BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Peningkatan jumlah lanjut usia (lansia) diikuti dengan kemunculan berbagai masalah, seperti penurunan fungsi fisiologis akibat proses penuaan sehingga penyakit tidak menular banyak terjadi pada lansia (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016). Menurut Darmojo dan Martono (1994 dalam Nugroho 2008) menua adalah hilangnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri, mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (termasuk infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang diderita yang dapat memengaruhi kesehatan lansia. Salah satu penyakit yang paling banyak diderita lansia adalah hipertensi (Balitbang, 2013).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif, umumnya tekanan darah meningkat perlahan seiring dengan bertambahnya umur (Triyanto, 2014). Menurut Hawari (2002 dalam Candra, Harini, & Sumirta, 2017) mengemukakan ada berbagai peristiwa yang sering menimbulkan stres, salah satunya adalah penyakit fisik, selain itu penyebab lainnya adalah masalah dengan orang tua, perkawinan, hubungan interpersonal, lingkungan, pekerjaan, perkembangan, keuangan, hukum, keluarga, dan trauma. Selain penyakit fisik menimbulkan stres, menurut Triyanto (2014) stres yang berkepanjangan dapat menambah parah hipertensi. Jika tidak di kontrol maka hipertensi dapat mencetuskan timbulnya plak aterosklerotik di arteri serebral dan arteriol, yang dapat menyebabkan oklusi

arteri, cedera iskemik dan stroke sebagai komplikasi jangka panjang (Yonata & Pratama, 2016).

Menurut Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2017) saat ini Asia dan Indonesia dari tahun 2015 sudah memasuki era penduduk menua (*aging population*) karena penduduk yang berusia 60 tahun keatas melebihi angka 7%. Berdasarkan data proyeksi penduduk, diperkirakan tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%). Menurut Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2016) proporsi penduduk lansia yang sakit tahun 2014 sebesar 25,05%, dan penyakit yang sering terjadi pada masa lansia adalah hipertensi, pada usia 65-74 tahun (57,6%) dan usia di atas usia 75 tahun (63.8%). Data kejadian stres di Jawa Timur sebanyak 7.18% (Badan Pusat Statistik Republik Indonesia, 2012). Hasil penelitian Samodara, Palandeng, & Kallo (2015) stres pada perempuan lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki, dimana Laki-laki (24,3%) sedangkan perempuan sebanyak (75,7%). Hasil survei awal yang dilakukan, lansia muslim perempuan muslim di Posyandu Lansia wilayah kerja Puskesmas Kalijudan yang menderita hipertensi sebanyak 71 lansia dan di posyandu lansia Delima dan posyandu lansia Anggrek terdapat 33 lansia menderita hipertensi. Berdasarkan hasil wawancara kepada 8 lansia di Posyandu Lansia Kalisari wilayah kerja Puskesmas Kalijudan, didapat 6 dari 8 lansia mengatakan setelah mengetahui menderita penyakit hipertensi mereka merasa was-was, gelisah, emosional, selain itu lansia juga mengatakan saat dirumah selalu memikirkan tentang keluarga, seperti anak, suami yang sakit. Usaha yang dilakukan untuk mengurangi rasa gelisah, emosional, dan was-was, lansia mengatakan bahwa mereka melakukan

kegiatan ibadah seperti membaca Al-Quran, dzikir, shalat 5 waktu, dan shalat sunnah.

Tatalaksana hipertensi dapat dilakukan dalam dua kategori, farmakologi yaitu minum obat secara rutin dan secara non farmakologis yaitu dengan modifikasi gaya hidup seperti menjaga berat badan, mengurangi asupan garam, melakukan aktivitas fisik, pembatasan konsumsi alkohol dan berhenti merokok (Muhadi, 2016). Selain modifikasi gaya hidup, cara yang bisa dilakukan yaitu dengan menurunkan stres dan terapi *massase* (pijat) (Wijaya & Putri, 2013). Menurunkan stres hal yang diperlukan yaitu manajemen stres yang dapat dilakukan dengan melakukan teknik relaksasi progresif yang berfokus pada relaksasi otot (Donsu, 2017). Salah satu cara untuk relaksasi yaitu dengan aktivitas yang dapat menghadirkan ketenangan, yaitu dengan melakukan shalat dhuha.

Shalat menjadi media komunikasi seorang hamba dengan Tuhan-Nya (Mustofa, 2017). Bagi umat Islam, bentuk keyakinan dalam hubungan dengan Allah SWT sebagai Pencipta, yaitu menggunakan instrumen syahadat, shalat, zakat, puasa, haji, dan sebagainya (Hawari, 2002; Sdy'arie, 2012 dalam Yusuf, Nihayati, Iswari, & Okviasanti, 2017). Shalat yang dilaksanakan yaitu wajib dan sunnah, salah satu dari shalat sunnah adalah shalat dhuha. Shalat dhuha dilaksanakan pada waktu khusus yaitu pada pagi hari. Shalat dapat memberikan ketenangan karena saat shalat, kita berusaha mencapai tingkat khusyuk. Khusyuk berarti tidak memikirkan apa pun dalam shalat, kecuali Sang Pencipta (Mustofa, 2017). Shalat merupakan penolong yang akan selalu memperbaharui kekuatan dan bekal yang akan selalu memperbaiki hati. Shalat akan mempertebal kesabaran,

sehingga akhirnya kamu akan ridha, tenang, teguh dan yakin (Sayyid, 2000). Menurut El-Hamdi (2013) shalat dhuha dapat menangkal stres dan menurunkan tekanan darah. Ada ketegangan yang lenyap karena tubuh secara fisiologis mengeluarkan zat-zat enkefalin dan endorfin yang memberi rasa bahagia, lega, tenang, rileks secara alami sehingga mempengaruhi tingkat stres (Kazim dalam El-Hamdi, 2013). Saat shalat otot-otot progresif terasa lebih rileks. Otot yang tegang menjadi lentur, menstimulasi saraf parasimpatis, aktifitas saraf simpatis menurun, menyebabkan denyut jantung menurun sehingga tekanan darah menurun (Sagiran, 2019).

Penelitian yang di lakukan oleh Hidayati, Ariyanti & Salfarina (2018) terhadap 30 lansia dengan hipertensi menunjukkan bahwa ada penurunan tekanan darah setelah dilakukan shalat dhuha sebanyak 4 rakaat setiap hari selama 3 hari ($P=0,001$). Penelitian Wardani, Nashori & Uyun (2018) terhadap 9 lansia dengan hipertensi hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan shalat khusyuk efektif menurunkan kecemasan dengan $F=75,075$ dan $p=0,00$ ($p<0,05$). Belum ada penelitian lain yang menganalisis pengaruh shalat dhuha terhadap tingkat stres pada lansia dengan hipertensi. Kebaruan pada penelitian ini adalah intervensi shalat dhuha dilaksanakan 2 rakaat setiap 2 hari sekali pada pagi hari selama 1 minggu selama 10 menit. Maka pengaruh shalat dhuha terhadap tingkat stres dan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi derajat 1 perlu di teliti lebih lanjut.

1.2 Rumusan Masalah

1. Apakah ada pengaruh shalat dhuha terhadap tingkat stres pada lansia dengan hipertensi derajat 1 ?

2. Apakah ada pengaruh shalat dhuha terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi derajat 1 ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menjelaskan pengaruh shalat dhuha terhadap tingkat stres dan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi derajat 1.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat stres pada lansia dengan hipertensi derajat 1 sebelum dan setelah shalat dhuha.
2. Mengidentifikasi tekanan darah pada lansia dengan hipertensi derajat 1 sebelum dan setelah shalat dhuha.
3. Menganalisis pengaruh shalat dhuha terhadap tingkat stres dan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi derajat 1.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memperkuat konsep, bahwa shalat dhuha dapat menurunkan tingkat stres dan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi derajat 1

1.4.2 Manfaat praktis

1. Bagi Lansia

Hasil penelitian ini memberikan manfaat bagi lansia khususnya yang beragama Islam untuk mengurangi stres dan menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi derajat 1

2. Bagi Keluarga

Hasil penelitian ini dapat dijadikan keluarga sebagai alternatif dalam mengatasi stres, dan tekanan darah.

3. Bagi perawat komunitas

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif dalam membuat intervensi keperawatan khususnya pasien beragama Islam.

4. Bagi mahasiswa keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi terkait efektifitas shalat dhuha untuk menurunkan tingkat stres dan menurunkan tekanan darah pada lansia muslim dengan hipertensi derajat 1.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan dasar mendapatkan informasi tentang pengaruh shalat dhuha terhadap tingkat stres dan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi derajat 1 dalam topik yang sama dengan metode yang lebih baik saat melakukan penelitian yang lebih lanjut.