

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Hipertensi dikenal sebagai penyebab utama kematian dini di seluruh dunia kondisi ini sering disebut sebagai *silent killer* atau pembunuh diam-diam dapat menyerang siapa saja, dan kapan saja tidak memiliki tanda yang spesifik serta dapat menimbulkan penyakit degeneratif hingga kematian (Pratiwi et al., 2021).

Salah satu sasaran global dalam penanggulangan penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33% dalam rentang waktu 2010 hingga 2030 (WHO, 2022). Saat ini, diperkirakan terdapat sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, dengan mayoritas kasus ditemukan di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (Musa, 2022).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia, prevalensi hipertensi di Indonesia tercatat sebesar 34,1%. Provinsi Jawa Barat menjadi wilayah dengan angka prevalensi tertinggi diantara seluruh provinsi di Indonesia yaitu mencapai 39,6% (Rokom, 2021). Di Kabupaten Bandung, prevalensi hipertensi dapat ditinjau dari jumlah pasien yang memperoleh layanan kesehatan sesuai standar. Pada tahun 2019, jumlah penderita hipertensi yang tercatat mencapai 192.787 orang, menurun menjadi 111.504 orang pada tahun 2020, namun Kembali mengalami lonjakan signifikan pada tahun 2022 dengan jumlah mencapai 354.148 orang (Dinas Kesehatan Kabupaten Bandung, 2023).

Gaya hidup tidak sehat menjadi salah satu penyebab utama munculnya hipertensi. Beberapa kebiasaan yang berkontribusi terhadap peningkatan risiko hipertensi meliputi konsumsi garam secara berlebihan, minum beralkohol, mengkonsumsi kopi atau kafein, kebiasaan merokok, kurang aktivitas fisik, serta stres yang tidak terkontrol (Pratiwi, 2020).

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai komplikasi serius seperti serangan jantung, stroke, gagal jantung kongestif, hingga penyakit ginjal kronis. Tekanan darah yang tinggi membuat jantung bekerja lebih keras dari biasanya, sehingga seiring waktu dapat menyebabkan kelemahan otot jantung akibat tekanan yang terus-menerus. Jika tidak segera ditangani, kondisi ini dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah (Muliadi et al., 2024). Individu dengan hipertensi umumnya merasakan gejala seperti sakit kepala, ketidaknyamanan fisik, nyeri pada bagian tengkuk, kesulitan bernafas, gangguan tidur, serta kelelahan yang mudah muncul (Susanti, 2022).

Hipertensi dapat dikelola melalui dua pendekatan utama, yaitu farmakologi dan non-farmakologi. Pendekatan farmakologis mencakup obat antihipertensi seperti golongan diuretik, beta-blocker dan vasodilator (Sari et al., 2022). Sedangkan pengobatan non farmakologis lebih berfokus pada perubahan perilaku dan pola hidup, pengendalian berat badan, diet rendah garam dan lemak, peningkatan aktivitas fisik, menghindari alkohol, berhenti merokok, serta latihan relaksasi. Berbagai teknik relaksasi yang dapat diterapkan meliputi Latihan nafas dalam, afirmasi positif, relaksasi otot progresif dan metode relaksasi Benson.

Relaksasi Benson merupakan bentuk terapi non-farmakologis yang menggabungkan teknik pernapasan dengan unsur keyakinan individu, sehingga mampu menciptakan suasana batik yang kondusif untuk mencapai peningkatan kondisi kesehatan dan kesejahteraan (Wulandari et al., 2023).

Teknik relaksasi Benson terdiri dari dua komponen utama, yaitu komponen relaksasi pernafasan dan komponen spiritual atau keagamaan. Unsur relaksasi pernafasan dalam teknik ini dapat dilakukan melalui metode seperti meditasi, pernapasan dalam atau *slow deep breathing*, karena prinsip dasarnya serupa dalam menciptakan ketenangan melalui pengaturan napas. Sementara itu, unsur spiritual mencakup aktivitas seperti murotal dan dzikir yang membantu menciptakan ketenangan batin dan rasa nyaman bagi responden, teknik ini juga mudah diterapkan oleh pasien hipertensi (Hariyani & Septiawan, 2022).

Dalam ajaran islam, relaksasi dapat dilakukan melalui bacaan dzikir, yakni dengan mengulang-ulang kalimat tertentu sebagai bentuk mengingat Allah SWT. Aktivitas dzikir ini memberikan efek ketenangan bagi pasien hipertensi, sehingga merangsang pelepasan hormon endorfin. Hormon tersebut berperan dalam menciptakan rasa rileks dan turut membantu menurunkan tekanan darah.

Penelitian ini mengacu pada penelitian sebelumnya yang bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh terapi relaksasi Benson dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Pada penelitian (Cahyadi & Rejeki, 2024) subjeknya adalah dua orang penderita hipertensi yang dipilih secara acak dan menjalani intervensi selamam 7 hari. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah, dimana subjek pertama mengalami penurunan

sebesar 22 mmHg dan subjek kedua sebesar 18 mmHg. Temuan ini mendukung bahwa relaksasi benson terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Penelitian yang dilakukan oleh (Damayanti, et al., 2022) menunjukkan adanya perbedaan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah intervensi berupa terapi hidrosen dan dzikir yang diberikan satu kali perhari selama tujuh hari. Hasil uji statistic menghasilkan P value sebesar 0.000 dan 0.032 yang berarti lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, Terapi hidrosen dan relaksasi dzikir efektif menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan data tahun 2024 menunjukkan bahwa jumlah penderita hipertensi di Puskesmas Cangkang mencapai 5.761 orang. angka ini menandakan bahwa hipertensi masih menjadi permasalahan kesehatan yang memerlukan perhatian serius. Upaya penanggulangan yang selama ini dilakukan umumnya terbatas pada pengobatan dan edukasi. Saat ini, Puskesmas Cangkang telah melaksanakan program posyandu yang mencakup layanan konsultasi, namun belum terdapat terapi komplementer, khususnya terapi kombinasi relaksasi Benson dan dzikir untuk mengontrol tekanan darah. Oleh sebab itu, Lokasi ini dipilih sebagai tempat pelaksanaan penelitian.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan intervensi penelitian dengan judul “Pengaruh Terapi Kombinasi Relaksasi Benson dan Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cangkang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan di atas, maka peneliti mengambil rumusan masalah dengan pertanyaan penelitian **“Bagaimana Pengaruh Terapi Kombinasi Relaksasi Benson dan Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cangkuang?”**

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui “Pengaruh Terapi Kombinasi Relaksasi Benson dan Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cangkuang”

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden
- b. Mengidentifikasi tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum pemberian terapi kombinasi relaksasi Benson dan dzikir pada pasien dengan hipertensi
- c. Mengidentifikasi tekanan darah sistolik dan diastolik setelah pemberian terapi kombinasi relaksasi Benson dan dzikir pada pasien dengan hipertensi
- d. Menganalisis pengaruh terapi kombinasi relaksasi Benson dan dzikir terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien dengan hipertensi

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini di harapkan dapat memberikan kontribusi dalam mengembangkan pemahaman terapi non-farmakologi, khususnya kombinasi relaksasi Benson dan dzikir, dalam pengelolaan hipertensi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Puskesmas

Penelitian ini dapat membantu tenaga medis dan profesional kesehatan dalam merancang terapi non-farmakologi untuk penderita hipertensi. Karena ada bukti bahwa kedua terapi ini berpengaruh, profesional kesehatan dapat memasukkan teknik-teknik ini ke dalam program perawatan yang lebih luas.

b. Bagi Perawat Puskesmas

Diharapkan penelitian ini akan memberikan wawasan yang lebih dalam tentang pengaruh terapi non-farmakologi, terutama terapi kombinasi relaksasi Benson dan dzikir, dalam menurunkan tekanan darah pada pasien yang menderita hipertensi. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai penelitian tambahan di bidang kesehatan yang relevan.

c. Bagi Responden

Pengalaman langsung dengan terapi kombinasi relaksasi Benson dan dzikir, yang berpotensi menurunkan tekanan darah, dapat menjadi keuntungan bagi responden yang mengikuti penelitian ini. Penelitian ini

juga dapat meningkatkan pemahaman orang tentang pentingnya metode non-farmakologi untuk mengobati hipertensi.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi peneliti selanjutnya untuk melanjutkan penelitian tentang subjek yang sama dengan memperluas sampel penelitian atau menambahkan variabel tambahan. Berdasarkan temuan ini, peneliti selanjutnya dapat menyelidiki terapi alternatif untuk pengobatan hipertensi

E. Sistematika Penulisan

BAB I PENDAHULUAN

Pembahasan dalam bab ini terdiri dari latar belakang masalah penelitian, rumusan masalah, tujuan, manfaat penelitian dan sistematika penelitian

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini membahas teori-teori yang mendasari penelitian, termasuk konsep hipertensi, terapi relaksasi Benson dan dzikir, penelitian sebelumnya yang relevan dan kerangka teori.

BAB III METODE PENELITIAN

Bab ini menjelaskan mengenai pendekatan penelitian yang akan digunakan, langkah aktual dari penelitian seperti variabel, jenis penelitian, populasi dan sampel penelitian, pengumpulan data, pengolahan data dan analisis data.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab ini menyajikan hasil penelitian yang berkaitan dengan pengaruh terapi, berdasarkan data yang telah dikumpulkan dan dianalisis. Disampaikan pula pembahasan atas temuan tersebut dengan mengaitkannya pada teori dan hasil penelitian terdahulu. Tujuannya adalah untuk memahami sejauh mana terapi yang diteiti memberikan pengaruh terhadap variabel yang ditetapkan.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini memuat kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan, yang merangkum jawaban atas rumusan masalah mengenai pengaruh terapi. Selain itu, disampaikan juga saran yang bersifat aplikatif dan relevan, sebagai rekomendasi berdasarkan hasil penelitian. Keterbatasan penelitian dijelaskan secara singkat sebagai bahan pertimbangan untuk peneliti selanjutnya.

MANUSKRIP

Bab ini merupakan berisi tentang abstrak, pendahuluan, metode penelitian, serta kesimpulan dan saran.