

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Seiring dengan bertambahnya usia, fisik akan mengalami perubahan atau mengalami penurunan fungsinya terutama pada lansia. Kurangnya kontrol dalam hal pemeriksaan kesehatan pada lansia ditambah lagi dengan proses aging yang mempengaruhi mekanisme dan seluruh fungsi tubuh yang mengalami penurunan tersebut akan berdampak pada kondisi kesehatan secara menyeluruh. Masalah yang terjadi pada lansia salah satunya tekanan darah yang tidak stabil atau hipertensi. Hipertensi masuk ke dalam faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, dan keparahannya meningkat seiring bertambahnya usia (American College Cardiology, 2020). Hipertensi ini biasanya disebut *silent killer* dikarenakan hipertensi menjadi pembunuh diam-diam seseorang atau menjadi sebagian besar kasus yang tidak menunjukkan gejala apapun dan tanpa disadari penderita sudah mengalami komplikasi (Kemenkes RI, 2019).

Organisasi Kesehatan Dunia World Health Organization (WHO) 2015 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi secara global sekitar 1,13 miliar penduduk di dunia. Estimasi kasus hipertensi di Indonesia sekitar 63.309.620 dengan angka kematian 427.218 dimana prevalensi hipertensi lansia usia >60 tahun sebesar 55,2% (Riskesdas, 2018). Prevalensi lansia hipertensi di Jawa Timur tahun 2020 sebesar 35,6% atau sekitar kurang lebih 3.919.489 penduduk dengan presentase hipertensi pada lansia sebesar 21,9% atau sekitar 154.106 yang telah

mendapat pelayanan kesehatan di wilayah Kabupaten Malang (DinkesJatim, 2021). Jumlah prevalensi hipertensi akan terus meningkat setiap tahunnya dan diperkirakan pada tahun 2025 setiap tahunnya sekitar 9,4 juta orang meninggal akibat dari hipertensi dan komplikasinya (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di Puskesmas Kepanjen Kabupaten Malang yang terdiri dari 18 desa didapatkan jumlah lansia usia 60 tahun – 70 tahun yang berobat salam satu tahun terakhir sebanyak 5.136 lansia. Pada data rekapitulasi jumlah lansia hipertensi didapatkan kasus hipertensi masuk ke dalam 12 penyakit tidak menular terbanyak yang terjadi pada lansia. Jumlah lansia hipertensi usia 60 tahun – 70 tahun di wilayah kerja Puskesmas Kepanjen yang berobat selama satu tahun terakhir dari bulan Februari 2021 sampai Februari 2022 berjumlah 615 lansia yang menderita hipertensi dengan rata rata dalam satu bulan terdapat 51 lansia hipertensi.

Hipertensi pada lansia bisa disebabkan karena hilangnya elastisitas pembuluh darah atau juga bisa dikarenakan kondisi stress (Linda, 2012 dalam Hidayat et al., 2018). Dimana penurunan elastisitas pembuluh darah dan kemampuan jantung dalam memompa menjadi lebih berat sehingga terjadi hipertensi (Larasati et al., 2019). Hipertensi dapat mengakibatkan peningkatan kejadian kesakitan (morbiditas) ataupun peningkatan kematian (mortalitas) jika tidak tertangani dengan baik maka bisa menyebabkan komplikasi pada organ vital seperti jantung, otak, ginjal yang hingga pada akhirnya bisa menyebabkan penderitanya meninggal (Triyanto, 2014).

Perhatian khusus dalam bidang keperawatan diperlukan, sehingga taraf hidup manusia dapat meningkat. Terutama pada kualitas hidup pada lansia yang menderita hipertensi. Oleh karena itu pengendalian hipertensi perlu dilakukan untuk mencegah atau menurunkan kesakitan, komplikasi, serta kematian, dimana langkah yang dapat diambil yakni melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis (Ainurrafiq, 2019). Saat ini terdapat beberapa intervensi non farmakologis yang dapat dilakukan melalui gaya hidup sehat, olahraga yang tidak terlalu berat, berhenti merokok, mengurangi konsumsi garam berlebih, melakukan teknik relaksasi seperti relaksasi autogenik dan terapi musik (Bakhthiar, 2020).

Terapi relaksasi autogenik merupakan terapi yang memberikan sensasi tenang, ringan dan hangat yang menyebar ke seluruh tubuh (Arif et al., 2019). Tubuh terasa hangat merupakan akibat dari arteri perifer yang mengalami vasodilatasi, sedangkan ketegangan otot tubuh yang menurun mengakibatkan munculnya sensasi ringan dan nyaman. Relaksasi autogenik akan membantu tubuh untuk membawa perintah melalui autosugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan pernafasan, tekanan darah, denyut jantung serta suhu tubuh melalui mantra-mantra verbal yang dapat membuat tubuh merasa hangat, berat dan santai merupakan standar latihan relaksasi autogenik (Varvogli, 2011 dalam (Aryani, 2018a)).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh (Priyo et al., 2017) pada lansia dengan hipertensi di daerah rawan bencana merapi terdapat perubahan tekanan darah sistolik ataupun diastolik setelah dilakukan intervensi terapi relaksasi autogenik dengan rata-rata tekanan darah sistolik setelah dilakukan intervensi

relaksasi autogenik mengalami penurunan sebesar 39,85 MmHg dan tekanan diastolik terjadi penurunan sebesar 14,95 MmHg. Terapi relaksasi autogenik yang dilakukan dengan teratur dan dalam proses pelaksanaannya dengan konsentrasi yang tepat mampu memberikan manfaat terhadap tekanan darah (Retnowati, 2021).

Terapi non farmakologis lainnya yang dapat digunakan yaitu terapi musik. Terapi musik merupakan terapi yang dapat digunakan untuk memperbaiki, memelihara, meningkatkan keadaan mental, fisik serta emosi. Terapi musik juga telah banyak digunakan dalam bidang kesehatan antara lain untuk memenuhi kebutuhan fisik, psikologis, sosial, dan mental individu yang memberikan efek positif pada banyak tindakan medis (Ciğerci et al., 2019). Bagi penderita hipertensi, terapi musik dapat dijadikan sebagai terapi yang efektif dalam menurunkan tekanan darah tinggi dimana musik mempengaruhi denyut jantung, tekanan darah dan pernafasan karena bersifat ritmis (Suryana, 2012)..

Hampir semua jenis musik dapat digunakan untuk terapi tetapi harus disesuaikan dengan kondisi, usia dan keinginan pasien. Salah satu jenis musik yang digunakan yakni musik instrumen suara alam yang memberikan komposisi suara tambahan dari fenomena alam seperti suara burung, hujan, dan aliran sungai, dimana manusia memiliki hubungan erat dengan alam sehingga interaksinya dengan alam mempunyai efek terapeutik (Wijayanti, 2016). Pada penelitian (Lita & Ardianti, 2019) menunjukkan perbedaan tekanan darah sistolik sebelum diberikan perlakuan 173,85 mmHg, setelah diberikan perlakuan 134,90 mmHg dan tekanan darah diastoliknya sebelum diberikan perlakuan 95,15 mmHg, sesudah diberikan perlakuan 80,20 mmHg.

Berdasarkan uraian diatas, meninjau pengaruh dari kedua terapi tersebut terhadap perubahan tekanan darah, inovasi terbaru yang dapat dilakukan dengan melakukan terapi tersebut dalam satu waktu. Selain itu intervensi ini dipilih karena sederhana, aman, murah dan yang tak kalah penting memberikan manfaat bagi pasien. Sejauh ini belum ditemukan penelitian mengenai kombinasi relaksasi autogenik dan terapi musik suara alam terhadap perubahan tekanan darah. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Relaksasi Autogenik dan Terapi Musik Suara Alam Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kepanjen.Kabupaten Malang”.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Adakah pengaruh relaksasi autogenik dan terapi musik suara alam terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kepanjen Kabupaten Malang?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh relaksasi autogenik dan terapi musik suara alam terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kepanjen Kabupaten Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tekanan darah sistolik dan diastolik, sebelum dan sesudah diberikan relaksasi autogenik dan terapi musik suara alam pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Kepanjen Kabupaten Malang.
2. Mengidentifikasi tekanan darah sistolik dan diastolik, sebelum dan sesudah diberikan relaksasi autogenik pada lansia hipertensi wilayah kerja Puskesmas Kepanjen Kabupaten Malang.
3. Mengidentifikasi tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah diberikan terapi musik suara alam pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kepanjen Kabupaten Malang.
4. Menganalisis perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah pada kelompok relaksasi autogenik dan terapi musik suara alam di wilayah kerja Puskesmas Kepanjen Kabupaten Malang.
5. Menganalisis perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah pada kelompok relaksasi autogenik pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kepanjen Kabupaten Malang.
6. Menganalisis perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah pada kelompok terapi musik suara alam pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kepanjen Kabupaten Malang.
7. Menganalisis perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik antar 3 kelompok pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kepanjen Kabupaten Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan memberikan pengetahuan terapi relaksasi autogenik dengan terapi musik suara alam serta manfaatnya terhadap penderita hipertensi. Sehingga lansia dengan hipertensi dapat melakukan terapi secara mandiri dan dijadikan sebagai salah satu terapi non-farmakologis pada penatalaksanaan hipertensi.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini sebagai dokumentasi ilmiah yang terkait pengaruh terapi relaksasi autogenik dengan terapi musik suara alam dan dapat digunakan sebagai referensi penelitian selanjutnya serta referensi dalam pemberian asuhan keperawatan pada lansia penderita hipertensi.

1.4.3 Bagi Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai pengetahuan mengenai terapi relaksasi autogenik dengan terapi musik suara alam sehingga dapat memberikan hasil yang lebih baik lagi terhadap perubahan tekanan darah lansia hipertensi.

1.4.4 Bagi Peneliti

Penelitian ini sebagai media atau sarana untuk memperoleh pengetahuan, pengalaman dalam penelitian khususnya tentang relaksasi autogenik dan terapi musik suara alam serta manfaatnya pada lansia dengan hipertensi