

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. KONSEP HIPERTENSI

1. Pengertian

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah yang memompa darah keseluruh tubuh, kondisi ini termasuk kondisi kronis. Tekanan darah meningkat dengan sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90mmHg (3,13).

Hipertensi juga dapat menyerang siapa saja, dari usia muda hingga lansia, penyakit ini termasuk penyakit yang mematikan di dunia. Hipertensi tidak menampilkan gejala sampai bertahun-tahun (1,14).

Dapat disimpulkan hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah dengan tekanan sistolik lebih dari 140mmHg dan diastolik 90mmHg, hipertensi dapat menyerang siapa saja dan tidak menampilkan gejala selama bertahun-tahun.

2. Etiologi

Hingga saat ini penyebab dari hipertensi belum diketahui, namun hipertensi memiliki 2 jenis yaitu, hipertensi primer adalah penyebab hipertensi yang belum diketahui, hipertensi sekunder adalah penyebab hipertensi yang sudah diketahui (13).

Ada beberapa faktor yang bisa dikontrol yaitu, obesitas karena dari masalah obesitas sangat berisiko untuk terkena hipertensi, alkohol dan merokok kadar yang ada dalam alkohol sangat berpengaruh dalam peningkatan tekanan darah, begitu juga dalam hal merokok karena nikotin yang ada dalam rokok dapat menyebabkan pengapuran pada dinding pembuluh darah. Konsumsi garam yang berlebih karena garam adalah hal yang sering terjadi dalam peningkatan tekanan darah. Stres juga sangat berpengaruh dalam peningkatan tekanan darah, keadaan stres seperti

murung, tertekan, takut, dan emosi, membuat jantung berdetak lebih kencang yang bisa membuat tekanan darah meningkat. Keseimbangan Hormonal lebih berpengaruh pada wanita, karena memiliki hormon estrogen, peningkatan tekanan darah biasanya karena mengalami menopause (15).

Ada beberapa faktor yang tidak bisa dikontrol yaitu, keturunan bagi orang yang mempunyai riwayat hipertensi ada kecenderungan keturunannya juga terkena hipertensi. Jenis kelamin, pada jenis kelamin pria sangat mudah terserang hipertensi dibandingkan jenis kelamin wanita, karena pria yang biasanya mempunyai gaya hidup yang rata-rata tidak terkontrol dari pola makan hingga istirahat. Usia, beberapa penelitian membuktikan orang yang bertambah usia cenderung mudah terkena hipertensi. Untuk pria biasanya terkena hipertensi pada usia 31 tahun dan wanita biasanya terkena hipertensi pada usia 45 tahun. Lingkungan pada lingkungan yang tidak sehat sangat mempengaruhi terjadinya peningkatan tekanan darah. (13,15).

3. Manifestasi Klinis

Penderita hipertensi memiliki beberapa tanda gejala antara lain, merasa pusing, insomnia, mata melotot, wajah bengkak, leher kaku. Namun sebagian penderita tidak mengalami gejala seperti yang diatas, hanya tekanan darahnya saja yang meningkat. Karena itu, pasien yang melewatinya pemeriksaan rutin atau bahkan pengobatan mereka karena mereka tanpa gejala. Jika hipertensi yang tidak diobati dapat menyebabkan stroke, gagal jantung, infark miokard, atau bahkan kematian. Inilah mengapa hipertensi disebut “silent killer” karena itu bisa mengakhiri hidup Anda secara tiba-tiba tanpa tanda peringatan (16,17).

4. Patofisiologis

Hipertensi memiliki beberapa mekanisme seperti, perubahan pembuluh darah karena adanya aterosklerosis atau penumpukan plak ateromosa dipe, buluh darah yang membuat penebalan pada dinding pembuluh darah serta bisa mengurangi elastisitasnya. Hal tersebut bisa menyebabkan menyempitnya pembuluh darah. Hipertensi terbentuk melalui angiotensi II dari angiotensi I oleh I-con-verting enzyme (ACE). Ada dua cara angiotensi II dalam mengatur tekanan darah yaitu, angiotensi II akibat meningkatnya sekresi hormon antideuretik yang diproduksi di hipotalamus dan sering membuat rasa haus. Kedua adalah angiotensi II menstimulasi sekresi aldosteron dari korteks adrenal. Aldosteron ini sangat berguna bagi ginjal. Aldosteron juga berperan mereabsorpsi garam dari tubulus garam hingga mengurangi eksresi garam (12).

Selanjutnya hipertensi juga terbentuk dari perubahan fungsi ginjal, hal ini dapat meningkatkan tekanan darah saat ginjal mengeluarkan enzim renin yang memicu untuk pembentukan hormon angiotensin II. Meningkatnya tekanan darah terjadi karena penyempitan arteri yang menuju ke salah satu ginjal (15).

5. Klasifikasi

Tekanan Darah Sistolik dan Tekanan Darah Diastolik mempunyai beberapa kategori sebagai berikut, untuk tekanan darah normal dibawah 130 mmHg Dibawah 85 mmHg lalu untuk normal tinggi yaitu 130-139 mmHg 85-89 mmHg biasa disebut Stadium 1 setelah mengetahui klasifikasi bagian normal ada juga Hipertensi ringan yaitu 140-159 mmHg 90-99 mmHg disebut Stadium 2 selanjutnya hipertensi sedang yaitu 160-179 mmHg 100-109 mmHg disebut Stadium 3, ada juga hipertensi berat yaitu 180-209 mmHg 110-119 mmHg disebut Stadium 4 yang terakhir adalah Hipertensi maligna yaitu 210 mmHg atau lebih 120 mmHg atau lebih (18).

6. Penatalaksanaan Medis

Berikut adalah penatalaksanaan medis non farmakologi yaitu diet, beraktifitas fisik seperti berolahraga ringan, larangan merokok, larangan minum alkohol, dan mengurangi garam. Dalam hal mengurangi garam dapat mengurangi stimulasi sistem renin-angiotensi sehingga sangat berpotensi untuk menjadi antihipertensi (19).

Penatalaksanaan medis farmakologis yaitu melakukan pemantauan hemodinamik, pemantauan jantung, dan obat-obatan farmakologi. Obat-obatan farmakologi ada beberapa jenis yaitu, diuretik untuk memperbanyak BAK karena bisa mengeluarkan kadar garam dalam urin, *alfa-blocker* gunanya untuk memblokir reseptor alfa dan menyebabkan turunnya tekanan darah, penghambat ACE obat yang menurunkan tekanan darah dengan cara menghambat angiotension converting enzyme yang berdaya vasoikonstriksi kuat (20).

7. Pemeriksaan Diagnostik

Ada beberapa pemeriksaan diagnostik pada hipertensi yaitu, foto dada atau Rontgen bertujuan untuk mengetahui adanya pembengkakan pada jantung dan pembuluh darah paru-paru, lalu ada pemeriksaan EKG (Elektrokardiogram) gunanya mengetahui gangguan irama jantung. Adapun pemeriksaan CTscan gunanya untuk mengetahui apakah adanya tumor cerebral dan ensefalopati (20).

8. Komplikasi

Banyak sekali komplikasi pada hipertensi salah satunya. kematian karena seperti penjelasan diatas hipertensi biasa disebut “the silent killer”. Berikut adalah komplikasi dari hipertensi bila tidak ditangani dengan baik, hipertensi dapat menyebabkan kerusakan serius pada jantung. Tekanan yang berlebihan dapat mengeraskan arteri, menurunkan aliran darah dan oksigen ke

jantung. Tekanan yang meningkat dan aliran darah yang berkurang ini dapat menyebabkan nyeri dada, disebut juga angina (5).

Lalu bisa menyebabkan serangan jantung yang terjadi ketika suplai darah ke jantung tersumbat dan sel otot jantung mati karena kekurangan oksigen. Semakin lama aliran darah tersumbat, semakin besar kerusakan jantung. Gagal jantung, yang terjadi ketika jantung tidak dapat memompa cukup darah dan oksigen ke organ vital tubuh lainnya. Detak jantung tidak teratur yang dapat menyebabkan kematian mendadak. Hipertensi juga bisa pecah atau menyumbat arteri yang memasok darah dan oksigen ke otak, menyebabkan stroke. Selain itu, hipertensi dapat menyebabkan kerusakan ginjal yang berujung pada gagal ginjal (21).

B. Implementasi Terapi Relaksasi Berdzikir

1. Pengertian

Bersdzikir merupakan salah satu ibadah untuk mengingat Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Menurut pengertian bahasa berdzikir berasal dari bahasa Arab yang mengandung arti menyebut, mengucapkan, menuturkan, menceritakan, memuji dan mengingat Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Dalam agama islam berdzikir merupakan salah satu untuk mendekatkan diri kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala (2,4).

Dalil tentang anjuran berdzikir sebagai berikut, *“Berdzikirlah kepada Allah, sebanyak-banyaknya mudah-mudahan kamu beruntung.”* (QS. Al-Jumu'ah/62: 10)

Hadits tentang berdzikir yang Artinya: *“Bahwa seorang lelaki mengatakan, "Wahai Rasulullah, se-sungguhnya syariat-syariat Islam telah banyak atas diriku, maka beritahukanlah kepadaku suatu amalan yang akan kupegang erat-erat."Nabi Saw. menjawab, "Hendaknya lisanmu masih tetap basah karena berdzikir menyebut Allah Swt."* (22,23).

Dzikir juga dapat dikatakan latihan spiritual untuk menghadirkan Allah Subhanahu Wa Ta'ala dalam hati manusia dengan menyebut-nyebut nama dan sifat Allah Subhanahu Wa Ta'ala sambil mengenang keagungan Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Dzikir biasa dilakukan dengan merenung dan mengucapkan lafadz-lafadz Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Zikir merupakan bentuk dari meditasi transendental, karena dapat membawa praktisi zikir mencapai keadaan kesadaran transendensi. Zikir dapat mencegah efek stress, selama berzikir kesadaran objek diarahkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Zikir juga menimbulkan efek relaksasi, perasaan bahagia, perasaan nyaman dan efek terhadap kesehatan jangka panjang pada manusia itu sendiri (3,9).

Ada beberapa macam kalimat dalam berdzikir dari kalimat memuji Allah Subhanahu Wa Ta'ala sampai memohon ampun kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala, berikut beberapa kalimat berdzikir, kalimat Tauhid (*Laa Ilaaha Illallaahu Wahdahuu Laa Syariika Lah, Lahul Mulku Wa Lahul Hamdu Wa Huwa'Alaa Kulli Syai'in Qadhir*) Tidak ada Tuhan yang wajib disembah kecuali Allah Yang Maha Esa. Tidak ada sekutu bagi-Nya. Dialah yang mempunyai kekuasaan dan kerajaan yang memerintahkan, bagi-Nya segala puji-pujian yang menghidupkan dan mematikan, dan Dia berkuasa atas segala sesuatu., kalimat Takbir (*Allahu Akbar*) Tiada Tuhan selain Allah, kalimat Tahmid (*Alhamdulillah*) Segala puji bagi Allah Tuhan semesta alam, kalimat Tasbih (*Subhanallah*) Maha Suci Allah, dan kalimat, Istighfar (*Astagfirullahal'azim*) Aku memohon ampun kepada Allah Yang Maha Agung (4).

2. Tujuan

Berdzikir merupakan upaya perlakuan yang mencakup aktivitas mengingat Allah, umat Islam percaya bahwa penyebutan Allah secara berulang (zikir) dapat menyembuhkan jiwa dan menyembuhkan berbagai penyakit.

Saat seorang muslim membiasakan zikir, ia akan merasa dirinya dekat dengan Allah, berada dalam penjagaan dan lindungannya, yang kemudian akan membangkitkan percaya diri, kekuatan, perasaan aman, tenteram, dan bahagia (24,25).

3. Manfaat

Berdzikir mempunyai banyak sekali manfaat untuk manusia terutama umat islam seperti beberapa penjelasan tentang manfaat dzikir yaitu, dzikir dalam mengusir setan karena dalam dzikir banyak ayat-ayat Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Berdzikir juga bisa membuat hati menjadi tenang dan tentram untuk orang-orang yang selalu gelisah. Berdzikir mampu juga memperlancar rezeki karena Allah Subhanahu Wa Ta'ala sangat senang bila mana hamba-Nya menyebut nama-Nya. Dan yang terakhir dzikir dapat menyembuhkan segala penyakit, dari penyakit jiwa hingga penyakit raga seluruh manusia (24,26).

Ada beberapa hasil penelitian yang membuktikan bila berdzikir bisa membuat umat islam tenang dan menyembuhkan segala penyakit hati dan jiwa. Hasil penelitian yang membuktikan ada hubungan yang signifikan bahwa berdzikir membuat kebahagiaan dan bila mana kualitas berdzikir berkurang, kebahagiaan pun juga berkurang. Berdzikir juga mampu menghilangkan stres pada seseorang yang dalam tekanan, karena dari berdzikir dapat membuat diri menjadi lebih relaks (27,28).

4. Prosedur terapi berdzikir

Terapi berdzikir mempunyai beberapa tahap yang harus dilakukan, pertama sebelum dilakukan terapi para sampel diukur terlebih dahulu tekanan darahnya, kedua para sampel harus melaksanakan wudhu agar lebih khushyuk dalam terapi, ketiga diskusikan terkait masalah yang dihadapi lalu keluhan masalahnya, keempat menjelaskan tentang terapi yang akan dilakukan, kelima berdzikir dilakukan dengan melafadzkan istighar (*Astagfirullahal'azim*) sebanyak 33x selanjutnya melafadzkan

Tauhid (*Laa Ilaaha Illallaahu Wahdahuu Laa Syariika Lah, Lahul Mulku Wa Lahul Hamdu Wa Huwa'Alaa Kulli Syai'in Qadhir*), lalu setelah itu melafadzkan Tasbih (*Subhanallah*) sebanyak 33x, berikutnya melafadzkan Tahmid (*Alhamdulillah*) sebanyak 33x, dan terakhir melafadzkan Takbir (*Allahu Akbar*) sebanyak 33x. Setelah melakuakn dzikir para sample melakukan pengukuran tekanan darah kembali untuk membandingkan hasil awal tekanan darah dan hasil akhir tekanan darah (3).

Disaat sudah selesai terapi bersama, pemberi terapi mengingatkan kepada sample untuk melakukan terapi dikehidupan sehari-hari seperti setelah sholat, sedang santai, sebelum tidur, setelah tidur atau diberbagai kegiatan lainnya (3)