

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **I.1 Latar Belakang**

Gangguan kardiovaskular menjadi permasalahan kesehatan yang serius di negara ini, dilihat dengan jumlah kematian yang tinggi dan sifatnya berkembang. Setiap tahunnya, hipertensi menjadi salah satu penyebab kematian secara global serta menjadi penyebab utama terjadinya kerusakan ginjal. Masyarakat lebih mengenal hipertensi dengan istilah darah tinggi. Sayangnya penyakit ini tidak menunjukkan gejala apapun, sehingga menimbulkan kurangnya kesadaran penderita hingga terjadi komplikasi penyakit. Akibat negatif dan kemungkinan komplikasi dalam organ tubuh tergantung pada sifat penumpukan darah pada saat kondisi keluarnya darah tidak tertangani dan tidak terkontrol, tidak terdeteksi serta tidak diatasi (Kemenkes, 2019).

Hipertensi telah menjadi isu utama dalam kesehatan masyarakat secara global, baik di negara-negara maju maupun di negara-negara berkembang. Berdasarkan data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2015, sekitar 1,13 miliar individu di seluruh dunia didiagnosis menderita hipertensi, yang berarti satu dari tiga orang di dunia menderita kondisi tersebut. Diperkirakan bahwa setiap tahunnya sekitar 10,44 juta orang meninggal karena hipertensi dan komplikasinya (Kemenkes RI, 2019).

Hipertensi sebagai salah satu penyakit tidak menular (PTM) utama di seluruh dunia, memiliki dampak yang signifikan pada beban penyakit kardiovaskular (CVDs), stroke, gagal ginjal, kecacatan, dan kematian dini. Sekitar 49% kasus serangan jantung dan 62% kasus stroke yang terjadi setiap tahunnya disebabkan oleh komplikasi hipertensi. Oleh karena itu, hipertensi dapat menyebabkan kerugian ekonomi seperti penurunan pendapatan rumah tangga akibat sakit atau kecacatan. Potensi ancaman terhadap pertumbuhan ekonomi Indonesia juga terkait dengan risiko hipertensi pada usia produktif, karena dapat memengaruhi pembangunan nasional (Ariyani, 2020).

Berdasarkan data yang diperoleh terdapat sebuah penemuan yang menarik terkait prevalensi hipertensi di Indonesia. Tercatat bahwa jumlah orang yang menderita hipertensi di Indonesia mencapai 658.201. Saat ini Provinsi Jawa menempati peringkat ketiga dengan jumlah penderita sebanyak 89.648. Angka presentase hipertensi secara nasional mencapai 8,4%. Hal ini menandakan betapa pentingnya peran tenaga kesehatan guna pencegahan secara sekunder mengenai hipertensi yang bertujuan menghindari rekurensi (Riskesdas, 2018).

Prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Barat adalah yang tertinggi di antara provinsi lain di Indonesia, mencapai 39,6%. Kota Bogor, yang terletak di Jawa Barat, memiliki jumlah penderita hipertensi tertinggi, mencapai 830.741 orang. Hipertensi merupakan penyakit yang menyebabkan tingginya angka kesakitan, yakni kondisi di mana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas level normal, yang berkontribusi pada tingkat morbiditas dan mortalitas yang tinggi (Dines Kesehatan Jawa Barat, 2019).

Mengutip dari data Dines Kesehatan Kota Tasikmalaya tercatat pada 2023 hipertensi termasuk ke dalam sepuluh penyakit terbanyak di Kota Tasikmalaya, tepatnya peringkat ketiga setelah penyakit nasofaringitis (*Acute Nasopharyngitis*) akut diperingkat pertama dan infeksi saluran nafas atas (*Acute Upper Respiratory Infection*) diperingkat kedua. Analisa kunjungan pasien meningkat setiap tahunnya, pada tahun 2021 berjumlah 36.408 menjadi 159.805 pada tahun 2022 dan pada tahun 2023 berjumlah 55.999 (Dinkes Kota Tasikmalaya, 2024). Diambil temuan dari penelitian kasus di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya tahun 2023 menurut *medical record* setidaknya ada 55 orang. Hal ini menunjukkan bahwa penyakit hipertensi menjadi permasalahan yang serius dan perlu diatasi secara rutin dan signifikan dari tenaga kesehatan serta perlu kesadaran dengan melakukan upaya preventif sebagai masyarakat umum hingga penyembuhan bagi yang menderitanya (RSUD Dr. Soekardjo Tasikmalaya, 2024).

Hipertensi adalah kondisi kardiovaskular yang dicirikan oleh peningkatan tekanan darah, dengan tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik melebihi 90 mmHg (Hidayatullah & Pratama, 2019). Hipertensi sering kali tidak terdeteksi secara dini dan seringkali tidak menyadari

keberadaannya. Dalam banyak kasus, penyakit ini hanya terungkap ketika terjadi komplikasi serius yang berpotensi fatal dan mengancam nyawa, 1) Sering menderita sakit kepala : Sakit kepala merupakan gejala hipertensi yang umum terjadi, terutama terasa kuat pada pasien saat mengalami tahap krisis. 2) Gangguan dalam penglihatan : Salah satu masalah penglihatan yang mungkin timbul adalah retinopati hipertensi. Saat tekanan darah meningkat, pembuluh darah di mata dapat pecah, menyebabkan penurunan tajam dan tiba-tiba dalam penglihatan. 3) Mual dan muntah : Hipertensi adalah salah satu faktor risiko utama dari perdarahan otak yang dapat menyebabkan mual dan muntah yang mendadak. 4) Nyeri dada: Hal ini disebabkan oleh penyumbatan pembuluh darah di jantung. 5) Kesulitan bernapas. 6) Perdarahan di bawah selaput mata : Terjadi perdarahan di bawah selaput konjungtiva. 7) Kulit Wajah yang kemerahan: Pembuluh darah yang melebar pada wajah yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti paparan sinar matahari, cuaca dingin, makanan pedas, angin, minuman panas, dan penggunaan produk perawatan kulit. 8) Sensasi pusing (Mia, Eros, Siti, Salsabila, Fahira, 2021).

Manajemen hipertensi terbagi menjadi dua penatalaksanaan, yaitu farmakologis dan non-farmakologis. Secara non-farmakologis bisa ditempuh dengan berbagai cara seperti mengubah *lifestyle*, penurunan berat badan, mengurangi asupan garam, mengubah pola makan menjadi rendah lemak, melakukan aktivitas jasmani, mengurangi konsumsi minuman alkohol, berhenti menghisap rokok dan menerapkan terapi relaksasi. Terapi yang dapat diterapkan untuk mengurangi tekanan darah pada hipertensi yaitu teknik relaksasi benson, yaitu dilakukan dengan cara melatih pernapasan perlahan dan dalam. Terapi relaksasi benson suatu pendekatan non-farmakologis yang memanfaatkan teknik relaksasi dengan memperhitungkan keyakinan pasien, membentuk suasana batin yang mendukung pencapaian kondisi kesehatan dan kebahagiaan yang optimal. Teknik relaksasi ini menggabungkan pengulangan kata atau kalimat tertentu dengan irama tetap, dengan mengadopsi sikap berserah kepada Tuhan Yang Maha Esa lalu diikuti dengan relaksasi nafas dalam yang dapat memberikan pasokan energi yang cukup, karena ketika menghempaskan nafas keluar karbondioksida (CO<sub>2</sub>) di dalam tubuh akan

keluar dan saat mengambil nafas dalam, tubuh mendapatkan oksigen (O<sub>2</sub>) yang dapat mencegah terjadinya hipoksia (Atmojo, 2019).

Allah memerintahkan hamba-Nya untuk senantiasa ber-*dzikir* sebagaimana firman Allah *subhanahu wa ta'ala* dalam QS. Ali Imran (3) : 190 - 191

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ ۚ ۱۹۰

Artinya : “Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan, pergantian malam dan siang terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang-orang yang berakal,”

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ۗ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا ۖ سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ۚ ۱۹۱

Artinya : “(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk atau dalam keadaan berbaring, dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), “Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia; Mahasuci Engkau, lindungilah kami dari asab neraka.”

Perintah Allah tentang berdzikir berkaitan erat dengan perasaan aman, nyaman dan tenang yang tidak hanya bermanfaat untuk ketenangan, tetapi memperkuat keyakinan filosofis sehingga mendorong kesembuhan pasien. Manfaat relaksasi benson dalam perspektif Islam adalah membantu umat Muslim dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan fisi, serta mendekatkan diri kepada Allah dengan memperkuat ikatan spiritual. Manfaat tersebut terdapat dalam firman Allah QS. Ar-Raad (13) : 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۚ ۲۸

Artinya : “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang.”

Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Anindita Gani Utami, Wasis Eko Kurniawan dan Ikit Netra Wirakhmi yang dilaksanakan di wilayah operasional Puskesmas Bawang 1 yang terletak di Kabupaten Banjarnegara. Berdasarkan hasil temuan dan analisis yang dipaparkan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan beberapa hal untuk penelitian selanjutnya. Analisis distribusi frekuensi karakteristik responden penderita hipertensi berdasarkan usia dan