

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir dari perkembangan hidup manusia. Masa lansia ini berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup dan kepekaan secara individual. *World Health Organization (WHO)* telah mengidentifikasi lansia sebagai kelompok masyarakat yang mudah terserang kemunduran fisik dan mental (Indrayani & Ronoatmodjo, 2018). Meningkatnya masalah kesehatan yang terjadi pada lansia umumnya penurunan fungsi organ yang memicu terjadinya berbagai penyakit degeneratif termasuk hipertensi (Anggraini et al., 2022). Namun, banyak lansia yang belum mengetahui bahwa relaksasi otot progresif dan murottal Ar-Rahman dapat digunakan sebagai terapi menurunkan tekanan darah.

Menurut perkembangan saat ini hipertensi menjadi masalah global karena prevalensi yang terus meningkat sejalan dengan perubahan gaya hidup seperti merokok, obesitas (pola makan), inaktivitas fisik. Di Indonesia, prevalensi hipertensi mengalami peningkatan yaitu dari 7,6% pada tahun 2007 menjadi 9,5% pada tahun 2013. Menurut data dinas kesehatan Jawa Timur tahun 2012 berdasarkan data dari RSUD Pemerintah, penderita hipertensi berjumlah 226.668 orang yang melakukan rawat jalan, sedangkan penderita yang rawat inap berjumlah 20.088 orang (Laka et al., 2018).

Hipertensi adalah salah satu penyebab utama kematian, di seluruh dunia. Kematian akibat dari hipertensi yaitu sebanyak 9,4 juta per tahun, dan lebih dari 1 miliar orang hidup dengan tekanan darah tinggi, 40% diantaranya berusia

di atas 25 (*Centers for Disease Control and Prevention, 2013*). Data WHO 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, yang berarti setiap 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi. Prevalensi penderita Hipertensi di Indonesia menurut Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (BalitBanKes) melalui data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 saat ini sebanyak 34,1% dimana mengalami kenaikan dari angka sebelumnya di tahun 2013 yaitu sebanyak 25,8%. Berdasarkan data Departemen Kesehatan Indonesia, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 31,7% dari populasi pada usia 18 tahun ke atas. Sekitar 60% penderita hipertensi berakhir pada stroke. Sedangkan sisanya mengakibatkan penyakit jantung, gagal ginjal, dan kebutaan (Agrina et al., 2011). Di Indonesia prevalensi hipertensi pada lansia dari hasil Riskesdas tahun 2013 menunjukkan cukup tinggi yaitu 45,9% pada kelompok umur 55-64 tahun, 57,6% pada umur 65-74 tahun dan 63,8% pada kelompok umur 75 tahun ke atas (Kemenkes RI, 2016). Di Jawa Timur pada tahun 2015, persentase hipertensi sebesar 13,47% atau sekitar 935.736 penduduk, dengan proporsi laki-laki sebesar 13,78% (387.913 penduduk) dan perempuan sebesar 13,25% (547.823 penduduk) (Mulyadi, 2019).

Ada beberapa faktor resiko yang dapat mempengaruhi hipertensi yaitu faktor genetik, jenis kelamin, usia, diet, obesitas, serta gaya hidup yang kurang sehat ini dapat mengakibatkan tekanan darah pada pasien hipertensi tidak terkontrol. Penanganan yang telah dilakukan puskesmas pada pasien hipertensi meliputi terapi farmakologi seperti pemberian obat anti hipertensi, penyuluhan tentang diet rendah garam dan kontrol teratur yang dilaksanakan

dengan kegiatan posyandu lansia. Upaya lain yang dapat dilakukan selain mengkonsumsi obat adalah dengan melakukan latihan yang dapat menurunkan tekanan darah seperti teknik relaksasi otot progresif dan mendengarkan murottal Ar-Rahman (AMELIA, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada 2 Januari 2023 di wilayah Puskesmas Ciptomulyo adanya peningkatan kasus hipertensi pada bulan November 2022 terdapat 154 kunjungan hipertensi dan meningkat menjadi 161 kasus kunjungan pada bulan Desember 2022. Hasil wawancara pada lansia untuk mengatasi darah tinggi di rumah mereka cukup meminum obat yang didapat saat mengikuti posyandu lansia. Para lansia juga mengatakan tidak tahu apa itu relaksasi otot progresif dan hanya 1 dari 5 lansia yang mengetahui apa itu murottal Ar-Rahman, lansia menyebutkan bahwa murottal Ar-Rahman adalah lantunan surah dalam Al Quran yang biasa diputar sebelum adzan magrib.

Metode relaksasi terdiri dari beberapa macam, salah satunya ada relaksasi otot (*progressive muscle relaxation*), metode ini sampai saat ini menjadi metode relaksasi termurah, tidak memerlukan imajinasi, tidak ada efek samping, mudah untuk dilakukan, serta dapat membuat tubuh dan pikiran terasa tenang, rileks, dan lebih mudah untuk tidur (Erliana et al., 2008). Relaksasi otot progresif bermanfaat untuk menurunkan resistensi perifer dan menaikkan elastisitas pembuluh darah. Kondisi ini dapat memperbaiki aliran darah (Galvani, Volta & Marthalena, 2017). Relaksasi dapat merangsang munculnya zat kimia yang mirip dengan beta blocker di saraf tepi yang dapat menutup simpul-simpul saraf simpatis yang berguna untuk mengurangi

ketegangan dan menurunkan tekanan darah. Terapi non farmakologis lainnya adalah terapi murottal Al Qur'an dengan tempo yang lambat serta harmonis dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami (serotonin). Mekanisme ini dapat meningkatkan perasaan rileks, mengurangi perasaan takut, cemas dan tegang, serta memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah, memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak (Oktora & Purnawan, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Sri Mulyati Rahayu menunjukkan setelah dilakukan penelitian tentang efektifitas relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi esensial didapatkan hasil uji statistik pada kelompok eksperimen dengan menggunakan uji *Dependent T Test* diperoleh *p value* 0,001 (sistole) dan *p value* 0,000 (diastole) ($p < 0,05$). Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif. Peneliti kemudian membandingkan hasil *post test* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan uji *Independent T Test* diperoleh hasil nilai *p value* 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini membuktikan terdapat perbedaan antara rata-rata *post test* antara tekanan darah kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Jadi, dapat disimpulkan bahwa pemberian relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi esensial dengan *p value* $< \alpha$ (0,05) (Sri Mulyati Rahayu, Nur Intan Hayati, 2020).

Berdasarkan studi kasus yang sudah diterapkan pada dua subjek pada pasien hipertensi yang dirawat di Ruang Dahlia dan Ruang Mawar RSUD

Ungaran dengan melakukan pengukuran tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer* dan stetoskop untuk mengkaji pola tekanan darah. Tingkat hipertensi sebelum diberikan intervensi pada subjek I diperoleh nilai tekanan darah 150/90 mmHg (hipertensi stadium I), setelah dilakukan terapi murottal Q.S. Ar-Rahman terjadi penurunan tekanan darah menjadi 120/80 mmHg (normal). Sedangkan pada subjek II tingkat hipertensi sebelum dilakukan terapi nilai tekanan darah 160/90 mmHg (hipertensi stadium II) dan setelah dilakukan terapi murottal Q.S. Ar-Rahman mengalami penurunan tekanan darah menjadi 120/90 mmHg (normal). Terapi murottal Q. S. Ar-Rahman efektif menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Ungaran (Luluk Rahmawati & Dwi Mulianda, 2020).

Tingginya angka prevalensi kasus hipertensi diatas sangat perlu mendapat perhatian khusus dalam bidang keperawatan, sehingga dapat meningkatkan taraf hidup manusia. Dalam hal ini peran perawat adalah sebagai edukator dan pelaksana, peran ini dilakukan dengan membantu pasien dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan, sehingga terjadi perubahan perilaku pasien setelah dilakukan pendidikan kesehatan dan terapi non farmakologis.

Sejauh ini belum ada penelitian mengenai efektivitas kedua teknik tersebut terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Efektivitas relaksasi otot progresif dan murottal Ar-Rahman pada penurunan tekanan darah lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ciptomulyo Kota Malang”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana efektivitas relaksasi otot progresif dan murottal Ar-Rahman pada penurunan tekanan darah lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ciptomulyo Kota Malang?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui dan membuktikan efektivitas menggunakan teknik relaksasi otot progresif dan murottal Ar-Rahman pada penurunan tekanan darah lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ciptomulyo Kota Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a) Mengidentifikasi tekanan darah lansia hipertensi sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif.
- b) Mengidentifikasi tekanan darah lansia hipertensi sebelum dan sesudah diberikan murottal Ar-Rahman.
- c) Menganalisis perubahan tekanan darah lansia hipertensi sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif.
- d) Menganalisis perubahan tekanan darah lansia hipertensi sebelum dan sesudah diberikan murottal Ar-Rahman.
- e) Menganalisis efektivitas teknik relaksasi otot progresif dan murottal Ar-Rahman terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Bagi peneliti lain, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi dan data dasar dalam penelitian selanjutnya terkait efektivitas relaksasi otot progresif dan murottal Ar-Rahman pada penurunan tekanan darah lansia hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang relaksasi otot progresif dan murottal Ar-Rahman serta manfaat relaksasi tersebut terhadap penderita hipertensi. Sehingga lansia dapat melakukan terapi tersebut secara mandiri sebagai salah satu terapi non farmakologis dalam penatalaksanaan hipertensi.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai dokumentasi ilmiah terkait efektivitas relaksasi otot progresif dan murottal Ar-Rahman serta memberikan pengetahuan tentang terapi tersebut untuk referensi penelitian selanjutnya serta sebagai referensi dalam pemberian asuhan keperawatan pada lansia atau pasien hipertensi.

3. Bagi Peneliti

Sebagai media untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman dalam penelitian khususnya tentang relaksasi otot progresif dan murottal Ar-Rahman serta manfaatnya pada lansia hipertensi.

4. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai pengetahuan tentang efektivitas relaksasi otot progresif dan murottal Ar-Rahman pada penurunan tekanan darah lansia hipertensi sehingga dapat mengetahui teknik yang memberikan hasil lebih akurat pada penurunan tekanan darah lansia hipertensi.