

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi, yang umum dikenal sebagai tekanan darah tinggi, merupakan kondisi kronis yang ditandai oleh peningkatan tekanan darah pada dinding arteri. Kondisi ini memaksa jantung untuk bekerja lebih keras dalam memompa darah ke seluruh tubuh. Hipertensi dapat mengganggu aliran darah, merusak pembuluh darah, dan memicu berbagai penyakit degeneratif yang berisiko tinggi terhadap kematian. Tekanan darah seseorang dapat berfluktuasi secara alami tergantung pada aktivitas fisik dan kondisi emosional. Namun, seseorang dianggap mengalami hipertensi jika hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan nilai $\geq 140/90$ mmHg saat dalam keadaan istirahat, di mana 140 mmHg mencerminkan tekanan sistolik dan 90 mmHg mencerminkan tekanan diastolik (Yanita, 2022).

Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia, hipertensi telah menjadi masalah kesehatan global yang signifikan dengan 1,28 miliar kasus di seluruh dunia. Prevalensi penyakit ini mencapai 31-33% pada populasi dewasa, dengan angka yang lebih tinggi di negara berkembang, mencapai 46%. Yang memprihatinkan, dua pertiga penderita tidak menyadari kondisi mereka. Di kawasan Asia Tenggara, termasuk Indonesia, tingkat prevalensi hipertensi berkisar antara 25-29% (World Health Organization, 2023). Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa di Indonesia, prevalensi hipertensi masih tinggi, mencapai 30,8% (Kemenkes, 2023).

Data epidemiologis lebih lanjut menunjukkan disparitas yang mencolok antar daerah di Indonesia. Provinsi Jawa Timur mencatat prevalensi hipertensi sebesar 34,3%, yang lebih tinggi dari rata-rata nasional. Fenomena ini diduga terkait dengan proses urbanisasi dan perubahan pola hidup masyarakat (Kemenkes, 2023). Mengarah pada daerah dengan kasus yang paling mengkhawatirkan, Kota Batu tengah menghadapi ancaman serius di bidang kesehatan masyarakat. Sepanjang tahun 2024, tercatat sebanyak 5.433 warga menjalani skrining dan diketahui mengidap hipertensi. Kondisi ini tentu memerlukan penanganan khusus dan strategi pencegahan yang lebih intensif (Wibowo, 2025).

Hipertensi merupakan penyakit kronis multifaktorial yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk lingkungan, kebiasaan hidup, dan faktor genetik. Selain itu, penggunaan obat-obatan tertentu seperti pil kontrasepsi, tingkat stres yang tinggi, kurangnya aktivitas fisik, serta pola makan dengan asupan garam tinggi dan rendah kalium turut berperan dalam peningkatan risiko hipertensi. Kondisi ini memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan, terutama dalam meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskular seperti gagal jantung, infark miokard, dan stroke (Aditya & Mustofa, 2023).

Tekanan darah tinggi atau hipertensi dapat dipicu oleh berbagai faktor fisiologis dan patologis yang kompleks. Mekanisme utama hipertensi melibatkan peningkatan resistensi perifer, peningkatan volume darah, serta gangguan pada sistem regulasi tekanan darah seperti sistem renin-angiotensin-aldosterone. Faktor-faktor seperti obesitas, konsumsi natrium berlebih,

kurangnya aktivitas fisik, konsumsi alkohol, dan merokok berkontribusi signifikan terhadap perkembangan hipertensi. Selain itu, faktor psikologis seperti stres kronis juga memainkan peran penting melalui aktivasi sistem saraf simpatis yang dapat menyebabkan vasokonstriksi dan peningkatan denyut jantung (Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia, 2021).

Intervensi non-farmakologis telah menjadi pendekatan penting dalam pengelolaan pasien hipertensi, karena tidak hanya mendukung efektivitas terapi obat, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup pasien. Salah satu bentuk intervensi non-farmakologis yang menjanjikan adalah terapi spiritual melalui meditasi dzikir. Dzikir mampu memberikan ketenangan batin dan secara signifikan meredakan kecemasan, sehingga meningkatkan respons relaksasi dengan lebih efektif dibandingkan teknik relaksasi lainnya (Pratiwi & Yatsi Tangerang, 2022).

Hasil penelitian Suparjo *et al.* (2023) menunjukkan bahwa terapi dzikir dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi secara signifikan, di mana tekanan darah sistolik turun dari 169,25 mmHg menjadi 155,15 mmHg, dan tekanan darah diastolik juga menurun dari 95,5 mmHg menjadi 85 mmHg. Penelitian terbaru oleh Mardhiah & Hijriana (2024) juga melaporkan bahwa teknik relaksasi progresif otot dapat menstabilkan tekanan darah pada pasien hipertensi, menunjukkan bahwa pendekatan non-farmakologis berbasis relaksasi memiliki potensi besar dalam pengelolaan hipertensi (Aminiyah *et al.*, 2022).

Selain pendekatan spiritual, penggunaan herbal seperti teh rosella (*Hibiscus sabdariffa*) telah banyak diteliti sebagai terapi alternatif untuk hipertensi. Teh rosella mengandung senyawa aktif seperti flavonoid, antosianin, dan asam organik yang memiliki sifat antihipertensi dan antioksidan. Konsumsi teh rosella secara rutin terbukti menurunkan tekanan darah dengan mekanisme vasodilatasi dan diuretik (Lismayanti et al., 2023). Penelitian lainnya menunjukkan bahwa terapi pemberian seduhan teh bunga rosella yang diberikan selama 7 hari setiap pagi sebelum sarapan efektif membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Isnaen & Warsono, 2022).

Kombinasi antara meditasi dzikir dan konsumsi teh rosella merupakan pendekatan integratif yang menggabungkan aspek spiritual dan fisiologis dalam penatalaksanaan hipertensi. Intervensi ini tidak hanya bertujuan menurunkan tekanan darah, tetapi juga memberikan pendekatan holistik yang mempertimbangkan faktor psikologis dan biologis secara bersamaan. Penelitian oleh Mas'ud (2025) menunjukkan bahwa terapi dzikir menurunkan tekanan darah dan kecemasan pada lansia hipertensi, sedangkan Lismayanti *et al.* (2023) melaporkan bahwa teh rosella mendapatkan respons baik, seperti keluhan sakit kepala yang hilang dan nyeri badan yang berkurang. Namun, masih sangat terbatas penelitian yang mengevaluasi efektivitas kombinasi kedua terapi ini secara bersamaan dalam menurunkan tekanan darah.

Tinjauan terhadap studi-studi sebelumnya menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian hanya mengevaluasi salah satu dari intervensi

tersebut secara terpisah. Penelitian oleh Purnika & Roesmono (2019) hanya mengeksplorasi pengaruh meditasi terhadap tekanan darah, sementara penelitian terbaru oleh Rahmi (2024) fokus pada efek teh rosella tanpa mempertimbangkan kombinasinya dengan terapi spiritual. Hal ini menciptakan kesenjangan penelitian yang perlu diisi dengan kajian ilmiah yang menggabungkan kedua intervensi tersebut untuk mengoptimalkan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan, maka penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas kombinasi meditasi dzikir dan konsumsi teh rosella dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah efektivitas kombinasi meditasi dzikir dan konsumsi teh rosella dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui efektivitas kombinasi meditasi dzikir dan konsumsi teh rosella dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi tekanan darah sebelum dan setelah diberikan kombinasi terapi meditasi dzikir dan teh rosella pada pasien hipertensi.
- 2) Mengidentifikasi tekanan darah sebelum dan setelah minum obat pada kelompok kontrol pada pasien hipertensi.

- 3) Menganalisis efektivitas kombinasi meditasi dzikir dan konsumsi teh rosella dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Secara Praktis

- 1) Bagi pasien hipertensi

Membantu memberikan informasi terkait menurunkan tekanan darah secara alami melalui kombinasi meditasi dzikir dan konsumsi teh rosella, sebagai alternatif terapi non-farmakologis yang aman, mudah dilakukan, dan minim efek samping.

- 2) Bagi tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi metode intervensi non-farmakologis yang efektif dan berbasis ilmiah untuk menurunkan tekanan darah, sekaligus meningkatkan kemampuan tenaga kesehatan dalam edukasi dan bimbingan pengelolaan hipertensi secara holistic dengan meditasi dzikir dan teh rosella.

- 3) Bagi puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi program kesehatan masyarakat yang dapat diterapkan sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi secara efektif dan efisien dengan biaya terjangkau. Serta membantu mengurangi beban pelayanan medis akibat komplikasi hipertensi melalui pendekatan terapi komplementer yang dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien di rumah.

1.4.2 Manfaat Secara Teoritis

Diharapkan penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan dan teori mengenai efektivitas kombinasi meditasi dzikir dan teh rosella sebagai intervensi holistik dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, sekaligus menjadi dasar bagi penelitian dan pengembangan terapi komplementer selanjutnya.

1.4.3 Manfaat Pengembangan

1) Bagi Peneliti

Hasil dari penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan pengalaman dalam penelitian kuantitatif serta memperdalam pemahaman tentang efektivitas meditasi dzikir dan teh rosella, sekaligus menjadi dasar untuk pengembangan penelitian dan karier akademik di bidang kesehatan.

2) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi dan dasar ilmiah bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan kajian lebih lanjut mengenai efektivitas kombinasi meditasi dzikir dan konsumsi teh rosella dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, serta memperluas variabel, metode, dan populasi penelitian guna memperkuat bukti dan aplikasi terapi komplementer tersebut.