

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hipertensi tergolong Penyakit Tidak Menular (PTM), dikenal sebagai *silent killer*, yaitu penyakit tanpa timbulnya gejala (Maulidina et al., 2019). Seseorang yang terdiagnosa hipertensi diartikan sebagai kondisi meningkatnya tekanan darah secara terus menerus, ditandai dengan tekanan ≥ 140 mmHg (sistole) dan ≥ 90 mmHg (diastole) diukur 2 kali selama 5 menit dalam kondisi tenang atau duduk (infoDatin, 2019).

Berdasarkan informasi dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019, penyandang hipertensi di seluruh dunia mencapai angka 1,13 miliar, yang berarti sepertiga penduduk dunia menderita hipertensi. Diperkirakan pada tahun 2025 mendatang akan mengalami peningkatan sekitar 370 juta jiwa atau 1,5 miliar orang akan menderita hipertensi. Angka kejadian hipertensi terjadi di beberapa negara salah satunya negara Indonesia. Di Indonesia, kejadian penyandang hipertensi mencapai 32% dan termasuk kategori yang cukup tinggi dari total jumlah penduduk. Hasil estimasi Riskesdas 2018 menunjukkan jumlah penyandang hipertensi menyentuh angka hingga 34,1%, angka ini melonjak cukup tinggi sekitar 25,8% pada tahun 2013 (Riskerdas, 2018).

Angka kejadian hipertensi di DIY lebih besar (11,1%) dibandingkan dengan angka nasional (8,8%) (Riskerdas, 2018). Jumlah penderita hipertensi di DIY termasuk urutan ke-4 sekaligus masuk 10

besar penyakit penyebab mortalitas. Berdasarkan laporan Surveilans Terpadu Penyakit (STP) Rumah Sakit wilayah D.I.Yogyakarta pada tahun 2019 tercatat penyandang hipertensi yang tidak diketahui penyebabnya sebanyak 15.288 kasus, sedangkan berdasarkan laporan dari STP Puskesmas pada tahun 2017, terhitung penyandang hipertensi mencapai 56.668 kasus (Dinas Kesehatan DIY, 2020).

Gejala hipertensi dapat berupa simtomatik dan asimtomatik. Gejala klinis dari hipertensi berupa nyeri kepala, jantung berdebar, epistaksis (mimisan), mudah marah, dan pusing. Meskipun gejala tersebut tidak tergolong khusus hipertensi, tetapi gejala tersebut dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi. Oleh sebab itu, terhitung sekitar 76% penduduk tidak menyadari jika dirinya menjadi salah satu penyandang hipertensi (Tika, 2021). Kondisi ini disebabkan oleh multifaktor yang saling berkaitan.

Banyak faktor penyebab terjadinya hipertensi. Faktor terjadinya hipertensi terdiri dari dua faktor, yaitu faktor yang tidak dapat dikontrol dan dapat dikontrol. Faktor yang tidak dapat dikontrol seperti, gender, keturunan, serta umur. Sedangkan, faktor yang dapat dikontrol yaitu, pola makan, alkohol, merokok serta olahraga. Faktor tersebut jika tidak dikendalikan dapat menyebabkan tekanan darah yang tidak terkontrol dan timbulnya komplikasi (Rayanti et al., 2020).

Komplikasi penyakit yang muncul, yaitu jantung, stroke serta gagal ginjal (Kemenkes, 2019). Selain itu, hipertensi dapat mengakibatkan

munculnya masalah kesehatan yang dapat berdampak pada tubuh serta kualitas tidur (Kurniadi, 2022). Masalah tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan kognitif, masalah psikologis seperti depresi atau gangguan mood lainnya. Jika kondisi ini terus berlangsung hingga kurun waktu yang lama, maka dapat berdampak pada perburukan kualitas tidur serta meningkatnya risiko penyakit (Rusdiana et al., 2019).

Tidur merupakan bagian dari kebutuhan dasar manusia yang sangat penting untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Manfaat dari tidur dapat dirasakan secara optimal jika memiliki kuantitas dan kualitas tidur yang baik (Lestari & Minan, 2018). Kualitas tidur didefinisikan sebagai kepuasan setiap orang dengan tidurnya. Ketika tidur, akan terjadi penurunan relative tekanan darah, dan sekitar 10-20% penurunan tersebut dapat disebabkan oleh kerja saraf simpatik dari tekanan darah yang normal (Martini et al., 2018). Kualitas tidur yang kurang baik, misalnya suka terbangun di tengah malam, serta kesulitan untuk memulai tidur dapat berdampak pada keseimbangan serta meningkatkan tekanan darah (J et al., 2020). Selain itu, durasi tidur yang singkat pada waktu yang lama dapat mengakibatkan denyut jantung meningkat, saraf simpatik meningkat, serta retensi garam meningkat, yang dapat menyebabkan meningkatnya tekanan darah (Martini et al., 2018).

Berdasarkan dari beberapa penelitian sebelumnya, hipertensi dikaitkan dengan keadaan psikologis seperti cemas atau stres. Penderita hipertensi akan mengalami gangguan emosi seperti kecemasan dan

gangguan tidur. Pada penyandang hipertensi, kecemasan atau stres yang berkelanjutan dapat mempengaruhi kualitas tidurnya, karena ketika tubuh mengalami stres maka akan menghasilkan hormon kortisol yang diproduksi oleh kelenjar adrenal. Fungsi dari hormon tersebut untuk membantu mengatur tekanan darah dan sistem kekebalan tubuh. Kecemasan yang dialami oleh penderita hipertensi dapat diperparah oleh gender, dan usia karena terjadi penurunan hormon estrogen yang berdampak pada kondisi psikologis sehingga akan mengalami gangguan tidur (St-Onge, 2020 & Martini 2018). Kondisi ini harus diatasi supaya tidak semakin memperberat penyakit hipertensi melalui berbagai upaya penatalaksanaan.

Pemerintah Daerah Istimewa Yogyakarta sudah melakukan upaya dalam mencegah terjadinya hipertensi secara menyeluruh dan berkesinambungan melalui pendekatan promotif, preventif, kuratif maupun rehabilitatif. Faktanya masih banyak penderita hipertensi yang ditemui di kawasan DIY karena kurangnya perawatan yang dilakukan secara optimal. Penatalaksanaan yang direkomendasikan untuk penderita hipertensi yaitu dengan farmakologis maupun non farmakologis. Penatalaksanaan secara farmakologis merupakan cara pengendalian hipertensi dengan pemberian obat yang bersifat diuretik, simtomatik maupun vasodilator. Sedangkan, secara non farmakologi yaitu dengan melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga secara teratur, tidur yang cukup, dan terapi komplementer (Dinas Kesehatan DIY, 2020). Salah satu

terapi komplementer yang dapat dilakukan adalah dengan cara terapi meditasi (dzikir) dan rendam kaki air hangat.

Terapi dzikir (meditasi) merupakan upaya untuk mengingat, menyebut nama Allah secara berulang-ulang disertai kesadaran kepada Allah swt dengan tujuan untuk menyembuhkan penyakit (Widyastuti et al., 2019). Dzikir adalah bentuk spiritual dan religiusitas. Umat agama islam percaya bahwa melakukan dzikir setiap hari dapat menyembuhkan jiwa dan memberikan ketenangan, sehingga hati merasa damai dan tentram. Selain itu, berdzikir setiap hari membuat pembacanya merasa lebih dekat dengan Allah SWT, merasa dilindungi, dan membangkitkan kepercayaan diri (Rahman, 2020).

Meditasi dzikir memungkinkan medulla adrenal untuk mengontrol hormon epinefrin dan norepinefrin. Hormon yang dikendalikan oleh epinefrin dan norepinefrin dapat menghambat pembentukan angiotensin. Hal ini menyebabkan penurunan denyut jantung, vasodilatasi pembuluh darah serta penurunan pompa jantung yang selanjutnya dapat menurunkan tekanan darah. Terapi dzikir memberikan suasana yang menenangkan. Ketika tubuh dalam keadaan rileks, semua sistem akan bekerja dengan baik. Hipotalamus akan menyesuaikan melalui penurunan kerja sistem saraf simpatis, sedangkan sistem saraf parasimpatis akan meningkat (Purnika et al., 2019).

Hasil penelitian Purnamayanti (2021) menunjukkan bahwa terapi (dzikir) yang dilakukan selama 15-20 menit dalam 2 kali seminggu dapat

menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Manfaat dzikir selain menurunkan tekanan darah, dapat meningkatkan kualitas tidur khususnya pada lansia yang menderita hipertensi (Hastuti et al., 2019).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Yusfar (2021), menunjukkan bahwa lansia sebelum tidur yang membaca dzikir merasa tidurnya lebih pulas dan nyaman. Lansia terlebih dahulu membaca Al-fatihah, Al-Ikhlas, Al-Falaq dan An-Naas yang diulang sebanyak 3 kali, kemudian membaca ayat kursi 1 kali serta membaca kalimat Tasbih “*Subhanaallah*”, tahmid “*Alhamdulillah*”, dan takbir “*Allahuakbar*” masing-masing sebanyak 33 kali. Kemudian dilanjutkan dengan mengangkat kedua telapak tangan lalu mengusap pada wajah atau tubuh bagian depan.

Pandangan islam juga telah menjelaskan bahwa orang yang selalu berdzikir maka hidupnya akan damai dan tentram. Sebagaimana Allah SWT telah menyatakan dalam firman-Nya Surat Al-Ra’d : 28, artinya:

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram”.

Makna dari ayat tersebut yaitu bagi mereka yang beriman dan terus mengingat Allah maka hatinya akan menjadi tentram.

Terapi komplementer lainnya selain dengan meditasi (dzikir) dapat dilakukan menggunakan metode hidroterapi. Hidroterapi merupakan metode pengobatan dengan menggunakan air. Mekanisme kerjanya

memberikan perpindahan panas dari air hangat ke tubuh melalui telapak kaki. Rangsangan yang diberikan oleh hidroterapi menyebabkan pelebaran pembuluh darah, sehingga darah mengalir lancar. Selain melancarkan aliran darah, air hangat juga memiliki efek menenangkan pada tubuh (Setiawan, 2021).

Menurut hasil penelitian oleh Chowdhury (2021), hidroterapi dapat membantu mengobati berbagai kondisi, termasuk gangguan tidur, radang sendi, stres dan depresi. Sudip (2021) dalam penelitiannya menunjukkan hasil bahwa lansia yang mengalami gangguan tidur diberikan rendam kaki air hangat selama 30 menit (102-106° F atau 39-41° C) menghasilkan perbaikan kualitas tidur yang signifikan. Manfaat lainnya dari hidroterapi selain memberikan efek yang baik pada kualitas tidur juga dapat menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ilkafah (2016) terapi rendam kaki air hangat yang dilakukan setiap hari selama 15-20 menit pada pagi dan sore hari dalam kurun waktu 2 minggu dapat menurunkan tekanan darah. Metode terapi rendam kaki dengan air hangat (hidroterapi) dapat digunakan oleh semua orang dengan mudah, mengingat metode air dalam penggunaannya sehingga tidak mengeluarkan biaya dan juga tidak ada efek yang berbahaya. Sedangkan, menurut Istiqomah & Salmiyati (2017) terapi rendam kaki air hangat yang dilakukan selama 15 menit pada sore hari dalam kurun waktu 1 minggu dapat menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan di Padukuhan Geblagan, Tamantirto diperoleh data sekitar 80 orang lansia menderita hipertensi. Melalui wawancara, sekitar 3 diantara 5 lansia menyatakan bahwa sering mengalami sulit tidur pada malam hari. Upaya yang sudah dilakukan oleh penderita hipertensi yaitu mengkonsumsi obat-obatan untuk mengobati ketika tekanan darahnya kambuh, seperti nyeri kepala, tegang pada leher yang tidak tertahankan. Namun, belum ada upaya untuk memperbaiki kualitas tidurnya. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Pengaruh Terapi Dzikir dengan Kombinasi Terapi Rendam Kaki Air Hangat terhadap Kualitas Tidur pada Lansia Penderita Hipertensi”.

B. Rumusan Masalah

Penderita yang mengalami hipertensi di wilayah tersebut dengan masalah tidur belum dapat diatasi dengan baik. Mengingat banyaknya manfaat terapi komplementer salah satunya terapi dzikir kombinasi rendam kaki air hangat yang belum diaplikasikan untuk meningkatkan kualitas tidur, maka dapat disimpulkan rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh terapi dzikir dengan kombinasi terapi rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh terapi dzikir dengan kombinasi terapi rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden, yaitu: umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, lama menderita hipertensi.
- b. Mengetahui kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan pemberian intervensi terapi dzikir dengan rendam kaki air hangat pada kelompok intervensi.
- c. Mengetahui kualitas tidur pada saat (*pre-test*) dan (*post-test*) pada kelompok kontrol.
- d. Mengetahui perbedaan kualitas tidur pada saat (*pre-test*) dan (*post-test*) pada kelompok intervensi.
- e. Menganalisis perbedaan kualitas tidur pada saat (*pre-test*) dan (*post-test*) pada kelompok kontrol.
- f. Mengetahui perbedaan kualitas tidur antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada saat (*pre-test*).
- g. Mengetahui perbedaan kualitas tidur antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada saat (*posttest*).

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penderita Hipertensi

Penelitian yang dilakukan ini dapat memberikan informasi kepada penderita hipertensi terkait terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu dengan terapi dzikir kombinasi rendam kaki air hangat.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi serta wawasan baru mengenai terapi komplementer dengan metode terapi dzikir kombinasi rendam kaki air hangat dalam upaya memperbaiki kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi.

3. Bagi Institusi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi terkait terapi nonfarmakologis dengan metode dzikir kombinasi rendam kaki air hangat pada lansia penderita hipertensi yang mengalami kualitas tidur buruk.

4. Bagi Peneliti berikutnya

Peneliti berikutnya dapat melakukan penelitian sejenis, berhubungan dengan pengaruh terapi dzikir kombinasi terapi rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi dengan populasi usia yang berbeda.

E. Penelitian Terkait

Penelitian ini merujuk kepada penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya :

1. Syamsuddin, F., & Sudirman, A.N., (2021). *Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Dengan Kombinasi Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Dungaliyo*. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Dungaliyo selama 2 minggu. Penelitian ini menggunakan design penelitian *Pre-Experiment Desain One Group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini sejumlah 160 orang yang menderita hipertensi, namun dari keseluruhan populasi penelitian ini yang menderita hipertensi disertai komplikasi penyakit degeneratif sebanyak 65 orang, sedangkan yang tidak memiliki komplikasi penyakit sebanyak 95 orang dengan jumlah sampel didapatkan sebanyak 30 orang. Analisis dari penelitian ini menggunakan Uji *Statistik One Sample T-test*. Penelitian ini dilakukan selama 2 minggu. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh terapi rendam kaki air hangat dengan kombinasi dzikir terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di puskesmas Dungaliyo dengan nilai (*p value* sebelum dan sesudah sebesar $0,000 < \alpha 0.05$). Perbedaan pada penelitian terletak pada variabel dependen yaitu hipertensi, sampel, waktu penelitian, tempat penelitian, pemilihan desain penelitian yaitu menggunakan *Pre-Experimental Desain One Group pretest-posttest* serta uji penelitian

yaitu Uji *Statistik One Sample T-test* serta populasi. Persamaan pada penelitian ini yaitu menggunakan variabel independen terapi dzikir dengan kombinasi terapi rendam kaki air hangat.

2. Setianingsih, S., Deanti, A. N., & Agustina, N. W., (2019). *Pengaruh Zumba Gold dan Rendam Kaki dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Dukuh Pandes Desa Pandes Kecamatan Wedi Kabupaten Klaten*. Penelitian ini dilakukan di Dukuh Pandes, Desa Pandes, Kecamatan Wedi, Kabupaten Klaten. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif desain *Quasi Eksperimen* dengan rancangan *Pretest-Posttest Non Equivalent Control Group*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *Consecutive Sampling* dengan jumlah 201 lansia. Kriteria Inklusi responden lansia berumur 60-70 tahun, perempuan, dan dapat berkomunikasi. Kriteria eksklusi : lansia yang mengalami gangguan kecemasan, depresi, stres, trauma dan lansia yang mengkonsumsi obat-obatan untuk merangsang tidur. Instrumen yang digunakan untuk mengukur score kualitas tidur yaitu menggunakan Kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) dan skrining stres menggunakan DASS 42 (*Depression, Anxiety, and Stress Scale 42*). Uji normalitas data, menggunakan Uji *Shapiro Wilk* karena sampel <50 responden. Analisis dalam penelitian ini, menggunakan uji statistik *Paired T-test* dan analisis uji *independent T-test*. Perbedaan pada penelitian terletak pada sampel, waktu penelitian dan tempat penelitian. Persamaan pada penelitian ini adalah menggunakan

variabel variabel independen yaitu rendam kaki air hangat, variabel dependen yaitu kualitas tidur, pemilihan desain penelitian menggunakan *Quasi Eksperimen* dengan rancangan *Pretest-Posttest Non Equivalent Control Group*, kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*), uji normalitas data yaitu menggunakan *Shapiro Wilk*, jenis uji statistik yaitu *Paired T-test* dan *independent T-test*

3. Wibowo, D.A., & Purnamasari, L., (2019). *Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Handapherang Kabupaten Ciamis 2019*. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Handapherang. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang berusia 60-70 tahun sebanyak 30 responden lansia, yang terdiri dari 15 orang kelompok intervensi dan 15 kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan metode *Quasi Eksperimen pretest-posttest with Control Group*. Desain penelitian ini dilakukan sebanyak 2 kali observasi, yaitu sebelum dan sesudah. Variabel dalam penelitian ini menggunakan variabel independen dan dependen. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur skor kualitas tidur yaitu menggunakan Kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Analisa pada penelitian ini menggunakan *Analisa Univariante* dan *Bivariat*. Berdasarkan hasil penelitian tersebut didapatkan *uji t-test* diperoleh nilai hitung t sebesar 24,261 dan nilai t tabel sebesar 2,624 dan *p value* sebesar 0,000 dari nilai α sebesar 0,05. Hasil analisa tersebut bahwa H_a diterima atau ada

pengaruh rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur pada lansia. Perbedaan pada penelitian terletak pada sampel, waktu penelitian, dan tempat penelitian. Persamaan pada penelitian ini adalah menggunakan variabel independen yaitu rendam kaki air hangat kualitas tidur, variabel dependen yaitu kualitas tidur, pemilihan desain penelitian menggunakan *Quasi Eksperimen pretest-posttest with Control Group*, serta menggunakan kuesioner PSQI (*Pitssburgh Sleep Quality Index*).