

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tekanan darah tinggi, dikenal sebagai hipertensi, merupakan salah satu penyakit jangka panjang yang menjadi masalah kesehatan di seluruh dunia. Menurut data dari *World Health Organization* (WHO), hipertensi adalah faktor risiko utama untuk gagal ginjal, dan penyakit kardiovaskular. Hipertensi juga sangat umum di Indonesia.. (Casmuti & Fibriana, 2023)

Menurut WHO (2020), *prevalensi* hipertensi di dunia sebesar 26.4% atau 972 juta orang terkena penyakit hipertensi, angka ini mengalami peningkatan di tahun 2021 menjadi 29,2%. WHO (2023) memperkirakan terdapat 9,4 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat dari komplikasi hipertensi. Di negara maju ditemukan kasus hipertensi sebanyak 333 juta dari 972 juta penderita hipertensi dan 639 juta lainnya ditemukan di negara berkembang termasuk di negara Indonesia. Hipertensi dapat berkontribusi sebagai penyebab kematian ketiga sesudah stroke dan tuberkulosis.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyebab kematian dan kesakitan yang tinggi. Darah tinggi merupakan pembunuh tersembunyi yang penyebab awalnya tidak diketahui atau tanpa gejala sama sekali atau disebut juga dengan silent killer (Saputra, 2024). Angka *Proportional Mortality Rate* akibat hipertensi di seluruh dunia. adalah 13% atau sekitar 7.1

Juta kematian (*AmericanHeart Association, 2021*). Sesuai dengan data WHO bulan September 2021 disebutkan bahwa hipertensi menyebabkan 8 juta kematian per tahun di seluruh dunia dan 1.5 juta kematian pertahun di wilayah Asia Tenggara. Badan Kesehatan Dunia (WHO) juga memperkirakan jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang semakin bertambah banyak. Pada tahun 2025 mendatang diperkirakan sekitar 29 % warga dunia menderita hipertensi. Presentase penderita hipertensi saat ini paling banyak terdapat di negara berkembang (*WHO, 2021*).

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, hipertensi merupakan faktor risiko penyebab kematian di Indonesia dengan persentase 10,2%. dari populasi kematian pada semua kategori umur di Indonesia. Persentase kematian akibat stroke sendiri sebesar 18,4% dan penyakit tuberkulosis sebesar 7,5%. data hipertensi yang dikutip oleh dinas kesehatan provinsi jawa barat tahun 2022 sebesar 39,6% turun 29,5%, nilai rata rata tiap tahun dalam 4 tahun terakhir 89,2%, Kabupaten Sukabumi termasuk kedalam angka tertinggi di Provinsi Jawa Barat dengan nilai tertinggi sebanyak 63,3% sedangkan Kabupaten bogor dengan nilai terendah sebanyak 0,8%. (Stefani Yulita Leftungun¹, 2020) Hipertensi merupakan suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis, terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh sehingga dapat mengganggu fungsi organ-organ lain terutama organ-organ vital seperti jantung dan ginjal.

Tekanan darah adalah tenaga pada dinding pembuluh darah arteri saat jantung memompa darah ke seluruh tubuh. Tekanan darah normal pada anak dan remaja bervariasi karena banyak faktor mempengaruhinya antara lain usia, jenis kelamin, tinggi, dan berat badan. Pengukuran tekanan darah secara rutin berguna pada remaja untuk mendeteksi secara dini adanya hipertensi maupun hipotensi (tekanan darah rendah) pada anak dan remaja sedini mungkin (Ilham, 2021).

Prevalensi hipertensi di Kabupaten Kuningan sangat tinggi, yaitu 39,6% di Jawa Barat, jauh melebihi angka nasional sebesar 34,11%. Ironisnya, itu adalah 38,33% penderita hipertensi usia produktif yang menjalani pengobatan rutin, padahal 15,06% dari kelompok usia ini menderita penyakit tersebut. Berdasarkan Data Dinas Kesehatan Kabupaten Kuningan Tahun (2023) jumlah data penderita hipertensi sebanyak 20.597 dan yang termasuk tujuh besar yaitu: Kecamatan Salajambe sebanyak 1977 penderita hipertensi, Cigandamekar 3699, Kadugede 2903, Cimahi 3049, Maleber 3864 Cidahu 3417, Dan Japara 1688 penderita hipertensi, berdasarkan besar penyakit hipertensi di Puskesmas selama tahun 2021 pada semua kelompok umur. Angka tersebut dapat dijadikan bahan analisa untuk perencanaan atau intervensi kesehatannya. Berdasarkan data hipertensi dari puskesmas Cidahu, Cieurih menjadi desa yang berada pada 5 besar dengan angka kejadian hipertensi. dengan >280 orang (Pathan et al., 2023)

Penderita hipertensi sering kali perlu mengonsumsi obat secara teratur untuk mengontrol tekanan darah. Tindakan sudah banyak dilakukan dan tersedia banyak obat untuk mengatasi hipertensi, di kutip dari *pharmaceutical care* (2023) untuk penyakit hipertensi, terapi farmakologis membutuhkan waktu yang lama serta memberikan efek samping, seperti contoh pemberian *captopril*, pemberian obat tersebut dapat menyebabkan *hiperkalemia* pada penderita dengan penyakit ginjal kronis terhadap tubuh dan dapat menyebabkan gagal ginjal pada pasien dengan renal arteri stenosis.

beberapa terapi jenis obat tertentu tidak menimbulkan efek penurunan tekanan darah secara signifikan, oleh karena itu dibutuhkan terapi pendamping yaitu terapi komplementer Selain itu, upaya lain yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi yaitu dengan teknik *Slow Deep Breathing*, SDB merangsang *sekresi neurotransmitter endorphin* di sistem syaraf otonom yang berefek pada penurunankerja syaraf simpatis, meningkatkan kerja syaraf parasimpatis yang efeknya dapat mempengaruhi denyut jantung menjadi lambat dan juga terjadi vasodilatasi pada pembuluh darah. *Slow Deep Breathing* merupakan tehnik relaksasi jika dilakukan terus menerus dapat menurunkan kadar tekanan darah dan menjaga agar tetap stabil serta meningkatkan kualitas hidup (Damayanti & S, Hasnawati 2022),

Terdapat dua komponen tekanan darah : tekanan darah sistolik, yang merupakan tekanan darah saat jantung berdetak pertama, dan tekanan darah diastolik, yang merupakan tekanan darah saat jantung istirahat atau berdetak terakhir. (Subantara, D. O. 2025) Penderita hipertensi dapat diberikan dengan

terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologis adalah terapi dengan menggunakan obat-obat antihipertensi sementara pengobatan nonfarmakologis yang dapat diberikan pada penderita hipertensi meliputi : Terapi herbal, terapi nutrisi, relaksasi progresif, meditasi, akupunktur, akupresur, homeoterapi, aroma terapi, refleksologi dan salah satunya adalah terapi murottal yang bersumber dari Al-Qur'an.

Hipertensi sering kali tidak disadari oleh penderitanya karena gejalanya yang tidak langsung terasa, sehingga pengelolaan yang tepat sangat penting untuk mencegah komplikasi lebih lanjut. Selain pengobatan medis, pendekatan non-farmakologis juga menjadi perhatian dalam manajemen hipertensi. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang mulai banyak dipelajari adalah teknik pernapasan dan terapi suara, termasuk terapi dengan murottal Al-Qur'an. (Wahyuni, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Setiawan 2021) menunjukan bahwa terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi, rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan terapi murottal Al-Qur'an Surah ke 55 dalam yaitu Surah Ar-Rahman adalah sistolik 185 mmHg dan diastolik 105 mmHg dan setelah dilakukan terapi murottal Al-Qur'an adalah sistolik 105 mmHg dan diastolik 87 mmHg. Hal ini berarti terdapat pengaruh terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Sedangkan menurut Erlina hasil data tekanan darah *sistol diastole* sebelum dan setelah diberikan perlakuan menunjukkan $p \text{ value} = 0.000$, berarti ada

pengaruh yang signifikan pada terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. (Setiawan, 2021)

Terapi non farmakologi untuk hipertensi, seperti pernafasan *diafragma* dan pernafasan yang lambat dan dalam, dapat membantu mengurangi hipertensi dengan mengaktifkan pusat rileksasi otak. yaitu *Slow Deep Breathing* Dengan adanya respon *parasimpatis*, aktivitas tubuh atau relaksasi lebih banyak turun maka aktivitas metabolik juga turun, sehingga memiliki dampak terhadap fungsi jantung, tekanan darah, dan pernafasan, sedangkan Stimulasi saraf simpatis dapat meningkatkan aktivitas tubuh, Kondisi ini akan meningkatkan rasa nyaman dan adaptasi fisiologis pada individu (Aswad et al., 2020).

Terapi murottal Al-Qur'an merupakan tindakan untuk mengalihkan perhatian. Terapi murottal Al-Qur'an adalah rekaman suara Al-Qur'an yang diantungkan oleh Qori laki-laki (pembaca Al-Qur'an). Lantunan Al-Qur'an mengandung suara manusia, sedangkan suara manusia merupakan instrument penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Suara dapat menurunkan hormon-hormon stress dengan cara mengaktifkan hormon endhorphin alami, meningkatkan perasaan rileks dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, menurunkan tekanan darah, serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktifitas gelombang otak (Astuti & Syafriati, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di wilayah kerja Puskesmas Cidahu yakni di Desa Cieurih, hasil wawancara pada 20 orang, dengan hasil 5 orang mengkonsumsi obat farmakologi secara teratur, 2 orang tidak teratur mengkonsumsi obat farmakologi, 11 orang konsumsi terapi farmakologi tidak teratur, 1 orang berobat ke faskes dan tidak mengetahui terapi non farmakologi, dan 1 orang aktif kegiatan prolansis & pengobatan di faskes. masing-masing tidak pernah melakukan terapi *slow deep breathing*.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh kombinasi *Slow Deep Breathing* dan terapi murotal Al-Qur'an terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan metode non farmakologis untuk pengelolaan hipertensi, serta meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi.

1.2 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah yang dapat digunakan dalam proposal penelitian mengenai pengaruh *Slow Deep Breathing* dan terapi murotal Al-Qur'an terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, yaitu: “Apakah terdapat perbedaan yang signifikan dalam penurunan tekanan darah antara penderita hipertensi yang diberikan terapi *Slow Deep Breathing*, terapi murotal Al-Qur'an, dan kombinasi keduanya terhadap penurunan tekanan darah di Desa Cieurih Kecamatan Cidahu Kabupaten Kuningan?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Slow Deep Breathing* dan terapi murotal Al-Qur'an terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Cieurih Kecamatan Cidahu Kab Kuningan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi gambaran tekanan darah sistol sebelum dan sesudah diberikan *Slow Deep Breathing* pada penderita hipertensi di Desa Cieurih Kabupaten Kuningan.
2. Mengidentifikasi gambaran tekanan darah diastol sebelum dan sesudah diberikan *Slow Deep Breathing* pada penderita hipertensi di Desa Cieurih Kabupaten Kuningan.
3. Mengidentifikasi gambaran tekanan darah sistol sebelum dan sesudah diberikan Terapi murotal Al-Qur'an pada penderita hipertensi di Desa Cieurih Kabupaten Kuningan.
4. Mengidentifikasi gambaran tekanan darah diastol sebelum dan sesudah diberikan Terapi Murotal Al-Qur'an pada penderita hipertensi di Desa Cieurih Kabupaten Kuningan.
5. Mengidentifikasi Pengaruh *Slow Deep Breathing* pada penderita hipertensi di Desa Cieurih Kabupaten Kuningan.
6. Mengidentifikasi pengaruh Terapi Murotal Al-quran pada penderita hipertensi di Desa Cieurih Kabupaten Kuningan.

7. Mengidentifikasi perbedaan Pengaruh *Slow Deep Breathing* dan Terapi Murotal Al-Qur'an terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Cieurih Kabupaten Kuningan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini memperdalam pemahaman tentang intervensi nonfarmakologis, seperti teknik pernapasan dan terapi suara, penelitian ini dapat mendukung pendekatan holistik dalam kesehatan yang mengintegrasikan aspek fisik, mental, dan spiritual. Selain itu, hasil penelitian dapat menjadi dasar bagi penelitian lebih lanjut, meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya teknik relaksasi, dan mendorong individu untuk mengadopsi praktik yang dapat meningkatkan kesehatan mereka secara mandiri. Secara keseluruhan, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu kesehatan dan memberikan wawasan baru.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Manfaat Bagi Perkembangan Ilmu Kesehatan

Penelitian ini memberikan kontribusi signifikan terhadap perkembangan ilmu kesehatan dengan memperkenalkan dan mendukung penggunaan teknik relaksasi dan terapi murotal sebagai metode efektif dalam pengelolaan hipertensi, serta membuka jalan untuk penelitian dan praktik lebih lanjut di bidang kesehatan holistik.

2. Manfaat Bagi Penderita Hipertensi

Memberikan informasi dan dapat menambah pengetahuan

bagi penderita hipertensi bahwa penurunan tekanan darah tidak hanya dengan meminum obat tapi bisa menggunakan terapi non farmakologis dan spritual seperti *Slow Deep Breathing* dan terapi murotal Al-Qur'an.

3. Bagi Puskesmas Cidahu

Penelitian ini dapat menjadi bahan informasi bagi UPTD Puskesmas Cidahu untuk menyusun program pengobatan hipertensi non farmakologis dan spritual seperti *Slow Deep Breathing* dan terapi murotal Al-Qur'an.

4. Bagi Program Studi S1 Keperawatan Universitas Bhakti Husada Indonesia (UBHI)

Hasil penelitian ini berguna untuk memperkaya ilmu keperawatan medical bedah dan materi di bidang keperawatan untuk referensi penelitian selanjutnya.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk menambah wawasan baru bagi praktisi kesehatan, tetapi juga membuka jalan bagi peneliti selanjutnya untuk mengeksplorasi lebih jauh tentang manfaat terapi murotal dan teknik pernapasan dalam konteks kesehatan yang lebih luas.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian penelitian

No	Penelitian	
1.	Judul	Pengaruh Intervensi Murotal Al-Qur'an (Asy-syu'ara) terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi <i>Stage 1</i> di Wilayah Kerja Puskesmas Wanandadi 2020
	Peneliti	Nur Khumaedah 2020
	Subyek	44 Orang
	Metode	Metode penelitian ini menggunakan rancangan penelitian <i>Quasy Ekperiment</i> (eksperimen semu) dengan metode <i>Non equivalent control grup design</i> .
	Hasil	Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> pada kelompok intervensi untuk tekanan darah sistol dan diastole diperoleh nilai Sig (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$. Hasil uji kelompok kontrol menunjukkan pengukuran tekanan darah sistol $0.230 > 0.05$ dan nilai pada diastol sebesar $0.037 < 0,05$.
	Perbedaan	Perbedaan Penelitian ini Pada variable bebas yang berbeda.
2.	Judul	Pengaruh Kombinasi Terapi <i>Slow Deep Breathing</i> dan Rendam Kaki Air Hangat terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Pasir, panjang
	Peneliti	Angelintan Konda Namu 2024
	Subyek	58 Orang
	Metode	Jenis penelitian yang di gunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain <i>pra eksperimen the one group pretest-posttest design</i> .

	Hasil	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kombinasi terapi <i>Slow Deep Breathing</i> dan rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di puskesmas pasir panjang p value 0,000 ($p < 0,05$)
	Perbedaan	Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Angelintan Konda Namu terletak pada variabel bebas yang berbeda.
3.	Judul	Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Usia 35- 50 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Siwalima Kabupaten Kepulauan Aru Tahun 2022
	Peneliti	Leonora Dina Laim 2023
	Subyek	180 Orang
	Metode	Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian <i>Case Control</i> dengan total jumlah sampel sebanyak 180 orang dan terbagi 90 kasus hipertensi dan 90 kontrol. Analisis data yang dilakukan menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji <i>chi-square</i> .
	Hasil	Pada hasil analisis menunjukan bahwa faktor pengetahuan bukan faktor risiko kejadian hipertensi ($OR = 0.697 : CI = 0.213-2.285$), faktor sikap bukan faktor risiko kejadian hipertensi ($OR = 0.741 : CI = 0.161-3.411$), dan faktor peran tenaga kesehatan bukan faktor risiko kejadian hipertensi ($OR = 0.124 : CI = 0.045-0.338$)
	Perbedaan	Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Leonora Dina Laim terletak pada tujuan untuk mengetahui apakah <i>Slow Deep Breathing</i> dan terapi murotal Al-Qur'an dapat menurunkan tekanan darah, sedangkan penelitian jurnal ilmiah keperawatan 2022 bertujuan memahami faktor faktor yang menjadi resiko terjadinya hipertensi
4.	Judul	Pengaruh Kombinasi Pijat Endoprhin dan Murottal terhadap Nyeri Persalinan Kala 1 di PMB
	Penelitian	Jurnal ilmiah keperawatan 2021

	Subyek	20 Orang
	Hasil	Hasil penelitian ini signifikan terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian musik tradisional maupun musik instrumental ($p = 0,0001$), pada kelompok musik tradisional penurunan tekanan sistole 14,06 mmHg (9,6%) dan penurunan diastole 4,56 mmHg (4,6%) sedangkan pada kelompok musik instrumental penurunan sistole 10,13 mmHg (6,9%) dan penurunan diastole 3,06 mmHg (3,3%) serta terdapat pengaruh yang signifikan pemberian musik berbagai jenis musik (musik tradisional dan instrumental) terhadap penurunan tekanan darah (<i>sistole</i> $p = 0,0001$, <i>diastole</i> $p = 0,002$).
5.	Judul	Pengaruh terapi relaksasi slow deep breathing terhadap perubahan skala nyeri kepala pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas lingkaran timur kota Bengkulu tahun 2019
	Peneliti	HERLEN OCTHAMI
	Subyek	36
	Metode	Metode terapi relaksasi dengan napas dalam-dalam yang lambat adalah lebih mudah dan dapat dilakukan oleh perawat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana terapi relaksasi dengan napas dalam-dalam yang lambat berdampak pada perubahan tingkat nyeri kepala pasien yang menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lingkaran Timur Kota Bengkulu. Penelitian ini dirancang dengan Quasi Experimental Design dan Pretest-Posttest Control Group Method. Metode sampling konsektif digunakan untuk mengumpulkan sampel, dengan 18 orang dalam satu kelompok, dan total sampel untuk penelitian adalah 36. Analisis non-parametrik dilakukan dengan uji Mann-Whitney $\alpha < 5 \%$.

	Hasil	Hasil penelitian didapatkan rata-rata Mean Rank 23,58 kelompok intervensi dan kelompok kontrol Mean Rank 13,42. Hasil uji statistik nilai p value $0,001 < \alpha 5 \%$, artinya ada pengaruh terapi relaksasi Slow Deep Breathing terhadap perubahan skala nyeri kepala pada penderita hipertensi. Rekomendasi untuk penelitian ini adalah terapi relaksasi Slow Deep Breathing dapat digunakan sebagai bagian dari intervensi keperawatan untuk mengatasi nyeri kepala pada penderita hipertensi.
	Perbedaan	Perbedaan penelitian ini dengan penelitian herlen ochtami terletak pada variabel dalam penelitian ini menggunakan 1 variabel sedangkan penelitian saya menggunakan 2 variabel.