

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan Jiwa, kesehatan jiwa diartikan sebagai suatu kondisi dimana seseorang dapat berkembang secara mental, fisik, spiritual, dan sosial secara optimal. Dalam kondisi tersebut, seseorang mampu mengenali potensi diri, mengatasi tekanan dalam hidup, dan menjalani aktivitas secara produktif. Individu dengan kesehatan jiwa yang baik juga mampu berperan aktif dan memberikan kontribusi positif bagi masyarakat atau komunitasnya (Presiden RI, 2023).

Kondisi kesehatan jiwa individu dalam UU Nomor 17 Tahun 2023 dapat dibagi menjadi 2 kategori utama. Pertama, Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) adalah orang yang mengalami hambatan/kelainan pada proses berpikir, emosi, dan perilaku, yang tampak melalui gejala serta berbagai perubahan perilaku tertentu sehingga menimbulkan penderitaan dan menurunkan kemampuan individu dalam menjalankan fungsi kehidupannya sebagai manusia. Kedua, ODMK (Orang Dengan Masalah Kejiwaan) adalah orang yang memiliki permasalahan pada aspek fisik, psikologis, sosial, tumbuh kembang, maupun kualitas hidup sehingga berada dalam kondisi rentan terhadap terjadinya gangguan jiwa (Presiden RI, 2023). ODMK dapat ditemukan pada individu yang mengalami masalah psikososial. Masalah psikososial yang banyak terjadi di masyarakat adalah kecemasan (Gusdiansyah & Welly, 2022).

Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang ditandai dengan kekhawatiran berlebihan, perasaan gelisah, ketegangan batin, ketidakamanan, dan ketakutan terhadap ancaman yang sumbernya tidak jelas (Akbar et al., 2022). Menurut *World Health Organization* (WHO), diperkirakan sekitar 4,4% dari total penduduk dunia hidup dengan gangguan kecemasan. Pada tahun 2021, tercatat sebanyak 359 juta individu secara global menderita kondisi ini, menjadikannya gangguan mental yang paling sering ditemukan (WHO, 2023). Kondisi serupa juga terlihat di Indonesia, dimana data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi gangguan mental emosional yang meliputi gejala kecemasan dan depresi tercatat 9,8%. Persentase tersebut mengalami kenaikan apabila dibandingkan dengan hasil Riskesdas 2013, yang sebelumnya menunjukkan angka sebesar 6%, yang berarti ada peningkatan sebesar 3,8 % dalam periode ≤ 5 tahun (Khoiriyah & Handayani, 2020).

Kerentanan seseorang terhadap kecemasan dapat dipicu oleh adanya kondisi medis tertentu. Berdasarkan studi WHO : *Global Health Estimates* (2017) menunjukkan bahwa individu dengan penyakit kronis memiliki risiko dua kali lipat lebih tinggi mengalami kecemasan dibandingkan dengan individu yang sehat (Hasibuan et al., 2024). Penyakit kronis adalah kondisi kesehatan yang terjadi secara menetap dalam periode waktu yang panjang. Kondisi ini dapat menimbulkan keterbatasan kemampuan pada penderitanya, sehingga memerlukan perawatan dan pengelolaan secara berkelanjutan dalam waktu yang lama (Bestari & Wati, 2016). Penyakit kronis meliputi penyakit kardiovaskular, hipertensi, hiperkolesterolemia, diabetes melitus, penyakit paru obstruktif kronis

(PPOK), asma, dan kanker (Dewiyuliana et al., 2024). Penyakit kronis dengan prevalensi tertinggi di Indonesia adalah hipertensi sebesar 37,8%, diabetes melitus 22,9%, artritis reumatoid 11,9%, penyakit jantung 11,4%, dan asma 10,4%. Tingginya angka prevalensi hipertensi menjadikannya sebagai penyakit kronis utama di Indonesia (Dihni, 2022 dalam Dewiyuliana et al., 2024).

Hipertensi atau yang sering disebut sebagai tekanan darah tinggi, adalah keadaan ketika tekanan darah sistolik dan diastolik berada $\geq 140/90$ mmHg secara terus menerus (Azizah & Maryoto, 2022). Hipertensi dapat menyebabkan beberapa komplikasi serius, termasuk penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal, dan diabetes melitus. Komplikasi ini dapat mengakibatkan perawatan medis yang mahal dan bahkan kematian (Wahidin et al., 2025). Menurut laporan WHO (2019), tekanan darah tinggi menjadi salah satu penyebab kematian di dunia yaitu sebesar 7,5 juta kematian, atau sekitar dengan 12,8% dari total kematian global (Violita et al., 2024). Di Indonesia, angka kejadian hipertensi berdasarkan kelompok usia tercatat sebesar 13,2% pada usia 15–24 tahun, 20,1% pada usia 25–34 tahun, 31,6% pada usia 35–44 tahun, 45,3% pada usia 45–54 tahun, 55,2% pada usia 55–64 tahun, serta 63,2% pada kelompok usia 65–74 tahun, dan 69,5% (75 tahun ke atas). Menurut data tersebut, lansia adalah kelompok yang paling banyak terkena hipertensi (Ainurrafiq et al., 2019).

Di wilayah Jawa Barat, prevalensi hipertensi tercatat cukup signifikan dengan angka mencapai 39,60%, menjadikannya sebagai wilayah kedua dengan kasus hipertensi terbanyak di Indonesia (Trihanaputri & Rantung, 2025). Sementara itu, berdasarkan Open Data Kota Tasikmalaya pada tahun 2024

jumlah penderita hipertensi tercatat sebanyak 55.999 orang (Dinas Kesehatan Tasikmalaya, 2024). Berdasarkan hasil studi pendahuluan ke UPTD Puskesmas Purbaratu, ditemukan adanya peningkatan jumlah penderita hipertensi dari tahun ke tahun, yaitu 2.731 kasus pada tahun 2023, meningkat menjadi 3.400 kasus pada tahun 2024, dan 3.442 kasus pada tahun 2025.

Hipertensi merupakan kondisi kronis yang berlangsung sepanjang hidup dan berpotensi menimbulkan berbagai komplikasi serius di kemudian hari yang dapat mengancam keselamatan penderita. Kondisi ini menuntut pengobatan jangka panjang serta kemampuan pengelolaan diri. Keadaan tersebut kerap menjadi sumber tekanan psikologis, sehingga penderita sering diliputi rasa khawatir berlebihan dan cenderung mengalami kecemasan terhadap kondisi kesehatannya (Zhang et al., 2020). Pada penderita hipertensi yang mengalami kecemasan, ini dapat memicu peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis secara berlebihan, sehingga dapat menyebabkan lonjakan hormon adrenalin di dalam tubuh. Hormon ini bekerja dengan cara meningkatkan frekuensi detak jantung dan merangsang penyempitan pembuluh darah (vasokonstriksi), yang secara langsung berakibat pada kenaikan tekanan darah sistemik (Mitrovic, 2019 dalam Rifki et al., 2025). Maka dari itu, pasien hipertensi yang mengalami kecemasan membutuhkan penanganan yang tepat untuk mengurangi kecemasannya supaya tidak memperburuk kondisi kesehatannya (Setyawan & Hasnah, 2020).

Ada dua jenis penanganan untuk kecemasan yaitu farmakologis dan non farmakologis. Secara farmakologis yaitu dengan obat-obatan seperti obat ansiolitik (anti kecemasan) memang mampu menurunkan kecemasan namun

dapat menimbulkan efek ketergantungan. Disisi lain, terdapat metode non-farmakologis yang dapat digunakan tanpa efek samping, diantaranya adalah terapi relaksasi, psikoterapi, hipnosis 5 jari, terapi tertawa, dan terapi kognitif (Marbun et al., 2019). Terapi relaksasi ada beberapa teknik yaitu teknik relaksasi napas dalam, relaksasi otot progresif, *guided imagery*, relaksasi Benson (Talitha & Relawati, 2023).

Perbandingan hasil penelitian menunjukkan bahwa pada penelitian yang dilakukan Audhia et al (2021), setelah dilakukan hipnosis 5 jari, terjadi penurunan skor kecemasan Ny.M dari 27 menjadi 19 (turun 8 poin). Sementara itu, pada penelitian yang dilakukan oleh Norrizqie & Lestari (2024) setelah diberikan terapi relaksasi Benson, terjadi penurunan skor kecemasan dari 21 menjadi 10 (turun 11 poin). Dapat disimpulkan dari kedua penelitian tersebut terapi relaksasi Benson lebih efektif dalam menurunkan kecemasan.

Selain itu, dalam penelitian Sahar et al (2018) mengenai perbandingan metode relaksasi terdapat perbedaan signifikan antara teknik napas dalam dan relaksasi Benson. Hasil rata-rata skor kecemasan terapi relaksasi napas dalam *pre-test* 23,67 dan *post-test* 16,11 (turun 7,56 poin). Sedangkan, hasil rata-rata skor kecemasana terapi relaksasi Benson *pre-test* 24,33 dan *post-test* 14,33 (turun 10 poin). Sehingga, dapat disimpulkan bahwa relaksasi Benson lebih efektif dibandingkan dengan relaksasi napas dalam untuk menurunkan kecemasan.

Relaksasi Benson adalah metode yang memadukan relaksasi pernapasan dengan aspek keyakinan, melalui pengulangan kata atau kalimat

tertentu yang diyakini individu secara teratur sehingga menghasilkan reaksi relaksasi yang lebih mendalam. Teknik ini bekerja dengan menekan aktivitas saraf simpatik, yang menyebabkan pengurangan oksigen oleh tubuh, otot menjadi lebih santai, dan menghasilkan perasaan rileks dan nyaman (Dekawaty & Yelisni, 2023).

Dalam penelitian Dekawaty & Yelisni (2023), ditemukan bahwa terapi relaksasi Benson secara efektif dapat mengurangi kecemasan pada pasien hipertensi, dimana skor rata-rata kecemasan berkurang dari 32,5 menjadi 18,3. Penurunan ini terbukti signifikan secara statistik (*paired t-test*, $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$). Temuan ini memperkuat bahwa relaksasi Benson adalah pendekatan yang efisien untuk menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi.

Selain teknik relaksasi, kecemasan juga dapat diatasi melalui teknik distraksi. Distraksi adalah suatu cara untuk mengalihkan pikiran/perhatian pasien dari rasa sakit atau kecemasan. Macam-macam distraksi diantaranya yaitu distraksi visual, sentuhan, audio, dan kognitif/intelektual. Distraksi audio adalah metode untuk mengalihkan perhatian individu melalui rangsangan suara seperti musik, murottal al-qur'an, atau audio lain yang menenangkan (Ibrahim et al., 2024).

Dalam penelitian Suwanti et al (2022), didapatkan bahwa hasil rata-rata skor kecemasan terapi murottal al-qur'an *pre-test* sebanyak 22,54 dan *post-test* sebanyak 17,88 (turun 4,66 poin). Sementara itu, pada kelompok terapi musik klasik, hasil rata-rata skor kecemasan pasien *pre-test* 22,50 dan *post-test* 21,23, (turun 1,27 poin). Temuan ini menunjukkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an

lebih berhasil dalam mengurangi kecemasan dibandingkan dengan musik klasik. Selain itu, dalam penelitian Susanti dan Zuryati (2018) rata-rata perbedaan skor sebelum dan sesudah terapi murottal yaitu 7,80, sedangkan untuk terapi musik mozart yaitu 7,40. Dengan demikian, penurunan skor kecemasan menggunakan terapi murottal Al-Qur'an menunjukkan efektivitas yang lebih baik dibandingkan dengan musik mozart.

Terapi Murottal Al-Qur'an memberikan manfaat psikologis, dengan memanfaatkan suara audio sebagai media relaksasi. Suara murottal Al-Qur'an berpengaruh terhadap tubuh melalui proses transmisi impuls suara, yang selanjutnya dapat mempengaruhi aktivitas sel-sel di dalam tubuh. Terapi audio murottal Al-Qur'an bekerja di area otak, di mana saat menerima rangsangan dari luar berupa bacaan Al-Qur'an, otak akan menghasilkan senyawa kimia yang disebut neuropeptida. Senyawa ini akan diteruskan ke reseptor-reseptor tubuh dan memberikan respon berupa rasa nyaman dan tenang (Hasniati et al., 2022).

Dalam penelitian Hasniati (2022) dengan judul "Pengaruh Murottal Al Qur'an Terhadap Penurunan Kecemasan pada Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Paguyaman Pantai" ditemukan bahwa pada kelompok yang menerima perlakuan, sebelum diberikan intervensi, terdapat 7 responden (70%) mengalami kecemasan sedang dan 3 responden (30%) mengalami kecemasan yang berat. Setelah terapi dilakukan, 10 orang (100%) menunjukkan tingkat kecemasan menjadi ringan, dengan nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$). Temuan ini membuktikan bahwa terapi murottal Al- Qur'an efektif dalam mengurangi kecemasan pada pasien hipertensi.

Dipertegas oleh penelitian Ratri (2024), menyatakan bahwa kombinasi teknik relaksasi Benson dan murottal Al-Qur'an efektif dalam mengurangi kecemasan dan menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. Pada kelompok yang mendapatkan perlakuan, sebelum intervensi, sebanyak 18 responden (64,3%) mengalami tingkat kecemasan ringan, sementara 10 responden (35,7%) mengalami kecemasan sedang. Setelah intervensi dilakukan, tingkat kecemasan pasien turun, dimana 27 responden (96,4%) kini mengalami kecemasan ringan dan hanya 1 responden (3,6%) yang masih mengalami kecemasan sedang. Hasil dari uji *Mc Nemar* menunjukkan bahwa nilai $p = 0,004$ ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa perpaduan antara teknik relaksasi Benson dan murottal Al-Qur'an berhasil menurunkan kecemasan pasien hipertensi.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, dengan menelaah beberapa jurnal, maka penulis tertarik untuk mengambil judul Karya Tulis Ilmiah "Penerapan Terapi Relaksasi Benson Dan Murottal Al-Qur'an Untuk Menurunkan Skor Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Purbaratu Kota Tasikmalaya."

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan fenomena uraian latar belakang diatas maka penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah "Bagaimanakah Gambaran Penerapan Terapi Relaksasi Benson Dan Murottal Al-Qur'an Untuk Menurunkan Skor Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Purbaratu Kota Tasikmalaya?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Setelah melaksanakan studi kasus penulis mampu menggambarkan implementasi terapi relaksasi Benson dan murottal Al-Qur'an untuk menurunkan skor kecemasan pada penderita hipertensi di Puskesmas Purbaratu Kota Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan tahapan proses keperawatan pada pasien hipertensi yang mengalami kecemasan dilakukan tindakan terapi relaksasi Benson dan murottal Al-Qur'an.
- b. Menggambarkan pelaksanaan tindakan relaksasi Benson dan murottal Al-Qur'an untuk menurunkan skor kecemasan pada pasien hipertensi
- c. Menggambarkan respon atau perubahan skor kecemasan pada pasien hipertensi yang dilakukan tindakan relaksasi Benson dan murottal Al-Qur'an.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dalam aspek teori, studi ini diharapkan mampu memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu keperawatan, terutama di ranah keperawatan jiwa, baik dalam aspek teori maupun praktik yang berhubungan dengan terapi nonfarmakologi untuk mengurangi kecemasan pada penderita hipertensi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Studi ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan dan pengalaman langsung dalam memberikan asuhan keperawatan jiwa khususnya gangguan kecemasan pada pasien hipertensi.

b. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan sumber informasi bagi peneliti lain yang berkaitan dengan efektivitas terapi relaksasi Benson dan murottal Al-Qur'an untuk mengurangi kecemasan pada pasien hipertensi.

c. Bagi Klien dan Keluarga

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan pasien dapat memperoleh pemahaman tentang cara menghadapi kecemasan yang dialami, salah satunya melalui terapi relaksasi Benson dan murottal Al-Qur'an.

d. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian, analisis data, dan dokumentasi ini diharapkan dapat memberikan masukan dalam upaya peningkatan kualitas, pelayanan dan mutu keperawatan jiwa di puskesmas tersebut.