

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan kondisi meningkatnya tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg yang terjadi secara persisten berdasarkan hasil pengukuran berulang (Kemenkes RI, 2019). Tekanan yang tinggi pada arteri menyebabkan arteri menebal dan mengeras sehingga aliran darah dan oksigen ke jantung berkurang. Ketika jantung tidak menerima aliran darah dan oksigen dengan cukup dalam waktu yang lama maka dapat menyebabkan kerusakan pada otot jantung sehingga jantung tidak mampu memompa cukup darah dan oksigen ke organ tubuh, hal ini dapat menyebabkan kematian sel otak dan terjadinya stroke bahkan kematian. Kondisi ini juga menyebabkan detak jantung tidak teratur dan dapat menyebabkan kematian mendadak (Susaldi et al., 2023).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler yang hingga saat ini masih menjadi permasalahan kesehatan utama, baik di dunia maupun di Indonesia (Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan data *World Health Organization* tahun 2021, diperkirakan sebanyak 16,5% dari 9,4 juta kematian di dunia disebabkan oleh hipertensi. WHO juga menyatakan bahwa hipertensi berkontribusi besar terhadap angka kematian dini, dengan prevalensi global mencapai sekitar 22% pada penduduk berusia 18 tahun ke atas (WHO, 2021).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi hipertensi tercatat pada kelompok usia 31-44 tahun sebesar 31,6%, usia 45-54 tahun sebesar 45,3%, dan usia 55-64 tahun sebesar 55,2%. Berdasarkan jenis kelamin, tercatat sebesar 33,4% pada laki-laki dan 35,4% pada perempuan. Angka ini meningkat dari 25,8% pada 2013 menjadi 34,1% pada 2018. Prevalensi kejadian hipertensi sebesar 34,1%, dan angka tersebut terus meningkat tiap tahunnya berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada masyarakat Indonesia (Riskesdas, 2018).

Jawa Barat merupakan salah satu provinsi dengan kasus hipertensi terbanyak kedua di Indonesia, dengan prevalensi mencapai 39,60%. Dari jumlah tersebut, hanya 55,12% penderita yang rutin mengonsumsi obat antihipertensi (Dinas Kesehatan, 2021). Pada tingkat kabupaten/kota, kasus hipertensi di Kota Tasikmalaya pada tahun 2022 tercatat sebanyak 215.101 kasus (Dinkes Kota Tasikmalaya, 2023). Sementara itu, pada cakupan wilayah yang lebih kecil, Puskesmas Cigeureung menempati urutan ke-7 tertinggi jumlah kasus hipertensi di wilayah Kota Tasikmalaya, dengan jumlah kasus mencapai 3.777 penduduk pada tahun 2025. Kasus tersebut terdiri dari 1.095 berjenis kelamin laki-laki dan 2.682 berjenis kelamin perempuan, yang menunjukkan bahwa kejadian hipertensi lebih banyak ditemukan pada perempuan di wilayah Puskesmas Cigeureung (Puskesmas Cigeureung, 2025).

Hipertensi tidak hanya menimbulkan gangguan fisik, tetapi juga dapat berdampak pada kondisi psikologis penderitanya. Hal ini terjadi karena penyakit hipertensi merupakan kondisi kronis yang memerlukan pengelolaan

jangka panjang. Penderita hipertensi sering mengalami berbagai respons emosional negatif yang dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan kesehatan mental, terutama ansietas (Kurniawan, 2018).

Ansietas merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan takut, khawatir, gelisah, dan tidak nyaman yang muncul akibat adanya ancaman terhadap kesehatan maupun perubahan kondisi fisik seseorang. Pada tingkat tertentu, rasa cemas merupakan respons yang normal. Namun apabila berlangsung dalam waktu yang lama dan tidak ditangani dengan baik, kondisi tersebut dapat berkembang menjadi gangguan ansietas yang lebih berat. Ansietas yang berlangsung terus-menerus dapat berkembang dari ansietas akut menjadi ansietas kronis akibat adanya konflik psikologis yang tidak terselesaikan dan mekanisme koping yang kurang efektif. Keadaan ini dapat diperburuk oleh adanya stresor yang menyebabkan menurunnya kemampuan individu dalam beradaptasi terhadap masalah yang dihadapi (Nisa & Pranungsari, 2021).

Ansietas dan hipertensi merupakan dua permasalahan yang saling mempengaruhi. Ansietas dapat memicu peningkatan pelepasan adrenalin yang berdampak pada fungsi kardiovaskular, terutama menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan peningkatan kerja jantung. Dampak ansietas juga dapat memengaruhi sistem sensorik tubuh, sehingga meningkatkan aktivitas sistem kardiovaskular, mempercepat denyut jantung, serta meningkatkan sirkulasi darah (Syukri, 2017). Apabila kondisi ansietas berlangsung terus-menerus,

maka tekanan darah pasien dapat semakin sulit dikontrol dan berisiko memperburuk kondisi hipertensi (Nisa & Pranungsari, 2021).

Pasien dengan penyakit kronis seperti hipertensi memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan ansietas dibandingkan populasi umum (Nisa & Pranungsari, 2021). Berdasarkan penelitian Astuti & Syafriati (2023), diperoleh data bahwa dari 50 penderita hipertensi, yang mengalami ansietas ringan sebanyak 22 orang, ansietas sedang 16 orang, ansietas berat 4 orang, dan ansietas berat sekali 8 orang. Pasien hipertensi yang mengalami ansietas cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih rendah, kepatuhan pengobatan yang menurun, gangguan tidur, serta peningkatan risiko komplikasi kardiovaskuler.

Kondisi ansietas pada pasien hipertensi dapat ditangani melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi farmakologis pada ansietas merupakan jenis terapi yang bersifat kuratif dengan obat-obatan medis untuk menangani masalah gangguan psikologis. Sementara itu, terapi nonfarmakologis pada ansietas merupakan jenis terapi yang tidak melibatkan penggunaan obat-obatan (Hawari, 2008 dalam Badar et al., 2021). Terapi nonfarmakologis yang sesuai dengan Standar Prosedur (SP) ansietas diantaranya meliputi teknik relaksasi, distraksi, hipnoterapi, dan kegiatan spiritual (Kustiawan, 2023).

Terapi nonfarmakologis pada ansietas telah banyak dikembangkan dalam penelitian-penelitian terdahulu karena relatif aman, mudah dilakukan, minim efek samping, serta dapat diterapkan secara mandiri oleh pasien. Pada

tahap pertama, penelitian Erpina & Mochartini (2024) menyatakan bahwa intervensi yang termasuk dalam SP distraksi, yaitu murrotal Al-Qur'an lebih efektif dalam menurunkan ansietas dibandingkan dengan dua intervensi yang termasuk dalam SP relaksasi, yaitu aromaterapi lavender dan terapi benson. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan distraksi memiliki keunggulan dalam menurunkan ansietas, sehingga menjadi dasar pemilihan SP distraksi dalam penelitian ini.

Selanjutnya, pada tahap perbandingan dalam satu kelompok SP distraksi, Suwanto et al. (2016) membandingkan dua intervensi distraksi, yaitu murrotal Al-Qur'an dan musik klasik Mozart. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penurunan skor ansietas pada kelompok murrotal lebih signifikan dibandingkan kelompok musik klasik. Hasil tersebut diperkuat oleh penelitian Solekha (2022) yang menyatakan bahwa murotal Al-Qur'an lebih efektif dalam menurunkan ansietas pada aspek somatik, motorik dan kognitif, sedangkan musik klasik hanya menurunkan ansietas pada aspek afektif saja.

Terapi murrotal Al-Qur'an dapat mempengaruhi aktivitas gelombang otak, khususnya gelombang alfa dan gelombang theta. Gelombang alfa berada pada rentang frekuensi 6-13,9 Hz, yang merupakan kondisi ketika otak berada pada keadaan relaksasi ringan, seperti saat individu sedang relaks, melamun, atau berkhayal. Gelombang alfa berperan sebagai “gerbang” menuju alam bawah sadar, sehingga otak dapat bekerja secara lebih optimal dan stabil. Dalam kondisi ini, otak memproduksi hormon serotonin dan endorphen, dimana pembuluh darah terbuka lebar, detak jantung menjadi stabil dan kapasitas indra

meningkat. menyebabkan seseorang merasakan rasa nyaman, tenang dan bahagia. Selanjutnya gelombang theta yang berada pada rentang 4-7,9 Hz biasanya muncul pada saat seseorang dalam kondisi tidur ringan atau dalam keadaan sangat mengantuk. Pada fase ini, napas cenderung menjadi lebih lambat dan dalam, menandakan tubuh mulai memasuki kondisi relaksasi yang lebih dalam. Di samping itu, gelombang theta juga dapat muncul sebagai respons terhadap rangsangan suara tertentu. Beberapa individu diketahui lebih mudah memasuki kondisi relaksasi melalui dominasi gelombang theta, sehingga lebih cepat mencapai keadaan tenang dan nyaman (Susilawati et al., 2020).

Penelitian Gunawan & Mariyam (2022) menggunakan murrotal Surat Ar-Rahman, salah satu surat Makiyyah yang terdiri dari 78 ayat dan berisi tentang keagungan serta kasih sayang Allah SWT kepada hamba-Nya. Lantunan Surat Ar-Rahman yang ritmik dan menenangkan dapat memberikan efek relaksasi, meningkatkan rasa nyaman, serta membantu mengurangi perasaan takut dan gelisah. Selain itu, pengulangan ayat-ayat dalam surat ini dapat memperkuat keyakinan dan memberikan ketenangan bagi pendengarnya.

Selain intervensi berbasis distraksi, penanganan ansietas juga dapat dilakukan melalui pendekatan relaksasi yang telah banyak dikembangkan dalam berbagai penelitian. Selain relaksasi fisik, terdapat pula relaksasi kognitif dan relaksasi fisiologis yang dapat menjadi alternatif intervensi dalam penanganan ansietas. Ketiga pendekatan relaksasi tersebut memiliki mekanisme

kerja yang berbeda, namun memiliki tujuan yang sama, yaitu menurunkan ansietas pada individu (Primasari & Rahmawati, 2021).

Penelitian Harkomah et al. (2022) menyebutkan bahwa relaksasi fisik berupa teknik napas dalam efektif dalam menurunkan ansietas, dengan hasil setelah diberikan intervensi, 1 orang mengalami penurunan ansietas dari tingkat ringan menjadi tidak ada ansietas dan 4 orang mengalami penurunan ansietas dari tingkat sedang menjadi tingkat ringan. Penelitian Nisa & Pranungsari (2021) menunjukkan bahwa relaksasi kognitif berupa self-talk efektif dalam menurunkan tingkat ansietas, dengan hasil setelah diberikan intervensi, 8 orang mengalami penurunan ansietas dari tingkat berat sekali menjadi tingkat sedang. Sementara itu, penelitian Anggoro (2025) menyatakan bahwa relaksasi fisiologis seperti otot progresif juga efektif dalam menurunkan tingkat ansietas dengan hasil setelah diberikan intervensi, 4 orang mengalami penurunan ansietas dari tingkat berat menjadi tingkat ringan dan 4 orang tetap berada di tingkat berat.

Berdasarkan ketiga penelitian tersebut, dapat peneliti simpulkan bahwa ketiga jenis relaksasi sama-sama memiliki efektivitas dalam menurunkan ansietas meskipun dengan mekanisme yang berbeda. Namun demikian, relaksasi kognitif (self-talk) dinilai lebih efektif yang ditunjukkan dari hasil ketiga penelitian tersebut, di mana penurunan jumlah individu yang mengalami tingkat ansietas lebih banyak terjadi pada kelompok dengan intervensi relaksasi kognitif dibandingkan dengan relaksasi fisik maupun relaksasi fisiologis.

Sedangkan pada tahap perbandingan dalam satu kelompok SP relaksasi kognitif, selain self-talk terdapat intervensi lain seperti terapi menulis (*expressive writing*). Penelitian Sari & Sumirta (2019) menunjukkan bahwa terapi menulis efektif dalam menurunkan tingkat ansietas, dengan hasil setelah diberikan intervensi, 1 orang tetap mengalami ansietas tingkat berat, 3 orang tetap mengalami ansietas tingkat sedang dan 12 orang mengalami penurunan ansietas dari tingkat sedang menjadi tingkat ringan.

Berdasarkan hasil kedua penelitian tersebut, peneliti simpulkan bahwa self-talk lebih efektif dalam menurunkan ansietas dibandingkan terapi menulis, yang ditunjukkan dari lebih banyaknya individu yang mengalami penurunan tingkat ansietas pada kelompok self-talk. Selain itu, jika dibandingkan dengan kelompok terapi menulis, kelompok self-talk menunjukkan penurunan 2 tingkatan ansietas dibandingkan kelompok terapi menulis yang hanya menunjukkan penurunan 1 tingkatan ansietas pada sebagian individu, dan tidak ada perubahan tingkat ansietas pada sebagian individu lainnya.

Dengan mengucapkan pernyataan-pernyataan positif dan mengurangi keyakinan yang bersifat irasional, self-talk dapat membangun pola pikir yang lebih adaptif juga membentuk mekanisme koping yang lebih efektif dalam menghadapi stres dan ansietas. Pada pasien hipertensi, self-talk dapat membantu pasien mengurangi rasa takut, khawatir, serta pikiran negatif terkait kondisi penyakit yang dialami sehingga memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis maupun fisiologis (Nisa & Pranungsari, 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di wilayah kerja Puskesmas Cigeureung pada 10 Desember 2025, diperoleh informasi dari program skrining kesehatan bahwa hipertensi merupakan salah satu penyakit yang paling banyak ditemukan pada masyarakat setiap kegiatan skrining kesehatan. Hasil wawancara yang dilakukan terhadap 10 pasien hipertensi menunjukkan bahwa 6 pasien sering merasa khawatir terhadap kondisi kesehatannya, takut tekanan darah meningkat secara tiba-tiba, sulit tidur, mudah gelisah, dan memikirkan kemungkinan terjadinya komplikasi penyakit. Sementara itu, 4 pasien lainnya mengungkapkan bahwa mereka terkadang merasa bingung dan khawatir ketika tekanan darah tetap meningkat meskipun telah berusaha mengatur pola hidup dan menjalani pengobatan sesuai anjuran tenaga kesehatan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa ansietas menjadi masalah psikologis dan berpotensi mengganggu proses adaptasi pasien dalam pengelolaan penyakit hipertensi.

Untuk mengukur tingkat ansietas pada pasien, penelitian ini menggunakan instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang diadaptasi dari penelitian Nisa dan Pranungsari (2021), telah terstandar secara internasional dan memiliki validitas serta reliabilitas yang baik berdasarkan pengujian yang dilakukan oleh Norman. Oleh karena itu, instrumen HARS dinilai mampu memberikan gambaran tingkat keparahan ansietas secara objektif dan terukur (Norman dalam Nisa & Pranungsari, 2021).

Meskipun berbagai penelitian terapi murrotal Al-Qur'an maupun self-talk dalam menurunkan ansietas pada pasien hipertensi telah banyak dilakukan,

namun sebagian besar penelitian tersebut masih menerapkan intervensi secara terpisah serta menggunakan jenis murrotal yang beragam. Selain itu, penelitian yang mengombinasikan pendekatan spiritual melalui murrotal Surat Ar-Rahman dengan pendekatan kognitif berupa positive self-talk pada pasien hipertensi masih sangat terbatas.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti memiliki kebaruan dan tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Terapi Murrotal Al-Qur’an dan Self-Talk dalam Menurunkan Skor Ansietas pada Pasien dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cigeureung”. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam penerapan intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk menurunkan skor ansietas pada pasien hipertensi serta mendukung peningkatan kualitas pelayanan kesehatan dan asuhan keperawatan di masyarakat.

B. Rumusan Masalah

Mengingat fenomena latar belakang yang diuraikan peneliti, penelitian ini memiliki rumusan masalah berupa “Bagaimana Pengaruh Terapi Murrotal Al-Qur’an dan Self-Talk dalam Menurunkan Skor Ansietas pada Pasien dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cigeureung?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Memberikan gambaran asuhan keperawatan yaitu pengaruh terapi murrotal Al-Qur’an dan self-talk dalam menurunkan skor ansietas pada pasien dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cigeureung.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan tahapan asuhan keperawatan pada pasien ansietas dengan hipertensi yang dilakukan intervensi terapi murrotal Al-Qur'an dan self-talk
- b. Menggambarkan pelaksanaan intervensi pada pasien ansietas dengan hipertensi yang dilakukan terapi murrotal Al-Qur'an dan self-talk
- c. Menggambarkan respon atau perubahan skor ansietas pada pasien ansietas dengan hipertensi yang dilakukan intervensi terapi murrotal al-qur'an dan self-talk
- d. Menganalisis kesenjangan pada kedua pasien ansietas dengan hipertensi yang dilakukan intervensi terapi murrotal al-qur'an dan self-talk

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pasien dan Keluarga

Penelitian ini diharapkan dapat membantu pasien ansietas dengan hipertensi dalam menurunkan skor ansietas melalui pemberian terapi murrotal Al-Qur'an dan self-talk. Selain itu, keluarga diharapkan dapat memahami dan mendukung penerapan terapi tersebut sehingga pasien menjadi lebih tenang, relaks, serta mampu mengendalikan ansietas yang dialami.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan Puskesmas

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif intervensi keperawatan nonfarmakologis yang dapat diterapkan dalam

pelayanan kesehatan primer, khususnya dalam penatalaksanaan ansietas pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas.

3. Bagi Penulis

Penulisan pada Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini diharapkan dapat memperkaya pengetahuan, wawasan, serta pengalaman penulis dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien ansietas dengan hipertensi melalui penerapan terapi murrotal Al-Qur'an dan self-talk di layanan kesehatan primer.

4. Bagi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi ilmiah dan sumber pembelajaran mengenai asuhan keperawatan pada pasien ansietas dengan hipertensi, khususnya terkait terapi murrotal Al-Qur'an dan self-talk sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian dan acuan bagi mahasiswa keperawatan dalam pengembangan ilmu dan praktik keperawatan.