BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tahap lanjut usia merupakan fase terakhir dalam rentang perkembangan manusia. Peraturan Presiden Nomor 88 Tahun 2021 tentang Strategi Nasional Kelanjutusiaan menetapkan bahwa kelompok lansia mencakup individu berumur 60 tahun ke atas. Penuaan berlangsung secara alami dan tidak mungkin dihindari. Bersamaan dengan proses tersebut, kemampuan tubuh mempertahankan kesehatan dapat menurun, sehingga pemenuhan kebutuhan sehari-hari, penyesuaian terhadap tekanan lingkungan, serta kondisi fisik, psikologis, dan hubungan sosial dapat mengalami perubahan yang memengaruhi kualitas hidup. Salah satu gangguan degeneratif yang banyak dijumpai pada kelompok usia ini adalah hipertensi (Juliani, 2024). Pada lansia, tekanan darah tinggi juga berkaitan dengan risiko komplikasi, antara lain stroke serta gangguan fungsi jantung dan ginjal (Rizka, 2020). Pengamatan peneliti di Bulak Kenjeran, Surabaya, memperlihatkan keluhan yang sering disampaikan lansia berupa sakit kepala, kekakuan pada tengkuk, dan rasa lelah.

Gambaran besarnya masalah hipertensi dapat dilihat melalui data Riskesdas yang dikutip dalam (Kemenkes RI, 2021). Prevalensinya di Indonesia tercatat 34,1%, lebih tinggi daripada hasil Riskesdas 2013 yang sebesar 25,8%. Dalam Profil Kesehatan Jawa Timur tahun 2021, proporsi hipertensi dilaporkan mencapai 13,47%. Surabaya tercatat sebagai wilayah dengan jumlah kasus terbanyak di provinsi tersebut, yaitu 102.599 kasus (Nadilla Azzaaulia et al., 2024). Pada lingkup

pelayanan Puskesmas Kenjeran, data bulan Maret menunjukkan adanya 69 responden dengan hipertensi.

Terjadinya hipertensi dipengaruhi oleh perpaduan faktor keturunan dan perilaku, termasuk pola konsumsi makanan, kebiasaan hidup, serta mutu tidur. Istirahat yang kurang berkualitas dapat meningkatkan rangsangan sistem saraf simpatis sekaligus menimbulkan tekanan fisik maupun psikologis. Risiko tersebut tidak terbatas pada lanjut usia karena individu yang lebih muda juga dapat mengalaminya ketika menjalani kebiasaan yang kurang mendukung kesehatan, misalnya merokok, jarang berolahraga, mengonsumsi makanan bergizi rendah, dan menghadapi stres berkepanjangan. Ketika seseorang mengalami stres, pelepasan katekolamin dapat meningkat dan mendorong aktivitas saraf simpatis. Peningkatan rangsangan ini memengaruhi kontraktilitas otot jantung dan curah jantung, sehingga turut berperan dalam kenaikan tekanan darah. Dampak hipertensi tidak hanya berupa perubahan angka tekanan darah, tetapi juga kerusakan berbagai organ dan kemerosotan kualitas hidup; komplikasi yang berat bahkan dapat menyebabkan kematian (Amroini, 2023). Gangguan yang dikaitkan dengan kondisi ini mencakup stroke, arthritis, penyakit ginjal, jantung, dan sistem saraf. Oleh sebab itu, penanganan perlu mempertimbangkan pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis (Suparti & Handayani, 2018).

Pengendalian hipertensi dapat ditempuh melalui terapi dengan obat maupun intervensi tanpa obat. Dalam praktiknya, sebagian penderita masih sangat bergantung pada penggunaan obat dalam jangka panjang. Walaupun obat bermanfaat, pemakaiannya dapat disertai efek yang tidak diharapkan dan

membutuhkan biaya yang relatif tinggi. Di sisi lain, pengetahuan masyarakat dewasa mengenai pilihan nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah masih belum merata. Edukasi tentang pendekatan tersebut diperlukan agar penderita mengenali tindakan pendamping yang bisa dilakukan tanpa hanya mengandalkan pengobatan farmakologis (Ilmiyah et al., 2022).

Di antara pilihan perawatan pendamping tanpa obat terdapat terapi musik Islami melalui Sholawat Tibbil Qulub dan teknik relaksasi Benson. Keadaan relaks membantu meningkatkan dominasi kerja saraf parasimpatis dan memungkinkan individu lebih menyadari perubahan yang muncul ketika ketegangan otot berkurang. Pada penderita hipertensi, relaksasi Benson digunakan untuk menciptakan rasa tenang dan nyaman. Aktivasi saraf parasimpatis ketika tubuh berada dalam kondisi rileks berkaitan dengan perlambatan denyut jantung, penurunan frekuensi napas, serta penurunan tekanan darah (Ludiana, 2023)

Dasar pelaksanaan relaksasi Benson adalah pengurangan ketegangan otot melalui respons relaksasi yang dipadukan dengan unsur keyakinan pribadi (faith factor). Individu memusatkan perhatian pada ungkapan tertentu yang diulang mengikuti irama teratur disertai sikap menerima dan berserah diri. Praktik tersebut bertujuan membantu perbaikan kondisi denyut nadi, pernapasan, dan tekanan darah. Dalam keadaan relaks, rangsangan emosional berkurang bersamaan dengan perubahan aktivitas pusat pengendali kardiovaskular. Penurunan stimulasi pada hipotalamus posterior dikaitkan dengan berkurangnya tekanan darah, sedangkan rangsangan pada area preoptik dapat memengaruhi tekanan arteri dan frekuensi jantung melalui pusat kardiovaskular di medula. Dengan demikian, perpaduan

pengulangan ungkapan, irama yang stabil, dan keyakinan individu menjadi inti pendekatan ini (Riyanti, 2022).

Keunggulan relaksasi Benson terletak pada prosedurnya yang sederhana, fleksibel, dan tidak memerlukan ruang khusus. Latihan napas dalam disertai pemusatan pikiran pada keyakinan dan permohonan kepada Tuhan Yang Maha Esa memungkinkan teknik ini diterapkan dalam berbagai situasi. Keadaan tenang dan perasaan positif yang muncul diperkirakan dapat menekan pelepasan kortisol, epinefrin, serta norepinefrin, yaitu hormon yang berkaitan dengan penyempitan pembuluh darah. Ketika aktivitas hormon tersebut berkurang, pembuluh darah dapat mengalami dilatasi dan resistensinya menurun, sehingga tekanan darah ikut menurun (Riyanti, 2022).

Salah satu langkah mandiri yang dapat menyertai penanganan hipertensi ialah meditasi dengan musik religius. Pendekatan ini termasuk penatalaksanaan nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk membantu pengendalian tekanan darah. Paparan musik yang menenangkan dipandang mampu memengaruhi jalur saraf, termasuk sistem limbik, sehingga pendengar lebih mudah memasuki keadaan santai. Respons tersebut juga dikaitkan dengan pelepasan nitric oxide pada pembuluh darah yang membantu merelaksasi otot polos vaskular. Melalui pengaturan aliran darah pada jaringan, mekanisme tersebut turut berperan dalam menjaga tekanan darah pada kisaran normal (Riniasih & Utami, 2024)

Latar belakang tersebut menjadi dasar ketertarikan peneliti untuk mengkaji terapi musik Islami berupa Sholawat Tibbil Qulub sebagai pendekatan nonfarmakologis bagi lansia penderita hipertensi. Wilayah kerja Puskesmas

Kenjeran Surabaya dipilih karena masih dijumpai cukup banyak lansia dengan tekanan darah tinggi yang rutin memanfaatkan layanan pemeriksaan kesehatan. Lantunan Sholawat Tibbil Qulub dipertimbangkan karena prosedurnya sederhana, relatif mudah dilakukan, dan berpotensi membangkitkan respons relaksasi yang membantu pengaturan tekanan darah. Atas pertimbangan tersebut, penelitian dilaksanakan dengan judul "Pengaruh Terapi Musik Islami (Sholawat Tibbil Qulub) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kenjeran Surabaya."

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada studi ini adalah "Apakah ada pengaruh terapi musik islami (sholawat tibbil qulubi) dan teknik relaksasi benson terhadap pergeseran nilai tekanan darah lansia hipertensi di Puskesmas Kenjeran Surabaya?"

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengidentifikasi pengaruh terapi musik islami (sholawat tibbil qulubi) dan teknik relaksasi terhadap pergeseran nilai tekanan darah lansia hipertensi di Puskesmas Kenjeran Kota Surabaya

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum pemberian terapi musik islami (sholawat tibbil qulubi) dan teknik relaksasi benson terhadap pergeseran nilai tekanan darah lansia hipertensi di Puskesmas KenjeranSurabaya

2. Mengidentifikasi tekanan darah setelah pemberian terapi music islami (sholawat tibbil qulubi) dan teknik relaksasi benson terhadap pergeseran nilai tekanan darah lansia hipertensi di Puskesmas Kenjeran Surabaya
3. Menganalisis pengaruh terapi musik islami (sholawat tibbil qulubi) dan teknik relaksasi benson terhadap pergeseran nilai tekanan darah lansia hipertensi di Puskesmas Kenjeran Surabaya.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dalam kerangka teoritis, penerapan perilaku hidup sehat termasuk upaya pencegahan berbagai gangguan kesehatan, salah satunya hipertensi pada kelompok lanjut usia. Pemahaman mengenai kondisi tersebut dapat membantu perawat menentukan tindakan asuhan yang tepat bagi lansia dengan hipertensi dalam pelayanan kesehatan.

1.4.2 Manfaat Praktis

Adapun manfaat secara praktis yang diharapkan dari penelitian ini adalah :

1) Bagi Peneliti

Bagi peneliti, pelaksanaan studi ini menjadi sarana memperluas pemahaman sekaligus menerapkan ilmu dan keterampilan riset keperawatan. Pengalaman yang diperoleh berkaitan dengan pengkajian pengaruh terapi musik Islami (Sholawat Tibbil Qulubi) dan relaksasi Benson terhadap perubahan tekanan darah lansia hipertensi di Puskesmas Kenjeran Surabaya.

2) Bagi profesi keperawatan

Bagi profesi keperawatan, hasil penelitian diharapkan menyediakan informasi pendukung dan bahan pertimbangan bagi kajian selanjutnya tentang terapi musik Islami (Sholawat Tibbil Qulubi), relaksasi Benson, serta kaitannya dengan perubahan tekanan darah lansia hipertensi di Puskesmas Kenjeran Surabaya.

3) Bagi Responden

Bagi responden, kedua intervensi diharapkan dapat menjadi pilihan pendamping penatalaksanaan hipertensi dengan risiko efek samping yang minimal. Terapi musik Islami (Sholawat Tibbil Qulubi) bersama relaksasi Benson dapat dipertimbangkan sebagai cara membantu mengendalikan tekanan darah.

4) Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti berikutnya, temuan ini diharapkan dapat menjadi rujukan awal dalam mengembangkan penelitian mengenai terapi musik Islami (Sholawat Tibbil Qulubi) dan teknik relaksasi Benson.