

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO) Tahun 2023 Hipertensi atau tekanan darah tinggi terjadi ketika tekanan dalam pembuluh darah terlalu tinggi (140/90 mmHg atau lebih tinggi). Orang dengan tekanan darah tinggi biasanya tidak merasakan gejala sehingga hipertensi sering disebut *the silent killer*. Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang setiap tahunnya mengalami peningkatan jumlah penderitanya (Kemenkes, 2019).

Tingginya angka hipertensi menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia, dengan 90-95% kasus didominasi oleh hipertensi esensial (Kemenkes, 2024). Data *World Health Organization* (WHO) Tahun 2023 menunjukkan perkiraan sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2023). Di Indonesia, menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dan studi kohort penyakit tidak menular (PTM) 2011-2021, hipertensi merupakan faktor risiko tertinggi penyebab kematian keempat dengan persentase 10,2%. (Kemenkes, 2024).

Prevalensi hipertensi di DIY yakni 11.01% atau lebih tinggi jika dibandingkan dengan angka nasional (8,8%). Prevalensi ini menempatkan DIY pada urutan ke-4 sebagai provinsi dengan kasus hipertensi yang tinggi (Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta, 2020). Menurut data Dinkes Kab. Sleman hipertensi merupakan salah satu penyakit yang masuk kedalam

sepuluh besar penyakit yang ada di Sleman dengan jumlah kasus 138,702 (Dinas Kesehatan Sleman, 2020).

Meningkatnya kasus hipertensi salah satunya dikarenakan jarang munculnya gejala dan sering tidak disadari, sehingga dapat menimbulkan morbiditas lain atau komplikasi seperti gagal jantung kongestif, hipertrofi ventrikel kiri, stroke, gagal ginjal stadium akhir, atau bahkan kematian (Adrian, 2019). Seiring meningkatnya kasus hipertensi, pemerintah menyusun target tahun 2025 yaitu menurunkan angka kematian sebesar 25% akibat kardiovaskular, kanker, diabetes atau penyakit respirasi kronis pada usia 30 sampai 70 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2015). Perlu dilakukan berbagai upaya untuk menurunkan angka kematian akibat penyakit tidak menular.

Upaya untuk meningkatkan kesehatan masyarakat terkait hipertensi, dapat dilakukan dengan promosi kesehatan CERDIK. Cek Kesehatan secara rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup dan Kelola stres dengan baik (Kemenkes RI, 2023). Promosi Kesehatan yang dilakukan sejalan dengan Peraturan Presiden Nomor 19 Tahun 2016 tentang Penjaminan Kesehatan. Penjaminan kesehatan menyatakan bahwa peserta BPJS Kesehatan berhak menerima pelayanan promotif dan preventif. Salah satu program yang ditawarkan adalah Program Pengelolaan Penyakit Kronis (PROLANIS).

Prolanis atau Program Pengelolaan Penyakit Kronis merupakan program dari BPJS Kesehatan yang bertujuan meningkatkan kualitas hidup

para penderita penyakit kronis. Kegiatan yang dilakukan membutuhkan kerjasama antara BPJS Kesehatan, Fasilitas Kesehatan dan pasien. Sasaran program ini adalah penyandang penyakit kronis yaitu diabetes mellitus dan hipertensi. Diharapkan dengan adanya program ini, penyandang penyakit kronis dapat menjaga kualitas hidupnya dengan optimal sesuai dengan tatalaksana penyandang diabetes mellitus dan hipertensi (BPJS, 2021).

Penatalaksanaan hipertensi dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dilakukan dengan cara mengonsumsi obat antihipertensi, menjaga kepatuhan minum obat secara teratur dan sesuai dosis yang di anjurkan (Tulak, 2017). Sedangkan terapi non farmakologis meliputi perubahan gaya hidup, aktivitas fisik, mengurangi konsumsi alkohol, pengaturan pola makan diet rendah natrium, menghindari stress, terapi musik instrumen dan relaksasi (Iqbal & Handayani, 2022).

Relaksasi memiliki efek untuk menurunkan denyut jantung dan tekanan darah, menurunkan otot yang tegang, dan meningkatkan perasaan sejahtera (Perry & Potter, 2021). Ada berbagai macam teknik relaksasi yang telah dikenal dan dipergunakan secara luas antara lain *guided imagery*, yoga, pilates, taichi, cakra, meditasi dan teknik autorelaksasi yang dikenal dengan istilah *autogenik* (Juanita, 2013).

Relaksasi autogenik dilakukan dengan membayangkan diri sendiri berada dalam keadaan damai dan tenang dengan kalimat sugesti dan membayangkan sensasi hangat yang membuat pikiran lebih tenang (Nurhidayati *et al.*, 2018). Relaksasi autogenik akan membantu tubuh

melalui sugesti diri untuk merilekskan diri sehingga tekanan darah dan denyut jantung terkendali (Kusuma *et al.*, 2021; Nadia, 2020). Menurut penelitian Brigita & Wulansari Tahun (2022) terdapat pengaruh relaksasi autogenik terhadap penurunan tekanan darah dimana diperoleh nilai tekanan darah sistol $P \text{ value} = 0,016$ dan tekanan darah diastole $P \text{ value} = 0,033$ dengan $P < 0,05$.

Relaksasi juga bisa dilakukan dengan terapi musik. Berbagai jenis musik dapat dimanfaatkan sebagai terapi relaksasi dengan tempo antara lima belas hingga enam puluh ketukan per menit. Musik dengan alunan lembut dapat merangsang tubuh untuk memproduksi molekul *nitric oxide* (NO), yang berperan dalam menjaga tonus pembuluh darah, membantu menurunkan tekanan darah, melambatkan dan menyeimbangkan gelombang otak, denyut jantung, dan tekanan darah (Meihartati, 2018; Susilaningsih, 2020).

Efek relaksasi dari terapi musik dapat memperlebar dan melenturkan pembuluh darah, mengaktifkan impuls aferen dari baroreseptor sehingga mencapai pusat jantung yang akan merangsang aktivitas saraf parasimpatis dan menghambat pusat simpatis (kardioakseleator), sehingga menyebabkan vasodilatasi sistemik yang dapat memperlancar peredaran darah di seluruh tubuh, penurunan denyut dan daya kontraksi jantung (Arif, 2020). Musik memiliki berbagai jenis, diantaranya klasik, elektronik, pop, metal, rock dan intrumental (Giri, 2018).

Terapi musik instrumen diantaranya adalah musik intrumen suara alam yang merupakan jenis musik temuan baru dengan teknologi *modern*, bentuk integrative musik klasik dengan suara-suara alam. Suara alam yang

digunakan sebagai terapi seperti angin, hujan, ombak laut, sungai, binatang, air terjun, suara hutan dan burung. Suara alam memiliki tempo dan irama yang berbeda, struktur melodi dan ritme yang lambat sehingga sangat nyaman untuk didengarkan (Chiang, 2012)

Berdasarkan Studi Pendahuluan yang telah dilakukan, jumlah peserta prolans rutin di Puskesmas Tempel I sebanyak 152 orang dengan jumlah penyandang diabetes mellitus sebanyak 66 orang dan penyandang hipertensi sebanyak 86 orang. Data tersebut menunjukkan bahwa prolans di Puskesmas Tempel I di dominasi oleh penyandang hipertensi. Hasil wawancara peserta prolans mengatakan tekanan darahnya sering tinggi diatas 140 mmHg walaupun sudah berobat rutin, kepala pusing dan leher sakit jika tekanan darahnya tinggi. Oleh karena itu, penting mencari strategi pengelolaan tekanan darah yang efektif secara non farmakologis untuk membantu penyandang hipertensi mengontrol tekanan darah. Salah satu caranya dengan meneliti pengaruh kombinasi pemberian terapi relaksasi autogenik dan musik instrumen suara alam terhadap tekanan darah pada penyandang hipertensi peserta prolans di Puskesmas Tempel I.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti merumuskan masalah apakah terdapat Pengaruh Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Musik Instrumen Suara Alam Terhadap Tekanan Darah pada Penyandang Hipertensi Peserta Prolans Di Puskesmas Tempel I

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh kombinasi relaksasi autogenik dan musik instrumen suara alam terhadap tekanan darah penyandang hipertensi peserta prolanis di Puskesmas Tempel

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya karakteristik responden peserta prolanis (usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan, lama menderita, merokok, penyakit penyerta, aktivitas)
- b. Diketuainya tekanan darah sistol dan diastol, sebelum dan sesudah dilakukan kombinasi relaksasi autogenik dan musik instrumen suara alam
- c. Diketuainya perubahan tekanan darah pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol kombinasi relaksasi autogenik dan musik instrumen suara alam
- d. Diketuainya perbedaan tekanan darah pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol kombinasi relaksasi autogenik dan musik instrumen suara alam

D. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini tentang keperawatan komunitas pada kelompok prolanis, untuk mengetahui pengaruh kombinasi relaksasi autogenik dan musik instrumen suara alam terhadap tekanan darah penyandang hipertensi peserta prolanis di Puskesmas Tempel I

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis meliputi :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk perkembangan ilmu pengetahuan di bidang keperawatan terutama keperawatan komunitas terkait pengaruh teknik relaksasi dan musik instrumen suara alam terhadap tekanan darah.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penyandang Hipertensi

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan referensi dalam upaya mengendalikan tekanan darah penyandang hipertensi melalui terapi non farmakologis.

b. Bagi Puskesmas Tempel I

Penelitian ini diharapkan menjadi dasar dalam upaya pengembangan dan meningkatkan mutu pelayanan serta sebagai referensi dalam menyusun program dan peningkatan pelayanan kesehatan di puskesmas terutama terkait pelayanan hipertensi.

c. Bagi Perawat

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan asuhan keperawatan komplementer dalam mengendalikan hipertensi dengan pengobatan non farmakologis relaksasi autogenik dan musik instrumen suara alam.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu referensi untuk penelitian selanjutnya dan rekomendasi untuk mengembangkan penelitian tentang pengaruh relaksasi autogenik dan musik instrumen suara alam.

F. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini berdasarkan pada beberapa peneliti terdahulu yang mempunyai karakteristik yang *relative* sama dalam hal tema, meskipun memiliki perbedaan dalam hal subjek penelitian metode dan intervensi yang dilakukan. penelitian yang terkait dan hampir sama dengan relaksasi autogenik dan musik instrumen suara alam antara lain :

1. Atika *et al.*, (2024) dengan judul “Efektivitas Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi”. Penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh dari kombinasi relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah. Perbedaan penelitian yang dilakukan terdapat pada pemilihan responden, dan kombinasi intervensi yang digunakan. Intervensi pada penelitian tersebut adalah kombinasi relaksasi autogenik dengan aromaterapi sedangkan penelitian yang akan dilakukan yaitu relaksasi autogenik dan musik instrumen suara alam. Kesamaan penelitian terletak pada penerapan intervensi relaksasi autogenik dan pemilihan responden dengan hipertensi.

2. Irmira (2024) dengan judul “Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Tingkat Cemas Pasien Hipertensi Di Rt.012 Rw.001 Kelurahan Koja”. Penelitian ini menunjukkan adanya penurunan tingkat cemas dan tekanan darah 5-10 mmHg sistolik maupun diastolik pada pasien hipertensi. Perbedaan penelitian yang dilakukan terletak pada metode penelitian dengan pendekatan deskriptif dan pengambilan sample secara *accidental sampling*, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode *quasi eksperiment pre dan post test design with control group* dan pemilihan sample *random sampling*. Persamaan penelitian yang dilakukan terdapat pada pemilihan intervensi non farmakologis yaitu terapi relaksasi dan responden dengan hipertensi.
3. Utami *et al*, (2023) dengan judul “Efektivitas Kombinasi Relaksasi Autogenik Dan Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Insersi Vaskuler Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisis”. Penelitian ini menunjukkan terdapat penurunan nyeri insersi *vascular* pada pasien yang menjalani hemodialisis. Perbedaan penelitian yang dilakukan pada teknik pengambilan sample yaitu dengan *random sampling*, responden yang digunakan juga berbeda yakni pasien hipertensi, kombinasi intervensi yang digunakan relaksasi autogenik dan benson sedangkan pada penelitian yang dilakukan yakni relaksasi autogenik dan musik klasik. Persamaan penelitian yang dilakukan yakni pada desain penelitian dengan *quasi eksperiment pre dan post test design with control group* dan pemberian intervensi relaksasi autogenik.

4. Beba (2020) dengan judul “Efektivitas Autogenik Training Terhadap Kecemasan Lansia: Literatur Review”. Penelitian ini menunjukkan bahwa dari hasil literatur review, autogenik training dapat direkomendasikan salah satu terapi non farmakologis untuk menurunkan kecemasan pada lansia. Perbedaan penelitian yang dilakukan terdapat pada metode penelitian yang dilakukan dengan mengidentifikasi semua jenis artikel internasional mengenai efek *autogenik training* atau studi literatur dan tidak terdapat responden. Persamaan penelitian yang dilakukan adalah pemilihan intervensi relaksasi autogenik.