

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan kondisi medis dimana adanya peningkatan kontraksi pembuluh darah arteri sehingga dapat mengakibatkan retensi aliran darah meningkat terhadap dinding pembuluh darah. Sampai saat ini tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan 90% yang belum diketahui penyebabnya. Tekanan darah tinggi merupakan keadaan dimana pembuluh darah memiliki tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolik > 90 mmHg (Eka, 2022).

Hipertensi merupakan masalah yang perlu diwaspadai, karena tidak ada tanda gejala khusus pada penyakit hipertensi dan beberapa orang masih merasa sehat untuk beraktivitas seperti biasanya. Hal ini yang membuat hipertensi sebagai *silent killer* (Kemenkes, 2018), orang-orang akan menyadari memiliki penyakit hipertensi ketika gejala yang dirasakan semakin memburuk dan memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan. Usia lanjut memiliki besar kemungkinan seseorang mengalami permasalahan fisik, jiwa, spiritual, ekonomi, sosial dan lainnya. Salah satu permasalahan yang sangat mendasar pada lanjut usia adalah masalah kesehatan akibat proses degeneratif (Widiya, 2022).

Penyakit hipertensi tahun demi tahun terus mengalami peningkatan. World Health Organization (WHO) tahun 2023 menunjukkan jumlah penyandang hipertensi secara global mencapai 33%, artinya 1 dari 3 orang penduduk di dunia

mengalami hipertensi. Prevalensi hipertensi seluruh Indonesia tahun 2022 sebesar 39%. Menurut hasil riset yang dilakukan oleh Riset Kesehatan Dasar (RISKESDES) pada tahun 2018, prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi di Provinsi Jawa Timur sebesar 36,3%. Prevalensi meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Jumlah estimasi penderita hipertensi yang berusia >15 Tahun di provinsi Jawa Timur sekitar 11.008.334 penduduk, dengan proporsi laki-laki 48,83% dan perempuan 51,17%. Penderita Hipertensi di Kabupaten Lamongan tahun 2020 sebesar 96,5% (140.566 penduduk) dan perempuan sebesar 100,1% (166.153 penduduk) dengan jumlah estimasi penderita 317.967 penduduk usia >15 tahun.

Dari data hasil survey awal yang dilakukan oleh penulis di posyandu lansia di Desa Sumbermulyo, Kecamatan Lamongan, Kabupaten Lamongan pada tanggal 20 bulan Februari 2025 pada 20 lansia yang mengikuti posyandu lansia, terdapat 12 (77%) lansia berusia 55-85 tahun mengalami hipertensi sedangkan 8 (23%) lansia lainnya tidak mengalami hipertensi. Dari Hasil wawancara didapatkan bahwa responden sebanyak 5 lansia mengatakan pusing, mata berkunang-kunang, dan mudah lelah ketika tekanan darah sistolik >160 mmHg atau tekanan darah diastolik >90 mmHg. Di Desa Sumbermulyo Kecamatan Lamongan Kabupaten Lamongan masih banyak lansia yang terkena hipertensi.

Hipertensi merupakan faktor risiko yang terpenting terhadap kejadian serangan jantung dan gangguan pembuluh darah. Hipertensi yang dialami seringnya tidak menunjukkan gejala, sehingga akan disadari ketika telah menyebabkan gangguan organ seperti gangguan fungsi jantung atau stroke. Fenomena ini

disebabkan oleh tekanan darah penderita yang tidak terkontrol. Penyebab utama tekanan darah yang tidak terkontrol adalah stres dan tidak patuh pada diet (Widiya, 2022).

Gaya hidup membuat orang sangat menyukai hal-hal instan, seperti makanan yang dimiliki kandungan lemak dan natrium tinggi. Selain itu, gaya hidup modern seringkali membuat manusia tertekan dengan segala rutinitas sehari-hari sehingga dapat menyebabkan *stress*, kebiasaan merokok, serta mengkonsumsi alkohol dan kafein berlebihan. Hipertensi dianggap sebagai masalah kesehatan serius karena kedadangannya, seringkali kita tidak menyadari bahwa hal itu disertai dengan beberapa gejala, antara lain : Sakit kepala, lemas, masalah penglihatan, nyeri dada dan sesak nafas. Hal-hal tersebut dapat memicu timbulnya berbagai penyakit termasuk hipertensi dan jika terus bertambah parah tanpa disadari hingga mencapai tingkat yang mengancam hidup seseorang (Ayu, 2022). Fenomena terjadinya penyakit hipertensi termasuk penyakit tidak menular yang memerlukan perhatian pemerintah, penyakit ini menyerang mulai usia muda sampai lanjut usia yang dapat menimbulkan komplikasi penyakit lain seperti penyakit ginjal kronis dan *stroke* serta dapat menyebabkan kematian (Artiyaningrum, 2022).

Penanganan hipertensi dilakukan dengan cara farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan farmakologis yaitu pengobatan dengan meminum obat anti hipertensi sesuai yang dianjurkan oleh dokter sedangkan pengobatan non farmakologis dapat berupa modifikasi gaya hidup berupa pengelolaan stress, kecemasan dan mengurangi garam serta senam aerobik dan yoga, terapi diet, terapi

musik dengan mendengarkan lantunan surah Al-Qur'an dan terapi relaksasi progresif berupa relaksasi Benson (Dimas, 2024).

Relaksasi Benson dan murottal Al-Qur'an merupakan penatalaksanaan nonfarmakologis yang dapat dipercaya dan efektif untuk menurunkan hipertensi. Relaksasi Benson merupakan relaksasi yang menggabungkan antara teknik respons relaksasi dan sistem keyakinan individu/faith factor dalam artian difokuskan pada ungkapan tertentu berupa nama-nama Tuhan, atau kata yang memiliki makna menenangkan bagi pasien itu sendiri kemudian diucapkan berulang-ulang dengan ritme teratur disertai sikap pasrah (Dimas, 2024). Sedangkan murottal Al-Qur'an adalah rekaman suara Al-Qur'an yang dilakukan oleh seorang qori' (Ariyanti, 2021). Dalam terapi ini menggunakan surah Ar-Rahman ayat 1-78 yang berarti Maha Pemurah dan merupakan surat ke 55 di dalam Al-Qur'an. Ayat ini merupakan surah Makkiah yang memiliki karakter ayat pendek sehingga ayat ini nyaman didengarkan dan dapat menimbulkan efek relaksasi (Ernawati, 2020).

Relaksasi Benson menyebabkan tubuh akan merespon dengan menghasilkan frekuensi gelombang alpha pada otak yang bisa menimbulkan perasaan bahagia, senang, gembira dan percaya diri sehingga dapat menekan pengeluaran hormon kortisol, epinefrin dan norepinefrin yang merupakan vasokonstriksi kuat pada pembuluh darah saat dilakukan terapi relaksasi Benson. Penekanan hormon-hormon tersebut dapat mengakibatkan dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan penurunan resistensi pembuluh darah sehingga hasil akhirnya adalah penurunan tekanan darah. Sedangkan ketika diperdengarkan Murottal, telinga akan menerima dalam bentuk audio menggetarkan gendang telinga dan

mengguncangkan cairan telinga. Diperantarai molekul Nitric oxide yang terlibat dalam perkembangan sistem auditorik dan secara spesifik dalam perkembangan koklea menggetarkan sel-sel rambut dikoklea. Dari saraf koklearis menuju otak dan berada disepanjang thalamus hingga ke korteks auditorik, disepanjang jalur inilah pusat emosi dalam sistem limbic diaktifkan. Dari korteks limbic dilanjutkan ke hipotalamus meneruskan sinyal musik ke amigdala yang merupakan area perilaku kesadaran yang bekerja pada tingkat bawah sadar. Diteruskan ke hipotalamus yang merupakan area pengaturan sebagian fungsi vegetative dan fungsi endofrin tubuh seperti perilaku emosional. Jarak pendengaran diteruskan ke ormatio retikularis sebagai penyalur implus menuju serat otonom yang dibagi menjadi saraf simpatik dan saraf parasimpatik. Mempengaruhi relaksasi organ - organ yang diperantarai Nitric oxide yang bertindak sebagai transmitter dan sebagai hormone yang memiliki kerja lokal dengan mengaktifkan guanilate cyclase yang menyebabkan vasodilatasi dan relaksasi. Merangsang pusat rasa ganjaran menimbulkan ketenangan. Menurunkan hormone stress, mengaktifkan hormone endofrin alami, meningkatkan perasaan rileks dan mengalihkan perhatian dari rasa takut cemas dan tegang. Memperbaiki sistem kimia tubuh neuropeptide yang merangsang reseptor-reseptor yang ada dalam tubuh dan akan memberikan umpan balik berupa kenikmatan dan kenyamanan sehingga menurunkan tekanan darah tinggi (Affandi, 2021).

Penelitian sebelumnya tentang pengaruh teknik relaksasi Benson dan murottal Al-Qur'an terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi primer yang dilakukan selama 3 kali dalam 3 hari bertutut turut menunjukkan hasil yang positif. Rata-rata tekanan darah yang di dapat pada pengukuran awal sebelum dilakukan

intervensi menunjukkan 165,53/91,60 mmHg pada kelompok eksperimen dan 154,27/90,13 mmHg pada kelompok kontrol. Setelah dilakukan intervensi hasil rata-rata pengukuran tekanan darah yang didapat adalah 147,93/87,27 mmHg pada kelompok eksperimen dan 155,80/90,67 mmHg pada kelompok Kontrol (Laras, 2021). Penelitian lain yang sebelumnya dilakukan tentang efektifitas terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi menunjukkan hasil setelah diberikan intervensi selama 2 kali sehari selama 2 minggu dalam waktu 10 menit menunjukkan rata-rata hasil pengukuran tekanan darah 149,93/89,33 mmHg pada kelompok eksperimen dan setelah dilakukan intervensi adalah 138,97/84,07 mmHg (Atmojo, 2019).

Berdasarkan uraian latar belakang diatas terapi relaksasi Benson dan murottal Al-Qur'an sangat bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Berdasarkan manfaat tersebut penulis tertarik untuk melakukan kombinasi asuhan keperawatan komunitas mengenai "Pengaruh Relaksasi Benson Dan Murottal Al-Qur'an Terhadap Masalah Defisit Kesehatan Komunitas Pada Agregat Dengan Hipertensi Di Desa Sumbermulyo Kecamatan Lamongan Kabupaten Lamongan".

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana Intervensi Relaksasi Benson Dan Murottal Al-Qur'an Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Sumbermulyo Kecamatan Lamongan Kabupaten Lamongan?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mendapatkan gambaran pelaksanaan intervensi relaksasi benson dan murottal al-qur'an terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi Di Desa Sumbermulyo Kecamatan Lamongan Kabupaten Lamongan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mampu melakukan intervensi relaksasi benson dan murottal al-qur'an terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi Di Desa Sumbermulyo Kecamatan Lamongan Kabupaten Lamongan.
2. Mampu menegakkan diagnosa intervensi relaksasi benson dan murottal al-qur'an terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi Di Desa Sumbermulyo Kecamatan Lamongan Kabupaten Lamongan.
3. Mampu menyusun perencanaan intervensi relaksasi benson dan murottal al-qur'an terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi Di Desa Sumbermulyo Kecamatan Lamongan Kabupaten Lamongan.
4. Mampu melakukan implementasi intervensi relaksasi benson dan murottal al-qur'an terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi Di Desa Sumbermulyo Kecamatan Lamongan Kabupaten Lamongan.
5. Mampu mengevaluasi intervensi relaksasi benson dan murottal al-qur'an terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi Di Desa Sumbermulyo Kecamatan Lamongan Kabupaten Lamongan.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Bagi Teoritis

Dapat menjadi data dasar bagi pengembangan studi yang menggunakan intervensi relaksasi benson dan murottal al-qur'an terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi Di Desa Sumbermulyo Kecamatan Lamongan Kabupaten Lamongan.

1.4.2 Manfaat Bagi Praktisi

1. Bagi Profesi

Sebagai pedoman kerja bagi perawat dalam melaksanakan intervensi relaksasi benson dan murottal al-qur'an terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menegakkan diagnosa keperawatan, menentukan intervensi dengan tepat untuk klien dengan masalah keperawatan, khususnya pada warga penderita hipertensi.