan riwayat hipertensi keluarga)
- b. Mengidentifikasi rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dilakukan meditasi dzikir pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kahuripan
- c. Mengidentifikasi rata-rata tekanan darah diastolik sebelum dilakukan meditasi dzikir pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kahuripan

- d. Mengidentifikasi rata-rata tekanan darah sistolik setelah dilakukan meditasi dzikir pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kahuripan
- e. Mengidentifikasi rata-rata tekanan darah diastolik setelah dilakukan meditasi dzikir pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kahuripan
- f. Menganalisis perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah dilakukan meditasi dzikir pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kahuripan.
- g. Menganalisis perbedaan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah dilakukan meditasi dzikir pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kahuripan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

- a. Menambah pengetahuan dan wawasan penulis mengenai pengaruh meditasi dzikir terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.
- b. Memberikan pengalaman bagi penulis dalam melakukan penelitian di bidang kesehatan.

2. Bagi Responden

- a. Memberikan pengetahuan baru kepada responden mengenai manfaat meditasi dzikir dalam menurunkan tekanan darah.
- b. Memberikan alternatif terapi komplementer bagi responden untuk mengelola hipertensi.

3. Bagi Instansi

- a. Sebagai referensi untuk pengembangan kurikulum keperawatan medikal bedah dan manajemen penyakit kronis
- b. Menjadi acuan bagi instansi kesehatan dalam pengembangan program-program kesehatan, khususnya dalam pengelolaan hipertensi

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji pengaruh meditasi dzikir dalam pengelolaan hipertensi.
- b. Menjadi dasar untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai mekanisme kerja meditasi dzikir dalam menurunkan tekanan darah.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti/Judul Penelitian	Desain dan Variabel Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan/ Perbedaan
1	Suparjo, S., Himawan, F., & Nurcholis, N. (2023). Pengaruh Dzikir terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Bandung.	Penelitian ini adalah quasi eksperimen kuantitatif dengan <i>pre-test</i> dan <i>post-test control group design</i> . Variabel independennya dzikir dan variabel dependennya tekanan darah penderita hipertensi.	Hasil analisis menunjukkan bahwa antara kelompok perlakuan dan kelompok terkontrol terdapat pengaruh signifikan pada tekanan darah (sistolik) sebelum dan sesudah, dengan nilai $p < 0,05$ ($p=0,001$). Sebaliknya, pada kelompok terkontrol sebelum dan sesudah pengukuran tekanan darah, tidak ada perbedaan signifikan dengan nilai $p=0,081$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh	Persamaan: variabel dependen Perbedaan: variabel independen disatukan dengan meditasi, dan desain penelitian <i>one group pretest posttest</i> .

No	Nama Peneliti/Judul Penelitian	Desain dan Variabel Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan/ Perbedaan
			signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dalam tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi.	
2	Ardiansyah, Dion (2022) Pengaruh Terapi Meditasi (Dzikir) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Karang Budi Kecamatan Gapura	Desain pra-eksperimen satu grup <i>pra-post test</i> digunakan dalam penelitian ini. Variabel independennya terapi meditasi dzikir dan variabel dependennya tekanan darah penderita hipertensi	Ada perbedaan yang signifikan dalam ketenangan jiwa responden penelitian antara sebelum dan setelah pelatihan dzikir, menurut hasil uji beda wilcoxon rank test dengan skor $Z = -2,673$ dan $p = 0,008$ ($p < 0,05$).	Persamaan: Variabel independen dan dependennya, serta desain penelitiannya Perbedaan: Populasi dewasa
3	Pakaya, A. W., & Hidayat, E. (2022). <i>The Effect of Meditation on Blood Pressure Reduction in Hypertension Patients in the Batudaa Pantai Health Center Work Area.</i>	Penelitian ini menggunakan desain <i>Pre-Post Test with Control</i> dan menggunakan jenis eksperimen <i>Quasy</i> . Variabel independennya meditasi dan variabel dependennya tekanan darah penderita hipertensi	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok intervensi memiliki nilai yang signifikan. dengan nilai mean sistolik 6.000 mmHg dan Mean diastolik 6.667 mmHg, kelompok kontrol dengan nilai Mean sistolik 2,667 mmHg dan nilai Meandiastolik 2,667 mmHg dimana $p\text{-value} < 0,05$.	Persamaan: variabel dependennya Perbedaan: Variabel independen dengan dzikir, dan desain penelitian tidak dengan kelompok kontrol

No	Nama Peneliti/Judul Penelitian	Desain dan Variabel Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan/ Perbedaan
4	Islamiyah, I. (2020). <i>The Effect of Dhikr Meditation on Blood Pressure Changes in Elderly with Hypertension in Gowa Regency.</i>	Metode penelitian ini adalah eksperimen yang dilakukan sebelum dan setelah tes. Variabel dependen tekanan darah pasien hipertensi dan variabel independen meditasi dan dzikir.	Penelitian telah menunjukkan bahwa meditasi dan dzikir memiliki dampak terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di Kabupaten Gowa dan terdapat perubahan tekanan darah pada hari ke lima pasca pemberian meditasi dzikir yaitu terjadi penurunan presentase hipertensi sedang menjadi hipertensi ringan.	Persamaan: Variabel independen dan dependen, serta desain penelitian Perbedaan: Populasi dewasa
5	Purnamayanti, N. K. D., Pri Nugraha, K. A. M., Mahayasa, K. A., & Kusuma, G. K. D. P. (2021). Pengaruh Meditasi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi.	Penelitian ini adalah penelitian jenis kepustakaan (<i>literature research</i>). Variabel independennya meditasi dan variabel dependennya tekanan darah penderita hipertensi	Penggunaan terapi meditasi non-farmakologi ini menurunkan tekanan darah penderita hipertensi secara signifikan.	Persamaan: Variabel dependen Variabel independennya dengan dzikir dan desain penelitian menggunakan kuantitatif pra eksperimen <i>one group pre post test</i>
6	Purnika, R. ., Roesmono, B. ., & Kassaming. (2019). Pengaruh Meditasi Dzikir terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode studi quasi eksperimen dengan desain <i>pra-post test design</i> tanpa kelompok control. variabel independennya meditasi dzikir dan variabel dependennya tekanan darah penderita hipertensi	Hasil penelitian ini di dapatkan nilai $p = 0,001$ dengan tingkat kemaknaan $p < \alpha (0,05)$ yang menunjukkan bahwa meditasi dzikir berdampak pada perubahan tekanan darah pasien hipertensi di Ruang Interna RSUD Nene Mallomo Kabupaten Sidenreng Rappang.	Persamaan: Variabel independen dan dependennya serta desain penelitian Perbedaan: Lokasi penelitian di wilayah kerja Puskesmas