

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pada saat ini populasi penduduk dunia berada pada era penduduk menua (*aging population*) dengan jumlah populasi penduduk yang berusia 60 ke atas melebihi 7% dari total penduduk. (Kemenkes dalam BPS, 2020) Menurut WHO, di kawasan Asia Tenggara populasi Lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 populasi Lansia diperkirakan meningkat 3 kali lipat. Pada tahun 2000 jumlah Lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah Lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi. Sedangkan di Indonesia pada tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia sekitar 80.000.000. (Kemenkes, 2020)

Perkembangan jumlah lansia di Indonesia terjadi dalam jangka waktu kurang lebih 50 tahun. Dalam periode tersebut, persentase penduduk lansia Indonesia mengalami lonjakan dua kali lipat dibanding sebelumnya. Pada tahun 2020, di Indonesia jumlah penduduk lansia mencapai 26,82 juta orang (9,92%) dari total penduduk 265 juta jiwa, yang didominasi oleh lansia muda (usia 60-69 tahun) mencapai 64,29%, sisanya adalah lansia madya (usia 70-79 tahun) sebesar 27,23% dan lansia tua (usia 80+ tahun) sebesar 8,49% (BPS, 2020). Lanjut usia (lansia) adalah tahap akhir dalam perkembangan kehidupan manusia (Dewi, 2014). Menurut WHO, lanjut usia dibagi menjadi 4 kategori, yaitu lansia usia pertengahan (*middle age*) berusia 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) berusia 60-74 tahun, lansia tua (*old*) berusia 75-90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) lebih dari 90 tahun (Azizah dalam Arfina & Nita, 2019).

Pada lansia terjadi proses penuaan secara degeneratif yang menyebabkan terjadinya perubahan-perubahan pada diri manusia. Seiring bertambahnya usia kemampuan fisik dan mental seseorang perlahan-lahan akan menurun. Penurunan kondisi tersebut dapat menimbulkan berbagai masalah pada sebagian lansia. Masalah tersebut bersumber dari beberapa aspek, diantaranya perubahan aspek fisik, psikologis dan sosial. Salah satu masalah psikososial pada lansia yaitu kecemasan (Buanasari, 2019).

Kecemasan yang diukur dari 112 Lansia yg menderita Hipertensi dengan menggunakan instrument penelitian *Kuesioner Depression Anxiety and Stress Scale (DASS)* terdiri dari 42 pertanyaan yang di desain untuk mengukur tingkat emosi negatif dari depresi, kecemasan dan stress menggunakan Alat spignomanometer digital untuk mengukur tekanan Darah. Hasil penelitian ini lansia yg memiliki kecemasan ringan sebanyak 27 lansia (24,1%) untuk kecemasan sedang 47 orang lansia (42,0%) sedangkan memiliki kecemasan berat yaitu 30 lansia (25,8%). AHA ( American Heart Association)

Hipertensi sering disebut sebagai salah satu penyakit degeneratif. Umumnya penderita tidak dapat mengetahui dirinya mengidap hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya dan hipertensi dikenal juga dapat menyerang siapa saja dari berbagai kelompok umur dan kelompok sosial ekonomi, tetapi lebih banyak ditemukan pada lansia (Martha dalam Khotimah *et al.*, 2021).

Bertambahnya usia menyebabkan terjadinya perubahan struktur pada pembuluh darah, pada orang usia lanjut akan sering mengalami kecemasan. Penatalaksanaan non farmakologi kecemasan pada pasien hipertensi dengan salah satu jenis distraksi yaitu terapi dzikir. Terapi dzikir sendiri mempunyai tujuan yaitu mampu mereduksi lamanya waktu perawatan klien gangguan psikis, memperkuat mentalitas dan konsep diri klien, mempunyai efek

positif dalam menurunkan stres dan membuat hati menjadi tenang (Buanasari, 2019).

Prevalensi kecemasan sebanyak 50% terjadi di Negara berkembang pada usia dewasa dan usia lanjut (Suprianto, 2013). Di Indonesia sekitar 39 juta jiwa dari 238 juta jiwa penduduk mengalami kejadian gangguan kecemasan (Heningsih dkk, dalam Suryani, 2020). Warga Provinsi Kalimantan Tengah banyak yang berpotensi stress atau kecemasan. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), 6% penduduk Kalteng berpotensi terkena gangguan mental. Angka prevalensi kecemasan itu lebih tinggi bila dibandingkan dengan pengidap gangguan jiwa berat yang kerap berakhir pada kasus pasung. “Prevalensi untuk gangguan mental lainnya seperti depresi dan kecemasan, itu mencapai 6% dari jumlah penduduk (Riskesdas 2019).

Kecemasan adalah keadaan emosi yang menimbulkan rasa tidak nyaman dalam diri seseorang, dan merupakan pengalaman yang mengkhawatirkan disertai dengan perasaan tidak berdaya dan tidak menentu yang disebabkan suatu hal yang samar-samar (Annisa & Ifdil, 2016).

Ketakutan, kekhawatiran dan kegelisahan yang tidak beralasan pada akhirnya menimbulkan kecemasan yang akan berdampak pada perubahan perilaku seperti menarik diri dari lingkungan, sulit fokus dalam beraktivitas, susah makan, mudah tersinggung, rendahnya pengendalian emosi, sensitif, tidak logis, dan susah tidur. Gangguan-gangguan tersebut jika tidak ditangani dengan cepat maka dapat merusak kehidupan seseorang untuk mencapai kehidupan bahagia di dunia dan akhirat (Jarnawi, 2020).

Lansia pada umumnya mengalami kelemahan ,keterbatasan dari ketidakmampuan dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Perubahan fisik yang terjadi pada lansia erat kaitannya dengan perubahan psikososialnya. Penurunan kemampuan system imun dan pemenuhan kebutuhan fisiologis bisa mengakibatkan gangguan Kesehatan pada lansia salah satunya adalah Hiper Tensi . Hiper tensi pada lansia bisa menyebabkan

masalah psikologis karena akan menjadi Rasa Cemas dan takut pada kondisi yang sedang di alaminya

Berbagai penanganan untuk permasalahan psikologis terutama kecemasan pada lansia yang bersifat farmakologis seperti penggunaan antidepresan, sedative, dan berbagai obat penenang lainnya dapat menimbulkan efek samping negatif terhadap sistem dan metabolisme tubuh. Penggunaan obat dalam jangka panjang untuk mengatasi kecemasan pada lansia sangat tidak dianjurkan. Selain penanganan farmakologis, kecemasan juga dapat ditangani dengan non farmakologis yaitu membaca Al-Qur'an (Sukaca dalam Haeroni, 2014).

Cara mengurangi cemas yang bisa dilakukan oleh lansia dengan melakukan istirahat yang cukup, selalu berpikir positif dan tetap mendekatkan diri kepada Allah agar mampu memberikan ketenangan batin salah satunya dengan cara sholat dan berzikir.

Keterkaitan tentang dzikir dengan kecemasan pada lansia. Berkaitan dengan kecemasan pada lansia, zikir dapat digunakan sebagai terapi pengobatannya. Karena secara psikologis, mengingat Allah. Selain itu, pelaksanaan zikrullah yang dilakukan dengan sikap rendah hati dan suara lemah lembut akan membawa dampak relaksasi dan ketenangan. Secara medis telah diketahui bahwa orang yang sudah terbiasa berdzikir dengan mengingat Allah SWT secara otomatis otak akan merespon terhadap pengeluaran endorphen yang mampu menimbulkan perasaan bahagia dan nyaman. Oleh karena itu metode terapi yang cukup efektif dalam menangani gangguan kecemasan pada lansia yakni melalui terapi dzikir. Lansia yang religiusitasnya tinggi memiliki kecenderungan lebih rendah mengalami kecemasan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tria Widyastuti<sup>1</sup>, Moh. Abdul Hakim<sup>2</sup> dan Salmah Lilik tahun 2019. Dengan judul Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia didapatkan hasil Terapizikir sebagai intervensi ditemukan mampu menurunkan kecemasan

pada lansia di panti wreda. Dan dari hasil penelitian dari Kiki Lusrizanuri tahun 2015 dengan judul Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir untuk Menurunkan Kecemasan

Mwnurut penelitian Trapi zikir juga dapat mengurangi kecemasan pada korban Bencana alam, seperti dampak psikologis yang di alami oleh korban erupsi gunung berapi adalah khawatir ,cemas,panik, stress paska trauma dan depresi ,Adapun usaha korban erupsi gunung Merapi untuk dampak psikologi tersebut dengan terapi keagamaan ,terapi social,kebudayaan,dan terapi relaksasi. (Tjoja,2012 )

Zikir merupakan salah satu Teknik psikoterapi islam ,Adapun psikoterapi islam proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit baik itu mental,spiritual,moral,fisik, termasuk kecemasan,menggunakan ajaran ajaran islam sebagai dasar,dalam proses penyembuhannya diantaranya dengan Ber zikir (Subandi 2014 )

Pasien Hipertensi Esensial Pralansia didapatkan hasil bahwa terapi relaksasi zikir mempunyai pengaruh terhadap penurunan kecemasan pada pasien hipertensi esensial pralansia.

Berdasarkan data di atas, penulis tertarik untuk menyusun sebuah Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Penerapan Terapi Relaksasi Zikir Sebagai Intervensi Keperawatan Gerontik dengan Ansietas Hipertensi”.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang dijelaskan, maka rumusan masalah dalam studi kasus ini adalah “Bagaimana hasil analisis Asuhan Keperawatan Penerapan Terapi Relaksasi Zikir sebagai Intervensi Keperawatan Gerontik dengan Ansietas Hipertensi”.

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis Penerapan Teknik Relaksasi Zikir Pada Asuhan Keperawatan Gerontik Dengan Cemas Hipertensi

### 1.3.2 Tujuan Khusus

- 1.3.2.1 Mampu menggambarkan hasil pengkajian keperawatan Gerontik Dengan Pasien Cemas hipertensi
- 1.3.2.2 Menggambarkan Diagnosa Teknik Relaksasi Zikir Pada Asuhan Keperawatan Gerontik Dengan Cemas hipertensi
- 1.3.2.3 Menggambarkan perencanaan Teknik Relaksasi Zikir Pada Asuhan Keperawatan Gerontik Dengan Cemas Hipertensi
- 1.3.2.4 Menggambarkan Implementasi Teknik Relaksasi Zikir Pada Asuhan Keperawatan Gerontik Dengan Cemas Hipertensi
- 1.3.2.5 Menggambarkan Evaluasi Teknik Relaksasi Zikir Pada Asuhan Keperawatan Gerontik Dengan Cemas Hipertensi
- 1.3.2.6 Menganalisis hasil asuhan keperawatan Teknik Relaksasi Zikir Pada Dengan Cemas Hipertensi

### 1.4 Manfaat Penelitian

#### 1.4.1 Manfaat Aplikatif

- 1.4.1.1 Sebagai acuan bagi peneliti untuk melakukan perawatan metode Penerapan Terapi Relaksasi Zikir sebagai Intervensi Keperawatan Gerontik dengan Ansietas Hipertensi
- 1.4.1.2 Sebagai sumber informasi dan acuan bagi pasien untuk persiapan perawatan pasien dengan kecemasan

#### 1.4.2 Manfaat Teoritis

- 1.4.2.1 Sebagai motivasi untuk meningkatkan pengetahuan terkait Penerapan Terapi Relaksasi Zikir sebagai Intervensi Keperawatan Gerontik dengan Ansietas Hipertensi
- 1.4.2.2 Sebagai *evidence base nursing dalam melaksanakan keperawatan* Penerapan Terapi Relaksasi Zikir sebagai Intervensi Keperawatan Gerontik dengan Ansietas Hipertensi
- 1.4.2.3 Penelitian ini dapat dikembangkan untuk penelitian selanjutnya dengan variable berbeda.

### 1.5 Penelitian terkait

- 1.5.1 Tria Widyastuti. 2019. Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia. Penelitian ini menguji terapi zikir sebagai intervensi dalam mengurangi kecemasan. Lansia di sebuah panti wreda di Surakarta berpartisipasi dalam penelitian ini. Dalam pretest, 37 subjek diseleksi berdasarkan skor kecemasan

dengan Geriatric Anxiety Inventory (GAI) dan skor fungsi kognitif dengan Mini Mental State Examination (MMSE). Sejumlah 9 lansia berpartisipasi dalam eksperimen yang kemudian dibagi secara random ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol. Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest pada kedua kelompok ( $Z = -1,968$ ,  $p < 0,05$ ). Kelompok eksperimen menunjukkan perbedaan signifikan skor kecemasan setelah intervensi diberikan. Dengan demikian, terapi zikir sebagai intervensi secara efektif mampu menurunkan kecemasan pada lansia.

- 1.5.2 Adelia Pratiwi Wewini. 2021. Bimbingan Agama Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Lansia Melalui Dzikir di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis proses bimbingan agama dalam mengatasi kecemasan pada lansia melalui dzikir dan faktor pendukung dan penghambat bimbingan agama dalam mengatasi kecemasan pada lansia melalui dzikir. Metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Juga dari referensi buku, jurnal dan data lembaga yang terkait dengan lansia. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa proses pelaksanaan bimbingan agama memiliki berpengaruh terutama dalam kegiatan dzikir dalam mengatasi kecemasan pada lansia. Kegiatan dzikir khusus dengan materi Dzikir Ratib Al-Hadad. Keutamaan dari dzikir ini adalah jika mengamalkannya akan dipanjangkan umur, mendapat khusnul khotimah dan senantiasa berada dalam perlindungan Allah SWT. Dzikir ini membawa perubahan pada lansia dalam mengatasi kecemasan. Adanya ketenangan dan ketentraman jiwa, kebahagiaan serta mengingatkan akan kematian dengan khusnul khotimah
- 1.5.3 Cahyani. 2018. Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Dan Terapi Dzikir Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Tekanan darah pada pra

lansia penderita Hipertensi. rah tidak terkontrol dan jumlahnya terus meningkat setiap tahunnya. Tujuan penelitian ini adalah diketahuinya pengaruh terapi relaksasi dzikir serta terapi dzikir dan murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tekanan darah pada pra lansia penderita hipertensi. Penelitian ini dilaksanakan selama dua minggu dengan menggunakan metode quasi eksperimen dengan pendekatan two group pre-post test design yaitu pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah dengan 2 kelompok intervensi. Terdapat 22 orang sampel yang menderita hipertensi dimana 11 orang pada kelompok dzikir dan 11 orang pada kelompok dzikir dan murottal Al-Qur'an. Tekanan darah diukur secara langsung menggunakan spigmomanometer. Hasil uji statistic yang digunakan adalah Uji Wilcoxon Signed Ranks Test dan Uji Mann-Whitney. Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test berpasangan menunjukkan terdapat penurunan tekanan darah sistol yang bermakna pada kelompok dzikir ( $p=0.009$ ), pada kelompok dzikir dan murottal Al-Qur'an terjadi penurunan tekanan sistol dimana ( $p=0.003$ ). Uji Mann-Whitney Test menunjukkan bahwa tekanan dara pre dan post test sistol pada kelompok dzikir tidak ada perbedaan bermakna ( $p=0.317$ ), sedangkan pada tekanan darah diastol pre dan post test pada kelompok dzikir memiliki pengaruh yang bermakna ( $p=0.031$ ). Pada kelompok dzikir murottal Al-Qur'an menunjukkan terjadi penurunan tekanan darah sistol pre dan post test ada perbedaan bermakna ( $p=0.003$ ), sedangkan hasil untuk diastole memiliki pengaruh yang bermakna terhadap penurunan tekanan darah ( $p=0.002$ ). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah pada pra lansia penderita hipertensi dengan menggunakan terapi relaksasi dzikir dan dzikir murottal Al-Qur'an