

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

hipertensi menjadi masalah kesehatan dunia termasuk indonesia saat ini mengarah pada proses penuaan dari meningkatnya jumlah resiko penduduk pada penderita hipertensi (sudarso, 2018). Berbagai penyakit sering muncul pada lansia, peningkatan jumlah lansia tentunya mempunyai dampak yang lebih banyak mengalami penyakit hipertensi, semakin bertambahnya usia maka keadaan kardiovaskuler akan semakin berkurang dan dengan tekanan darah tersebut maka menimbulkan rentang terkena penyakit hipertensi (novita febrina setiani, 2018)

Insidens dan prevalensi PTM (Penyakit Tidak Menular ) diperkirakan terjadi peningkatan secara cepat pada abad ke-21 ini, yang merupakan tantangan utama masalah kesehatan di masa yang akan datang. WHO memperkirakan, pada tahun 2020 PTM akan menyebabkan 73% kematian dan 60% seluruh kesakitan di dunia. Salah satu PTM yang menjadi masalah kesehatan yang sangat serius saat ini adalah hipertensi. Hipertensi merupakan suatu penyakit yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah di atas nilai normal, dengan nilai sistolik >140 mmHg dan atau diastolik >90 mmHg (kriteria *Join National Committee*) (JNC VII, 2003).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar

orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya.

Berdasarkan Depkes RI (2013) prevalensi hipertensi di Indonesia sangat tinggi yaitu 31,7% dari total penduduk dewasa. Prevalensi ini jauh lebih tinggi dibandingkan dengan negara Singapura 27,3% Thailand 22,7% dan Malaysia 20%. Provinsi Jawa Timur 2010 terjadi 4,89% kasus hipertensi esensial dan 1,08% kasus hipertensi sekunder. Menurut STP (Surveilans Terpadu Penyakit) Puskesmas di Jawa Timur total penderita hipertensi di Jawa Timur tahun 2011 sebanyak 285.724 pasien. Jumlah tersebut dihitung mulai bulan Januari hingga September 2011. Dengan jumlah penderita tertinggi pada bulan Mei 2011 sebanyak 46.626 pasien (Dinkes Jatim, 2011).

Dari data jumlah kesehatan kabupaten Sumenep adalah 20261 orang (67,53) pada tahun 2019, jumlah pasien hipertensi di kecamatan Dasuk N adalah 3181 orang (72,83%), sedangkan jumlah hipertensi di desa Dasuk Laok kelsuruhan pada tahun 2019 adalah 309 pasien (87,6%).

Berdasarkan study pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 03 Januari 2020 di desa Dasuk Laok kecamatan Dasuk bahwa hasil wawancara di dapatkan 10 orang penderita hipertensi, 6 orang mengatakan setelah melakukan gerakan shalat dan dzikir merasa tenang, rileks, dan lebih baik dari sebelumnya, dan 4 orang mengatakan damai, menghindari perilaku buruk, tenang dan tidak mudah digoyahkan oleh lingkungan. Dari 10 orang belum mengetahui pengobatan yang tidak membutuhkan obat-obatan bahan kimia, dari hal ini sama dengan pengobatan komplementer atau terapi alami yaitu gerakan shalat dan dzikir dimana pengobatan ini langsung menangani

penyebabab penyakit serta mengupayakan bagaimana tubuh dengan sendirinya dapat menyembuhkan dirinya sendiri, sedangkan pengobatan kedokteran pada umumnya lebih mengutamakan penanganan gejala dan penyakit. Sudarso (2018)

Apabila penyakit hipertensi tidak dikontrol, akan menyerang jantung, ginjal dan mata, dan akan menyebabkan serangan jantung, strok dan kebutaan. menurut (Rahajeng dan tuminah, 2009), hipertensi yang tidak terkontrol akan menyebabkan 7 kali lebih besar akan terkena stuk, 6 kali lebih besar terkena *congestive heart failure*, dan juga 3 kali besar akan terkena serangan jantung. Kondisi ini dapat menjadi berbahaya, karena jantung dipaksa memompa darah lebih keras ke seluruh tubuh, hingga bisa mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit, seperti gagal ginjal, stroke, dan gagal jantung. (dr. nTjinn Willy. 20 april 2018).

Hipertensi dapat dicegah dengan mengendalikan perilaku berisiko seperti merokok, diet yang tidak sehat seperti kurang konsumsi sayur dan buah serta konsumsi gula, garam dan lemak berlebih, obesitas, kurang aktifitas fisik, konsumsi alkohol berlebihan dan stres. Data Riskesdas 2018 pada penduduk usia 15 tahun keatas didapatkan data faktor risiko seperti proporsi masyarakat yang kurang makan sayur dan buah sebesar 95,5%, proporsi kurang aktifitas fisik 35,5%, proporsi merokok 29,3%, proporsi obesitas sentral 31% dan proporsi obesitas umum 21,8%. Data tersebut diatas menunjukkan peningkatan jika dibandingkan dengan data RISKESDAS tahun 2013.

Shalat adalah runtutan dari beberapa gerakan yang berkesinambungan dan berurutan di mulai dari takbir, rukuk, iktidal, sujud, duduk, dan berakhir

dengan salam, dalam wujud gerakan shalat dan perkataan dalam shalat adalah Do'a (sudarso, 2018). Gerakan-gerakan yang ada dalam shalat bermanfaat untuk peredaran darah, kesehatan tubuh individu, gerakan shalat juga berfungsi untuk mengurangi resiko terputusnya pembuluh darah dan mengurangi resiko ketergantungan kinerja organ hati. Dengan waktu secara terus-menerus setiap responden akan melakukan gerakan-gerakan shalat secara teratur dengan periode waktu yang lama, sehingga dapat melatih otot-otot jantung untuk melakukan pompa jantung secara sikardian dan memungkinkan denyut nadi teratur dan tekanan darah menjadi normal (diyono dan siyam khotima musnidawati 2018).

Dzikir merupakan suatu upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan cara mengingat-Nya. Dengan banyak melakukan dzikir akan menjadikan hati lebih tenang, damai, tenang serta tidak akan terpengaruh oleh pengaruh lingkungan dan budaya global (Olivia Dwi Kumala, dkk, 2017). Pada setiap individu terdapat kebutuhan dasar spiritual yang harus dipenuhi, seperti yang tercantum pada surat Az Zumar ayat 23: *“gemetar karnanya kulit orang-orang yang takut pada tuhan mereka. Kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka di waktu mengingat Allah.”*

Dzikir memiliki dayarelaksasi yang dapat mengurangi ketegangan dan mendatangkan ketenangan jiwa pada setiap individu. Setiap bacaan dzikir mengandung makna yang sangat mendalam yang dapat menimbulkan ketenangan. Setiap bacaan dzikir mengandung makna suatu pengakuan percaya dan yakin kepada Allah SWT. Individu yang memiliki spiritual yang tinggi memiliki keyakinan ini dapat menimbulkan kontrol

yang sangat kuat dan dapat mengarahkan individu ke arah yang positif (Olivia Dwi Kumala, dkk, 2017).

Oleh karena itu terapi relaksasi ini dapat digunakan oleh masyarakat awam untuk mengurangi ketegangan secara fisik, emosi, dan perilaku yang dapat mengakibatkan tekanan darah meningkat. Terapi relaksasi dzikir ini membantu individu untuk berkonsentrasi lebih baik lagi dan melatih emosional yang dirasakan lalu melatih individu untuk rileks (novita febi setiani, 2018). Gerakan-gerakan di dalam sholat bisa menjadi terapi kesehatan, terutama kesehatan fisik, karena gerakan di dalam sholat akan mampu menyehatkan fisik dan gerakan-gerakan di dalam sholat juga dapat diartikan sebuah karya seni yang bertindak sebagai pencegah dari berbagai penyakit. Hasil penelitian membuktikan terapi sholat dapat memberikan hasil yang lebih baik dari pada terapi musik, karena gelombang gamma yang dihasilkan sesudah menunaikan sholat lebih besar dari pada sesudah mendengarkan musik, ini membuktikan bahwa sholat akan dapat menurunkan tekanan dan stressor sehingga diharapkan kualitas kerjapun akan membaik (sudarso, 2018).

## **1.2 Rumusan masalah**

Berdasarkan uraian permasalahan di atas maka peneliti merumuskan masalah pada penelitian ini yaitu “ adakah pengaruh gerakan shalat dan dzikir terhadap penderita hipertensi di desa dasuk laok kecamatan dasuk kabupaten sumenep tahun 2020 ”?

## **1.3 Tujuan penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui adakah pengaruh gerakan shalat dan dzikir terhadap penderita hipertensi di desa dasuk laok kecamatan dasuk kabupaten sumenep tahun 2020.

#### 1.3.2 Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi tekanan darah penderita hipertensi sebelum melaksanakan gerakan shalat dan dzikir di desa dasuk laok kecamatan dasuk kabupaten sumenep tahun 2020.
- b. Mengidentifikasi tekanan darah penderita hipertensi setelah melaksanakan gerakan shalat dan dzikir di desa dasuk laok kecamatan dasuk kabupaten sumenep tahun 2020.
- c. Menganalisis pengaruh gerakan shalat dan dzikir terhadap tekanan darah penderita hipertensi di desa dasuk laok kecamatan dasuk kabupaten sumenep tahun 2020.

### 1.4 Manfaat penelitian

#### 1.4.1 Bagi intalasi kesehatan

Hasil penelitian ini dapat sebagai masukan dalam perencanaan program untuk meningkatkan layanan kesehatan yang profesional khususnya mengenai penanggulangan dan perawatan penderita hipertensi.

#### 1.4.2 Bagi institusi pendidikan

Dapat dijadikan refrensi dan sebagai bahan untuk meningkatkan kualitas pendidikan.

#### 1.4.3 Bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menamahi pengalaman dan keahlian peneliti dalam mengaplikasikan ilmu yang diperoleh selama kuliah.

