

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada tahun 2019 WHO menunjukkan data bahwa sekitar 1,13 juta orang di dunia mengalami tekanan darah tinggi Hipertensi, yang umumnya dialami oleh negara-negara dengan pendapatan rendah, sering kali terkait dengan kurangnya tingkat pendidikan, pengetahuan, dan akses terhadap program kesehatan. Hal ini menyebabkan rendahnya pemahaman mengenai hipertensi di kalangan populasi dengan pendapatan rendah. Meskipun bukan penyakit menular, hipertensi dikenal sebagai “The Silent Killer” karena pada tahap awalnya sulit untuk dideteksi dan sering tidak menunjukkan gejala yang jelas, bahkan tanpa adanya keluhan. Kondisi seperti ini jarang menimbulkan banyak orang yang tidak terdiagnosis apabila terdeteksi memiliki hipertensi. Hipertensi juga merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit gagal ginjal, jantung dan stroke selain itu hipertensi juga menjadi salah satu penyebab kematian dini di dunia, maka dari itu pentingnya menerapkan gaya hidup sehat dalam memerangi masalah hipertensi. (Miftakurrosyidin & Wirawati, 2022)

Menurut Kaplan (2010), bertambahnya usia menjadi faktor utama yang menyebabkan perubahan struktur pada pembuluh darah besar, di mana lumen menyempit dan dinding pembuluh darah menjadi kaku, sehingga tekanan darah sistolik meningkat. Prevalensi hipertensi juga cenderung meningkat seiring bertambahnya usia karena pada usia lanjut diperlukan tekanan darah yang lebih tinggi untuk memastikan aliran darah yang memadai ke otak dan organ vital lainnya. Namun, pada usia tua, pembuluh darah cenderung melemah dan dindingnya menjadi lebih tebal (Kiangdo, 1977). Di sisi lain, semakin bertambah usia, sistem kardiovaskuler juga mengalami penurunan, yang ditandai dengan arteriosklerosis yang dapat meningkatkan tekanan darah. Hal ini membuat lansia lebih rentan terhadap risiko hipertensi. Banyak pasien hipertensi mengalami tekanan darah yang tidak terkontrol, dan jumlahnya terus meningkat setiap tahunnya (Kemenkes RI, 2014). (Kumala et al., 2017)

Mengutip berita dari kompas.com mengenai hari hipertensi sedunia 2022 atau world Hypertension day menjelaskan bahwa penyakit hipertensi mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, dimana 1,5 juta kematian terjadi di Asia tenggara. Data Sample Registration System (SRS) Indonesia tahun 2014 menunjukkan, hipertensi disertai komplikasi merupakan penyebab kematian nomor lima pada semua

usia. Dikutip dari laman kementerian kesehatan (Kemenkes) Rabu 17 Mei 2017 angka kejadian atau prevelensi hipertensi terus meningkat. Diprediksi sebanyak 25% orang dewasa diseluruh dunia akan mengalami hipertensi di tahun 2025 mendatang. (Kompas.com, 2022)

Mengutip berita dari laman portal berita sehat negeriku sehatlah bangsaku, Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin menjelaskan mengenai kasus hipertensi di Indonesia termasuk dalam kategori tinggi, bahkan disebut dengan silent killer. Ia pun meminta masyarakat rutin untuk mengecek tekanan darah karena dengan melakukan deteksi dini untuk hipertensi karena sangat penting untuk mencegah berbagai resiko berbagai penyakit akibat tekanan darah. Ketua tim kerja penyakit jantung dan pembuluh darah, Ditjen pencegahan dan pengendalian penyakit Kemenkes yaitu Fatcha Nuraliyah mengatakan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia sangatlah besar yakni sebesar 34,1% berdasarkan survei nasional pada 2018, fatcha nuraliyah mengatakan sebanyak 70 juta lebih penduduk indonesia diperkirakan menderita hipertensi (sehat negeriku, 2023)

Kecemasan adalah gangguan pada kondisi emosional yang ditandai oleh perasaan takut atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan. Orang yang mengalami kecemasan tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, dan kepribadian mereka tetap utuh meskipun dapat terganggu oleh tingkat kecemasan yang melebihi batas normal (Hawari, 2015). Kecemasan itu sendiri adalah perasaan takut dan khawatir yang sangat intens tentang sesuatu yang akan terjadi di masa depan, meskipun ancaman atau kendala yang menyebabkannya tidak jelas atau nyata. Meskipun demikian, kekhawatiran tersebut dapat membahayakan kesejahteraan seseorang. (Alloy, 2005).

Dampak dari kecemasan sendiri dapat mengakibatkan tekanan darah menjadi naik. Penderita hipertensi yang memiliki kecemasan berat akan terjadi kenaikan darah yang mana akan memengaruhi proses kesembuhan dan menghambat kehidupan sehari-hari. Maka dari itu melakukan pencegahan primer dengan merubah pola hidup ke arah yang lebih sehat untuk membantu mengurangi stress. (Annisa, 2020)

Efek kecemasan orang mengalami beberapa penyakit kronis, di Puskesmas penyakit kronis dikendalikan oleh bagian atau unit yang disebut PROLANIS atau program Pelayanan Penyakit Kronis adalah suatu layanan kesehatan yang melibatkan partisipasi aktif dari pasien, fasilitas kesehatan, dan BPJS Kesehatan dengan pendekatan proaktif serta pelaksanaan yang terintegrasi, dengan tujuan untuk menjaga

kesehatan peserta BPJS yang mengidap penyakit kronis. Tujuan utamanya adalah meningkatkan kualitas hidup secara optimal dengan pengeluaran yang efektif dan efisien. Penyakit yang termasuk dalam program ini adalah hipertensi dan Diabetes Melitus tipe 2 (BPJS Kesehatan, 2014).

Selain mengkonsumsi obat antihipertensi, ada berbagai cara yang dapat dilakukan oleh individu untuk mengatasi hipertensi, termasuk melalui terapi psikologis. Menurut Linden, Lenz, dan Con (2001), terapi psikologis dapat berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah menetapkan unsur spiritual, seperti agama, sebagai salah satu dari empat unsur kesehatan yang penting. Unsur-unsur tersebut meliputi kesehatan fisik, kesehatan psikis, kesehatan sosial, dan kesehatan spiritual. Dari perspektif kedokteran jiwa atau kesehatan mental, doa dan dzikir (psikoreligius terapi) dianggap sebagai bentuk terapi psikiatri yang lebih tinggi dibandingkan dengan psikoterapi konvensional. Hal ini karena doa dan dzikir mengandung unsur spiritual yang mampu memperkuat harapan dan rasa percaya diri pada individu yang sedang mengalami penyakit, sehingga meningkatkan kekebalan tubuh dan proses penyembuhan. Tujuan dari terapi dzikir adalah untuk mengurangi lamanya waktu perawatan bagi pasien dengan gangguan psikiatrik dan memiliki dampak positif dalam mengurangi tingkat stres (Setyoadi dan Kushariyadi, 2011). (Miftakurrosyidin & Wirawati, 2022)

Dzikir memiliki kemampuan untuk menyebabkan tubuh mencapai keadaan relaksasi, ketenangan, dan kedamaian. Keadaan ini dapat mempengaruhi aktivitas hipotalamus dalam otak, yang pada gilirannya menstimulasi aktivitas sistem saraf otonom. Aktivitas hipotalamus ini dapat menghambat pelepasan hormon corticotropin releasing factor (CRF), yang mengarah ke kelenjar pituitari anterior untuk menghasilkan hormon adrenocorticotrophic (ACTH). Dampaknya adalah pengurangan produksi hormon kortisol, adrenalin, dan noradrenalin. Ini kemudian menghambat pelepasan hormon tiroksin oleh kelenjar tiroid. Keadaan ini juga dapat mempengaruhi sistem saraf parasimpatik, yang pada akhirnya menyebabkan penurunan tekanan darah, detak jantung, dan ketegangan otot tubuh. Akibatnya, tubuh menjadi lebih rileks, tenang, dan kemampuan untuk berkonsentrasi meningkat (Setiyani, 2018). (Miftakurrosyidin & Wirawati, 2022)

Didalam surat Asy-Syuara ayat 78-82 Allah berfirman :

” (yaitu Tuhan) yang telah menciptakan aku, maka Dialah yang menunjuki aku, dan Tuhanku, yang Dia memberi makan dan minum kepadaku, dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan aku, dan Yang akan mematikan aku, kemudian akan menghidupkan aku (kembali), dan Yang amat kuinginkan akan mengampuni kesalahanku pada hari kiamat”.

Pada surat Asy-Syuara ini menjelaskan Allah swt sendiri akan menyembuhkan setiap orang yang menderita penyakit, dan apabila orang tersebut memohon dengan sungguh-sungguh dan menyadari akan kesalahan-kesalahan yang diperbuat. Dikarenakan penyakit juga bisa kadang-kadang timbul karena kelalaian sendiri. Contoh seperti tidak menjaga pola makan sama sekali ataupun melanggar berbagai norma kesehatan lainnya.

Alasan peneliti mengambil penelitian ini berdasarkan pengalaman pribadi peneliti. Ketika peneliti melaksanakan Praktik Lapangan Kerja di salah satu rumah sakit PKU yang berada di Yogyakarta dibagian Bina Ruhani Pasien. Peneliti melakukan kunjungan kepada pasien lalu menemukan pasien yang sedang menderita sakit tekanan darah tinggi dan kolestrol yang menyebabkan pasien harus dirawat inap. Di kunjungan pertama peneliti melihat pasien terlihat begitu murung dan gelisah kemudian peneliti melakukan pendekatan hingga intervensi, yaitu terapi dzikir hingga kognitif. Hal ini berlangsung hingga pertemuan ke tiga, pasien menunjukkan perubahan mulai dari raut wajah yang nampak lebih cerah dari pada pertemuan pertama, perubahan perilaku pada pasien menjadi lebih baik seperti mempraktikkan dzikir hingga sholat. Hal tersebut membuat tekanan pasien berangsur menurun hingga pasien dinyatakan sembuh.

Berdasarkan latar belakang tersebut serta hasil pengalaman peneliti, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh dari latihan dzikir terhadap tingkat kecemasan pada pasien penderita hipertensi pada kelompok pasien program pengelolaan penyakit kronis (PROLANIS) yang dikelola oleh Puskesmas Kasihan II. Peneliti melakukan penelitian di Puskesmas Kasihan II karena terdapat kegiatan Prolanis yang begitu aktif serta kriteria penelitian tercukupi pada PROLANIS di Puskesmas Kasihan II. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Puskesmas Kasihan II.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang penulis paparkan diatas maka ditarik rumusan masalah, Bagaimana pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien hipertensi?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai penulis dalam penelitian ini yaitu agar dapat mengetahui pengaruh dari pelatihan terapi dzikir terhadap penurunan kecemasan pada pasien hipertensi. Tujuan dari penelitian ini juga melibatkan pemahaman lebih lanjut mengenai efek terapi dzikir terhadap kesejahteraan psikologis, evaluasi dampaknya pada tekanan darah, dan memberikan wawasan mengenai bagaimana pelatihan ini dapat diintegrasikan kedalam rencana perawatan pasien hipertensi secara holistic.

1.4 Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan teoritis

- a. Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu menjadi pengetahuan dan pengalaman dan menjadi keterampilan lapangan dalam penelitian khususnya mengenai pelatihan terapi dzikir terhadap kecemasan pada pasien hipertensi.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengembangan teori ilmu konseling islam terkait dzikir dan kecemasan pada kelompok Program pengelolaan Penyakit Kronis di Puskesmas Kasihan II.

2. Kegunaan praktis

- a. Dalam penelitian ini diharapkan mampu menjadi salah satu metode dengan menggunakan terapi dzikir untuk tingkat kecemasan pada pasien penderita tekanan darah tinggi pada kelompok Program pengelolaan Penyakit Kronis di Puskesmas Kasihan II.
- b. Menjadi sumber referensi untuk praktisi yang fokus pada pengendalian kecemasan masyarakat terutama tenaga kesehatan baik perawat, psikolog ataupun dokter.