

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Hipertensi merupakan satu dari banyak penyakit di dunia yang sering menyerang orang dewasa. Penyakit ini sering menimbulkan ketidaknyamanan salah satunya terganggunya pola tidur, yang dapat berpengaruh pada kualitas tidur penderitanya, yang akan memperbesar risiko penderita mengalami komplikasi akibat turunnya antibodi dan terganggunya sistem syaraf yang berkaitan dengan sistem kardiovaskuler (Amanda dkk., 2017). Komplikasi yang timbul akibat hipertensi sendiri antara lain seperti gagal ginjal, stroke, dan masih banyak lagi, terhitung sampai saat ini kasusnya pun semakin meningkat (Ainurrafiq, A., dkk., 2019).

WHO menyatakan pada 2019, dari total hipertensi di dunia, Asia tenggara menempati posisi ketiga dengan jumlah presentasi sebanyak 25 % dari keseluruhan penderita darah tinggi (Palimbunga dkk., 2023). Di Indonesia sendiri, pada tahun 2022 berjumlah 63 juta jiwa menderita hipertensi. Hipertensi terjadi pada rentang usia 31 hingga 44 tahun dengan presentasi 31,6 % dari keseluruhan penduduk di Indonesia, usia 45 hingga 54 tahun dengan presentasi 45,3 % dari keseluruhan penduduk di Indonesia, serta pada rentang usia 55 hingga 64 tahun dengan presentasinya 55,2 % dari keseluruhan penduduk di Indonesia (Adelina & Simamora, 2022). Jawa timur menduduki peringkat 6 dengan presentasi

62,63 % penduduknya terdiagnosa hipertensi oleh petugas medis dengan rentangan usia 55 hingga 75 tahun (Kemenkes, 2018). Penderita hipertensi 3 tahun terakhir ini mengalami peningkatan dengan jumlah total keseluruhan kasus hingga 11 juta kasus hipertensi (Pratami dkk., 2023). Sedang di Kota Kediri pada tahun 2018 terjadi peningkatan jumlah penderita hipertensi secara signifikan sebanyak 40% dalam kurun waktu 10 tahun terakhir ini, dan di prediksi akan terus meningkat (Kemenkes, 2018).

Peningkatan kasus hipertensi tidak terlepas dari faktor penyebab hipertensi itu sendiri, salah satunya adalah usia (Amanda & Martini, 2018). Hipertensi dominan terjadi usia lansia, Sedangkan kelompok tertinggi penderita hipertensi berdasarkan penelitian Akbar dkk (2020) ialah kelompok lansia *elderly* pada rentang usia 60 hingga 75 tahun *dan middle age* rentang 45 hingga 59 tahun yaitu, hal tersebut akan memicu timbulnya dampak yang akan mengganggu penderitanya khususnya lansia (Akbar dkk., 2020).

Purwandari & Fatimatuzzahroh (2023) menerangkan bahwa hipertensi dapat menimbulkan beberapa dampak yang cukup mengganggu aktivitas sehari-hari seperti seringnya terbangun di malam hari, sulit untuk memulai tidur, sakit kepala, nyeri pada daerah tengkuk. Sehingga dampak-dampak tersebut mengakibatkan kualitas tidur dari penderita hipertensi menurun (Purwandari & Fatimatuzzahroh, 2023) . Sedangkan menurut Meutia (2022) Ketidakterkontrolnya tekanan darah penderita hipertensi dapat merubah pola tidur sehingga kualitas tidur pun menjadi

menurun (Meutia, 2022). Sedangkan Kemenkes (2014) menerangkan bahwa penyakit hipertensi dapat menurunkan kualitas tidur, karena timbulnya beberapa dampak lain dari hipertensi antara lain takikardi, asthenia (kelelahan), berkurangnya jarak pandang, telinga mendenging tiba-tiba, dan mimisan. Sedangkan dampak jangka panjang penyakit ini dapat mengakibatkan gagal ginjal, penyakit jantung koroner, dan bahkan sampai stroke serta kematian (Kemenkes, 2014) .

Hipertensi disebut sebagai *The silent killer*, alasannya karena pada penderitanya sering tidak mendapatkan gejala tertentu (Wandira dkk., 2020). Di Indonesia merupakan suatu tantangan bagi tenaga kesehatan dalam mengoptimalkan jenis pengobatan dari hipertensi itu sendiri (Sari dkk., 2023). Penatalaksanaan pengobatannya dibagi menjadi 2 jenis, yaitu Perawatan farmakologis yang sering digunakan berupa diuretik seperti HCT dan simpatomimetik seperti methyldopa, sedangkan untuk penderita hipertensi yang memiliki gangguan tidur akan diberikan terapi tambahan berupa obat tidur sendiri alprazolam dengan resep dokter (Umam dkk., 2023). Sedangkan untuk pengobatan non farmakologi, penderita disarankan untuk melakukan terapi relaksasi yang diharapkan dapat membantu mengubah tekanan darah pada ambang normal dan memperbaiki kualitas tidur pada penderita hipertensi, salah satunya yaitu kombinasi antara *slow deep breathing* dan terapi relaksasi musik (Umam dkk., 2023).

Adelina & Simamora (2022) menerangkan dalam hasil penelitiannya dengan mayoritas responden penderita hipertensi berumur 56-65 tahun

dengan hasil relaksasi napas dalam, berpengaruh secara signifikan dalam penurunan tekanan darah penderita hipertensi (Adelina & Simamora, 2022). Sedangkan menurut Suranata dkk (2019) penelitian mengungkapkan bahwa terapi *slow deep breathing* efektif dalam menurunkan tekanan darah penderita usia 39-71 tahun dalam waktu 2 minggu (Suranata dkk., 2019). Mangapi & Pabebang (2022) menerangkan bahwa terapi *slow deep breathing* juga membantu dalam peningkatan kualitas tidur penderita hipertensi khususnya lansia (Mangapi & Pabebang, 2022)

Khofifah & Sutanta (2021) dalam penelitiannya menjelaskan berdasarkan hasil uji yang telah dilakukan peneliti terdapat pengaruh yang signifikan terapi musik dengan tekanan darah penderita hipertensi (Kholifah & Sutanta, 2021). Sedang menurut Purnomo dkk (2020) menjelaskan bahwa terapi musik terbukti efektif untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi yang dominan di usia 60-65 tahun (Purnomo dkk., 2020). Walanda, dkk (2023) meneliti tentang terapi musik yang juga dapat meningkatkan kualitas tidur penderita hipertensi hasil penelitian ini juga menerangkan bahwa ada pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur penderita hipertensi (Walanda dkk., 2023). Jenis terapi musik sendiri tergolong cukup banyak, contohnya seperti musik suara alam, instrumental, keroncong, dan juga musik mozart. Jenis musik mozart memang belum sering didengarkan oleh orang tua, namun kelebihan dari musik mozart sendiri terkenal di negara-negara besar karena kejernihan, kemurnian, dan kesederhanaannya, sehingga dipilih

sebagai musik terapi karena irama dan temponya yang menenangkan (Andriani & Junalia, 2022).

Menurut penelitian Sebastianus dkk (2015), menjelaskan dengan mengkombinasikan antara terapi *slow deep breathing* dengan terapi musik, terdapat penurunan signifikan terhadap rata-rata nilai tekanan darah penderita hipertensi baik sistolik maupun diastolik setiap setelah diberikan intervensi dalam kurun waktu 4 minggu (Sebastianus dkk., 2015). Salah satu pilihan terapi non farmakologis untuk pasien dengan hipertensi primer adalah kombinasi terapi musik dan *slow deep breathing* yang dapat memberikan efek sinergis pada tubuh (Sebastianus dkk., 2015). Melakukan pernapasan dalam yang tenang dan secara teratur akan meningkatkan sensitivitas baroreseptor dan mengeluarkan neurotransmitter endorphen yang menghasilkan penurunan tekanan darah (Sebastianus dkk., 2015). Rangsangan musik dapat menghambat dan menyeimbangkan gelombang otak dan mengaktifkan sistem limbik, sehingga otak menjadi lebih santai, yang dapat mengurangi tekanan darah (Sebastianus dkk., 2015). Kondisi kurang *relax* dapat diperbaiki dengan menggabungkan kedua terapi ini. (Sebastianus dkk., 2015).

Berdasarkan dari uraian masalah diatas terapi non farmakologi merupakan salah satu pilihan dalam penanganan hipertensi, beberapa studi tentang terapi non farmakologi tersebut, salah satunya kombinasi terapi *slow deep breathing* dan terapi relaksasi musik mozart dalam penurunan tekanan darah namun pelitian tersebut belum mengukur kualitas tidur dari penderita hipertensi sehingga peneliti ingin melakukan

studi mengenai “Pengaruh Kombinasi Terapi *Slow Deep Breathing* dan Terapi Relaksasi Musik Mozart Terhadap Perubahan Tekanan Darah dan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian di atas, dapat di rumuskan rumusan masalah yaitu Adakah Pengaruh Kombinasi Terapi *Slow Deep Breathing* dan Terapi Relaksasi Musik Mozart terhadap perubahan tekanan darah dan kualitas tidur penderita hipertensi?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi *slow deep breathing* dan terapi relaksasi musik mozart terhadap perubahan tekanan darah dan kualitas tidur penderita hipertensi.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik responden penderita hipertensi pada kelompok intervensi dan kontrol
2. Mengidentifikasi perubahan tekanan darah penderita hipertensi sebelum dan sesudah tindakan kombinasi terapi *slow deep breathing* dan terapi relaksasi musik mozart pada kelompok intervensi dan kontrol.
3. Menganalisis pengaruh kombinasi teknik terapi *slow deep breathing* dan terapi relaksasi musik Mozart

terhadap perubahan tekanan darah penderita hipertensi pada kelompok intervensi dan kontrol

4. Mengidentifikasi kualitas tidur penderita hipertensi sebelum dan sesudah tindakan kombinasi terapi *slow deep breathing* dan terapi relaksasi musik mozart pada kelompok intervensi dan kontrol.
5. Menganalisis pengaruh kombinasi teknik terapi *slow deep breathing* dan terapi relaksasi musik Mozart terhadap kualitas tidur penderita hipertensi pada kelompok intervensi dan kontrol.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Harapannya penelitian ini kelak dapat menjadi referensi atau sumber bacaan dalam mengembangkan ilmu khususnya keperawatan medikal bedah bagi perawat maupun kader, dalam upaya memberikan peningkatan pelayanan kesehatan yang berkualitas khususnya dalam penanganan hipertensi.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Responden

Untuk mengatasi masalah hipertensi dan meningkatkan kualitas tidur pada penderita hipertensi

2. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai wadah ilmu bagi perawat di dalam usaha peningkatan pelayanan kesehatan khususnya di masyarakat tentang pengaruh kombinasi terapi *slow deep breathing* dan terapi relaksasi musik mozart terhadap perubahan tekanan darah dan kualitas tidur penderita hipertensi

3. Bagi Institusi Kesehatan

Sebagai sebuah saran dalam meningkatkan mutu pelayanan khususnya keperawatan dan mengena pemanfaatan pengaruh kombinasi terapi *slow deep breathing* dan terapi relaksasi musik mozart terhadap perubahan tekanan darah dan kualitas tidur penderita hipertensi di dalam pelayanan kesehatan

4. Bagi Peneliti

Sebagai sebuah media memperoleh pengalaman, pengaplikasian, pengetahuan dalam penelitian khususnya mengenai pengaruh kombinasi terapi *slow deep breathing* dan terapi relaksasi musik mozart terhadap perubahan tekanan darah dan kualitas tidur penderita hipertensi

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan rujukan dalam mengembangkan penelitian selanjutnya dengan menggunakan metode penelitian berbeda