

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyakit mematikan setelah penyakit jantung dan kanker. Peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik pada hipertensi konsisten diatas 140/90 mmHg. Hipertensi tidak hanya menyerang pada usia lanjut saja tapi hipertensi juga menyerang usia produktif (1,2).

Penyakit Hipertensi dapat menyebabkan penurunan dimensi mental berupa gangguan psikologis seperti kegelisahan (berkaitan dengan kurang tidur). Konsekuensi pada penderita yaitu kehilangan semangat, dan mudah emosi. Hipertensi dibagi menjadi dua bagian yaitu, Hipertensi esensial dan Hipertensi non esensial (3,4).

Angka kejadian penyakit hipertensi di dunia sebanyak 1,13 miliar jiwa(5). Di Indonesia sendiri angka kejadian penyakit hipertensi sebanyak 34,11 % (6). Begitu juga di DKI Jakarta angka kejadian penyakit hipertensi sebanyak 34,95% (6). Di Jakarta Timur angka kejadian hipertensi mencapai 19,09% (7). Didapatkan data dari Puskesmas Kecamatan Cipayung pada tahun 2020 angka kejadian penderita Hipertensi di Kecamatan Cipayung mencapai 13.878 jiwa dan di Kelurahan Bambu Apus mencapai 1.339 jiwa.

Saat bertambahnya usia, penyakit Hipertensi bisa menyebabkan perubahan pada pembuluh darah besar, dan dinding pembuluh darah jadi kaku, mengakibatkan meningkatnya tekanan darah sistolik. Pada sistem kardiovaskuler akan semakin berkurang ditandai dengan terjadinya arterioskilosis yang bisa meningkatkan tekanan darah. Diperkirakan 2/3 penderita penyakit Hipertensi yang sudah lanjut usia jika dalam lima tahun tidak diobati akan mengalami gagal jantung, infark, stroke diseksi aorta (3,8).

Untuk mencegah komplikasi tersebut perawat berperan dalam upaya Promotif dengan cara memberikan penyuluhan kesehatan tentang penyakit hipertensi, pencegahan dan pengobatan hipertensi agar masyarakat bisa mengerti dan mengetahui tentang penyakit hipertensi tersebut. Peran perawat dalam upaya preventif berupa kegiatan pencegahan dengan cara merubah gaya hidup masyarakat seperti mengurangi berat badan yang berlebihan, mengurangi asupan natrium (garam) dalam makanan yang dikonsumsi, tidak merokok, tidak meminum alkohol, mengurangi makanan yang mengandung lemak, mengurangi stress yang berlebihan, agar masyarakat bisa mengerti cara mencegah bila mana adanya tanda dan gejala penyakit hipertensi. Sedangkan Peran perawat dalam upaya kuratif yaitu dengan cara pengobatan berupa, farmakologi dengan cara menggunakan golongan obat seperti obat antihipertensi yaitu deuretik, simpolitik, penghambat adrenegik-alfa, penghambat neuron adrenergik dan vasodilator arteriol. Cara nonfarmakologi yaitu, olahraga ringan atau senam hipertensi, diet, berhenti merokok, hindari minuman beralkohol dan relaksasi. Ada banyak jenis dari relaksasi salah satunya ada dalam agama islam yaitu berdzikir (mengingat Allah). Adapun peran perawat dalam upaya rehabilitatif adalah kegiatan pemulihan kesehatan agar penderita kembali normal seperti melatih ROM aktif dan pasif pada penderita hipertensi dengan stroke

Dzikir merupakan puji-pujian kepada Allah agar manusia tetap mengingat-Nya. Dzikir secara bahasa berakar dari kata dzakara yang artinya mengingat, mengenal, memperhatikan. Dzikir dapat membuat perasaan manusia lebih nyaman, tenang, dapat menyembuhkan jiwa dan menyembuhkan berbagai penyakit (9).

Seperti yang tercantum dalam surat Az-Zumar ayat 23 berikut: *“Gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya. Kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka diwaktu mengingat Allah.”* Kalimat dzikir yang diucapkan yaitu, *“Subhaanallaah, wal*

hamdulillaah, wa laa ilaaha illallaah, wallaahu akbar” sebanyak 33x. Didalam hadits Abdullah Bin Busr meriwayatkan bahwa salah satu sahabat Nabi berkata, "Ya Rasulullah. Saya kewalahan dengan begitu banyak ajaran Islam. Jadi beri tahu saya sesuatu yang mungkin saya pegang teguh." Nabi menjawab, "Jaga lidahmu tetap basah dengan mengingat Allah." (HR.Tirmidzi) (4,10).

Tindakan keperawatan dengan berdzikir masih jarang dilakukan oleh para penderita Hipertensi. Padahal berdzikir adalah kunci untuk menghadapi berbagai macam permasalahan terutama pada penyakit, Allah sudah memudahkan hambanya untuk memandirikan merawat dan menyembuhkan penyakit. Sampai rasa gelisah, resah dan kondisi-kondisi yang lebih kronis (2,11). Terapi berdzikir dapat digunakan untuk mengurangi tekanan darah yang meningkat, berdzikir merupakan obat untuk penderita hipertensi. Terapi berdzikir berupaya melepaskan diri dari segala penyakit (2,3,11).

Beberapa penelitian menunjukkan 75% berdzikir memiliki pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi. Pada umur 18-24 tahun dengan jumlah 12 orang sebesar 18%. Penurunan tekanan darah pada umumnya 140/90mmHg menjadi 120/80 (2,12).

Berdasarkan data-data tersebut peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul Pengaruh Terapi Dzikir terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh terapi relaksasi dzikir pada penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Diketahui pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi.

2. Tujuan khusus

Mengetahui pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi:

1. Masyarakat

Meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang terapi berdzikir untuk penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi

2. Perkembangan Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi

Menambah keluasan ilmu dan teknologi terapan khususnya bidang keperawatan dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi melalui terapi dzikir.

3. Penulis

Memperoleh pengalaman dalam mengumpulkan jurnal untuk melakukan penelitian tentang pelaksanaan pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.