

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Meningkatnya kasus hipertensi disebabkan oleh kurangnya kesadaran akan pentingnya menjalani gaya hidup sehat. Aktivitas fisik yang tidak konsisten menyebabkan frekuensi jantung meningkat, yang membuat otot jantung bekerja lebih keras dalam setiap aktivitas. Hal ini mengakibatkan kemampuan otot jantung memompa darah, dan tekanan yang terus-menerus tinggi dapat menyebabkan beban di arteri, yang dapat mengakibatkan peningkatan tekanan darah (Kurniawaty dkk., 2023).

Pada kelompok usia 18 tahun yang dikategorikan sebagai remaja menjadi paling banyak 34,1%, lalu kejadian hipertensi pada umur 31-44 tahun (31,6%), umur 44-45 tahun (45,3%) dan umur 55-64 tahun (55,2%) (Kemenkes, 2020, Khasanah et al., 2024). World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa hipertensi menjadi salah satu penyebab kematian paling umum di dunia, dan angka ini diperkirakan akan terus meningkat seiring dengan populasi yang meningkat (Hypertension, 2023). WHO menyatakan bahwa 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi, terutama mereka yang berusia antara 30 dan 79 tahun. Dua pertiga orang tinggal di negara dengan penghasilan rendah dan menengah. Dibawah dari jumlah orang dewasa (42%) yang menderita hipertensi terdiagnosis dan diobati (World Health Organization, 2023). Menurut survei kesehatan Prevalensi penderita hipertensi di Indonesia, mencapai 598.983 orang (29,2%) (SKI, 2023). Menurut Survei Kesehatan Indonesia 2023, diperkirakan jumlah pengidap hipertensi usia 15 tahun keatas di Jawa Barat diperkirakan

107.290 orang (32,6%). Di Kabupaten Bandung angka kejadian hipertensi cukup tinggi berdasarkan data tahun 2023, total Jumlah Penderita Hipertensi adalah 3.212.072, naik 39.09% (Dinkes, 2022). Di Puskesmas Sumbersari total jumlah penderita Hipertensi tahun 2023 diperkirakan 1.164 orang (34,2%).

Tekanan darah tinggi merupakan silent killer dikarena penyakit yang tidak menunjukkan tanda dan gejala khas seperti sesak napas, sakit kepala, telinga berdenging, atau penglihatan kabur, pusing, gangguan pola tidur. Penyakit Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan tekanan darahl sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastolik melebihi 90 mmHg (Noorratri et al. 2023). Tanda dan Gejala yang muncul pada penderita hipertensi adalah jantung berdebar, mudah emosi, lelah, mata berkunang-kunang, sakit kepala dan hidung mimisan, dan penglihatan kabur (Rahman et al 2023). Salah satu dampak utama dari tekanan darah yangl tidak terkelola dengan baik adalah meningkatnya risiko penyakit jantung. Kondisi hipertensi dapat merusak dinding arteri dan mempercepat terjadinya aterosklerosis, yaitu penumpukan plak pada dinding arteri. Selain itu, hipertensi yang tidak dikendalikan juga dapat memicu terjadinya stroke, kerusakan ginjal, retinopati hipertensi dan berdampak pada kesehatan mental (Balahura etl al., l2022; Yu etl al., l2023, Aldy Mandaty & Syaifudin, 2024).

Tingginya jumlah penderita hipertensi menunjukkan bahwa kondisi ini perlu segera mendapatkan penanganan yang serius. apabila tidak segera ditangani, hipertensi dapat meningkatkan risiko terjadinya kesakitan (morbiditas) maupun kematian prematur. Lansia akan mengalami proses penuaaan yang mengakibatkan penurunan aktivitas fisik (Maulina & Ulfa, 2022). Organisasi Kesehatan Dunia (Worldl Health Organization/WHO) tahunl 2018 menyatakan bahwa kurangnya aktivitas fisik berkontribusi terhadap peningkatan risiko mortalitas sebesar 20%-

30%. Data Kementerian Kesehatan RI (2018) menunjukkan bahwa 33,5% populasi di Indonesia memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. WHO merekomendasikan agar individu berusia 18-64 tahun serta lansia ≥ 65 tahun melakukan aktivitas fisik intensitas sedang selama minimal 150 menit per minggu untuk meningkatkan kesehatan kardiovaskular dan menurunkan risiko hipertensi (WHO, 2018).

Menurunnya aktivitas fisik pada lansia dengan hipertensi dapat memicu peningkatan tekanan darah, yang apabila tidak ditangani dapat merusak sel-sel saraf dan berujung pada stroke. Sementara itu, melakukan aktivitas fisik yang memadai dapat memperkuat fungsi jantung sehingga organ tersebut dapat bekerja lebih efisien. (Prajayanti et al., 2023). Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan peningkatan risiko hipertensi karena dapat memicu kenaikan berat badan. Di samping itu, sebagian besar orang yang jarang berolahraga memiliki denyut nadi lebih cepat, sehingga jantung harus bekerja lebih keras setiap kontraksi. Semakin sering dan kuat jantung memompa, semakin besar pula tekanan yang diberikan pada arteri. Peningkatan tekanan darah yang disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik ini dapat menimbulkan komplikasi serius, seperti stroke, gangguan fungsi ginjal, penyakit jantung koroner, dan lainnya (Makawekes dkk., 2020 ; Widyanisya et al., 2024)

Pada lansia, hipertensi lebih sering terjadi karena seiring bertambahnya usia, tekanan darah cenderung mengalami peningkatan, sehingga dinding arteri pada lanjut usia akan mengalami penebalan yang mengakibatkan penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadil kaku (Nur, 2017 : Erman et al., 2022). Dampak hipertensi secara fisik dapat terlihat dari adanya penyumbatan pada arteri koroner

dan infark, pembesaran (hipertrofi) ventrikel kiri, henti jantung, serta meningkatnya risiko gangguan serebrovaskular dan arteriosklerosis koroner, yang semuanya dapat berujung pada kematian. Pada aspek psikis seperti, emosi tidak terkontrol yang menyebabkan mudah marah, mudah tersinggung, stress, dan cemas, serta aspek pada hubungan sosial, tidak dapat melakukan aktivitas dan bekerja dengan baik (Avelina & Natalia, 2020). Dari aspek psikologis, lansia yang menderita hipertensi seringkali merasa bahwa hidup mereka sudah tidak berarti lagi. Perasaan ini muncul akibat kelemahan fisik yang dialami serta kenyataan bahwa hipertensi merupakan penyakit kronis yang berlangsung seumur hidup (Munir et al., 2024).

Perubahan psikologis tersebut terjadi akibat adanya penyesuaian yang harus dilakukan lansia terhadap aktivitas fisik, interaksi sosial, serta aktivitas pribadi yang biasa mereka jalani (Kusumawardani dan Andanawarsih, 2018 ;Wijaya Gati et al., 2023). Selain itu, hipertensi menimbulkan dampak ekonomi yang signifikan, baik bagi individu maupun sistem layanan kesehatan secara menyeluruh. Pengeluaran untuk pengobatan hipertensi dan komplikasinya, seperti stroke atau gagal ginjal, dapat menjadi beban keuangan yang berat bagi masyarakat. (Suprayitno and Huzaimah, 2020). Hipertensi juga berpotensi menurunkan tingkat produktivitas kerja akibat komplikasi yang ditimbulkan, seperti kelelahan yang bersifat kronis dan meningkatnya risiko serangan jantung. (Marbun and Hutapea, 2022 ; Kholiq et al., 2025).

Tekanan darah yang meningkat secara kronis dapat menyebabkan kerusakan pembuluh darah pada organ tertentu, seperti jantung, ginjal, otak, dan mata. Tindakan yang dapat diambil oleh dokter dalam menangani pasien hipertensi meliputi pemberian terapi farmakologis, seperti obat antihipertensi. Sementara itu,

perawat dapat memberikan intervensi nonfarmakologis, seperti konseling mengenai pola makan rendah garam, pemantauan tekanan darah secara rutin, serta penerapan teknik relaksasi otot progresif (Yuniati & Sari, 2022). Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahayu et al. (2020), yang menunjukkan bahwa tekanan darah responden sebelum diberikan terapi relaksasi berada pada kisaran 147/90 hingga 159/99 mmHg. Setelah dilakukan relaksasi, tekanan darah menurun menjadi 137/79 mmHg, dengan penurunan rata-rata 121,8 mmHg. Hasil penelitian (Nainggolan & Sitompul, n.d.2024) menyimpulkan tekanan darah lansia sebelum diberi terapi relaksasi 160/90 mmHg dan setelah diberi terapi relaksasi menurun hingga 137/79 mmHg atau berkurang 121,8 mmHg.

Selain terapi relaksasi otot progresif, terapi murottal Al-Qur'an Surah Al-Kahfi juga terbukti berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Rata-rata tekanan darah sebelum mendapatkan terapi ini adalah 153,50 mmHg untuk sistolik dan 106,95 mmHg untuk diastolik. Setelah dilakukan terapi murottal, tekanan darah menurun menjadi 129,50 mmHg untuk sistolik dan 83,80 mmHg untuk diastolik. (Irmachatshalihah, 2019 : Nuraeni et al., 2020). Surat Al-Kahfi memiliki keutamaan berupa ketenangan hidup dari Allah. Dalam sebuah riwayat yang disampaikan oleh Abu Sa'id Al-Khudri, Rasulullah bersabda " bahwa siapa saja yang membaca surat Al-Kahfi pada jumat malam, maka Allah akan memberinya cahaya yang menerangi antara dirinya dan rumah yang dipenuhi keindahan. Allah menjauhkan penyakit panas atau penyakit yang tidak disembuhkan, serta menjauhkan dari fitnah dan tipu daya setan. Dalam sebuah hadis riwayat Mawdawaih dari Abdullah bin Mughaffal Rasulullah SAW bersabda "bahwa rumah yang di dalamnya senantiasa dibacakan surat Al-Baqarah tidak akan dimasuki oleh setan sepanjang malam. Oleh karena itu, disarankan untuk membaca

surat Al-Kahfi agar terlindungi dari gangguan setan yang terkutuk (Muhammadiyah et al., 2021)

Pencegahan hipertensi dapat dilakukan dengan mendorong seluruh masyarakat, terutama keluarga yang memiliki riwayat hipertensi, untuk melakukan perubahan gaya hidup. Perubahan tersebut meliputi penurunan berat badan, pengurangan konsumsi garam (kurang dari 5 gram per hari), pembatasan asupan lemak jenuh dan alkohol (maksimal 21 unit per minggu untuk pria dan 14 unit untuk wanita), peningkatan konsumsi buah dan sayuran (minimal 7 porsi per hari), tidak merokok, serta rutin berolahraga. Langkah-langkah ini terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah dan mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan. Pengobatan hipertensi sendiri terbagi menjadi dua jenis, yaitu terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Pada terapi farmakologis, tekanan darah tinggi diatasi dengan penggunaan obat-obatan seperti diuretik, simpatolitik, penghambat adrenergik alfa, penghambat neuron adrenergik, dan vasodilator arteriol yang bekerja dengan melemaskan otot polos pembuluh darah, terutama arteri, sehingga terjadi pelebaran pembuluh darah (vasodilatasi). Penatalaksanaan hipertensi menggunakan obat antihipertensi dapat menimbulkan efek samping, terutama pada lansia, seperti mual, sakit kepala, dan rasa lemas. Meskipun demikian, secara terapeutik, obat-obatan tersebut tetap efektif dalam mengendalikan tekanan darah (Setyani et al., 2019). Selain itu bisa dilakukan dengan pelaksanaan terapi non farmakologis yaitu salah satunya jika melakukan latihan relaksasi otot progresif. Latihan relaksasi otot progresif ini mungkin lebih unggul daripada latihan lain memperlihatkan pentingnya menahan respon stres dan mencoba meredakan ketegangan otot secara sadar (Ayunami, S. A., & Alie, Y. 2016 ; Waryantini et al., 2021)

Upaya perawatan dilakukan pada pasien hipertensi adalah dengan relaksasi otot progresif dilakukan dengan memfokuskan pikiran pada otot-otot tubuh yang sedang ditegangkan dan kemudian dikendurkan, dengan tujuan menciptakan rasa tenang dan rileks. Teknik ini mampu memengaruhi aktivitas sistem saraf parasimpatis (Ulyal & IFaidah, 2017). Pelaksanaan relaksasi otot progresif selama 15-30 menit sekali sehari secara rutin selama satu minggu terbukti cukup efektif dalam membantu menstabilkan emosi dan memberikan ketenangan pikiran (Indrawati, 2018 ; Rimadia & Khoiriyah, 2023).

Islam mengajarkan umatnya untuk menjalani hidup dengan penuh ketenangan dan kedamaian batin. Salah satu bentuk petunjuk yang disampaikan dalam Al-Qur'an adalah anjuran untuk memperbanyak dzikir atau mengingat Allah SWT. Hal ini ditegaskan dalam firman-Nya: "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram"(QS.Ar-Rad[13]: 281). Terapi otot progresif merupakan salah satu bentuk terapi yang sejalan dengan anjuran untuk senantiasa berdzikir guna memperoleh ketenangan batin dalam kehidupan, sebagaimana dapat dicapai melalui pelaksanaan relaksasi otot progresif. Terapi ini merupakan salah satu bentuk ikhtiar dalam upaya penyembuhan penyakit hipertensi yang dialami oleh siapa pun, disertai dengan tawakal dan doa kepada Allah. Sebab, setiap penyakit yang Allah berikan kepada hamba-Nya pasti memiliki obat, sebagaimana sabda Nabi SAW: "Setiap penyakit pasti ada obatnya. Jika obat tersebut tepat dengan penyakitnya, maka akan sembuh dengan izin Allah SWT." (HR.Muslim) (Fauziyyah et al., 2022).

Teknik relaksasi otot progresif merupakan metode relaksasi yang mengkombinasikan latihan pernapasan dalam dengan rangkaian ketegangan

(kontraksi) dan pelepasan pada otot-otot tertentu (Rosyada et al., 2022). Tujuan dari teknik relaksasi otot progresif adalahl memfokuskan perhatian pada ototl-otot yang sedang tegang agar tercapai kondisi rileks. Teknik ini membantu menurunkan resistensi perifer, meningkatkan kelenturan pembuluh darah, sehingga aliran darah menjadi lebih optima dalam mengedarkan oksigen. Selain itu, teknik ini juga berperan sebagai vasodilator yang bekerja dengan merilekskan otot-otot pembuluh darah, melebarkannya, dan menrunkan tekanan darah (Afrioza & Agustin, 2023). Ada pula Terapi Murottal merupakan metode yang menggunakan rekaman lantunan ayat-ayat Al-Qur'an yang dibacakan dengan tartil oleh seorang qari atau pembacal Al-Qur'an (Apriyeni and Patricia 2021). Penelitian menunjukkan bahwa lantunan ayat suci Al-Qur'an yang didengarkan dapat merangsang aktivitas otak sehingga menghasilkan senyawa kimia berupa neuropeptida (Gunawan & Mariyam 2022). Neuropeptida dalam tubuh berperan dalam meningkatkan produksi hormon beta-endorfin, yang kemudian ditransmisikan ke reseptor-reseptor pada berbagai organ tubuh. Proses ini memberikan repons positif berupa penurunan tekanan darah (Gunawan & Mariyam 2022). Selain itu, terapil murottal Al-Qur'an memberikan efek ketenangan batin karena mampu merangsang pelepasan hormon endorfinl dan menurunkan produksi hormonl-hormon yangl menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah dan kejang lotot. Dengan demikian, aliran darah menjadi lebih lancar, yang padal akhirnya membantu menurunkanl curah jantung serta tekanan darah (Amelia, et al, 2022).

Efektivitas terapi murottal telah dibuktikan oleh Rastia Irmachatshalilah dan Yunie Armiyati (2019), yang menyakatan bahwa murottal surat Al-Kahfi mampu memberikan rasa tenang pada klien, sehingga bermanfaat dalam menurunkan tekanan darah. Terapi ini dilakukan dalam suasana yang tenang, tanpa gangguan

suara lain. Respons tubuh yang muncul adalah pelepasan hormon endorfin oleh hipotalamus, yang menyebabkan tubuh menjadi lebih rileks dan tekanan darah menurun. Terapi ini juga dapat dilakukan secara mandiri di rumah dengan cara yang mudah dan tanpa menimbulkan efek samping.

Hasil studi pendahuluan pada tanggal 29 April 2025 di Puskesmas Sumpalsari diperoleh informasi bahwa peserta prolans dari bulan awal Januari sampai akhir Maret 2025 sebanyak 148 lansia dan terapi relaksasi belum dikenalkan pada pasien hipertensi, karena waktu pelayanannya sebentar, dan intervensi tersebut memerlukan waktu yang cukup lama dan ketersediaan kursi sender dan atau tempat tidur. Demikian pula dengan terapi murottal Al-Quran Surat Al Kahfi belum pernah dilakukan pada pasien hipertensi. Ini merupakan masalah yang ada di lokasi penelitian sehingga angka kejadian hipertensi tetap tinggi. Berdasarkan penjelasan tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Murottal Surat Al-Kahfi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi, dengan pendekatan terpisah. Pertama, penelitian akan dilakukan dengan menerapkan terapi relaksasi otot progresif dan mengevaluasi apakah terapi ini memberikan pengaruh. Selanjutnya, terapi murottal akan diterapkan dan hasilnya juga akan dianalisis untuk menentukan pengaruhnya. Terakhir, kedua terapi tersebut akan digabungkan untuk menciptakan inovasi dalam penelitian ini.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan di atas, maka peneliti mengambil rumusan masalah dengan pertanyaan penelitian "Apakah Ada Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Murottal Surat Al-Kahfi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Puskesmas Sumpalsari?"

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Murottal Surat Al -Kahfi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi pengaruh sebelum dan sesudah melakukan terapi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Sumbersari Kabupaten Bandung.
- b. Mengidentifikasi pengaruh sebelum dan sesudah melakukan terapi murottal surat al -kahfi terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Sumbersari Kabupaten Bandung.
- c. Mengidentifikasi pengaruh kombinasi terapi relaksasi otot progresif dan terapi murottal surat al-kahfi dibandingkan dengan kelompok kontrol terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Sumbersari Kabupaten Bandung.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, manfaat dari penelitian ini untuk perkembangan ilmu pengetahuan, terutama mengenai hipertensi, adalah untuk memperluas pemahaman tentang faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan darah, termasuk intervensi non-farmakologis seperti terapi relaksasi dan murottal.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini meningkatkan keterampilan perawat dalam menerapkan intervensi non-farmakologis yang efektif, memungkinkan mereka untuk memberikan pendekatan holistik dalam perawatan pasien. Dengan menggabungkan teknik relaksasi dan murottal, perawat dapat membantu pasien mengatasi stres dan kecemasan yang dapat meningkatkan tekanan darah.

b. Bagi Responden

Dengan menerapkan terapi relaksasi otot progresif dan murottal surat Al-Kahfi, lansia dapat lebih efektif mengelola tekanan darah tanpa bergantung sepenuhnya pada obat-obatan. Terapi relaksasi membantu mengurangi stres, sedangkan murottal memberikan ketenangan batin dan dukungan kesehatan mental. Program edukasi dari penelitian ini juga dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental dan fisik, serta mendorong gaya hidup sehat, sehingga meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi risiko komplikasi hipertensi.

c. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian dapat menjadi informasi berharga bagi pihak puskesmas untuk mengambil kebijakan dalam mengurangi angka kejadian hipertensi, seperti dengan mengembangkan program pendidikan kesehatan mengenai manajemen stres dan pentingnya relaksasi, termasuk teknik relaksasi otot progresif dan terapi murottal.

E. SISTEMATIKA PENULISAN

1. BAB I PENDAHULUAN

Bab ini terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, sistematika penulisan, dan materi skripsi.

2. BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Bab tinjauan pustaka ini meliputi landasan teori yang berisi pengertian Konsep hipertensi pada lansia, konsep terapi relaksasi otot progresif, konsep terapi murottal Surat Al-Kahfi, hasil penelitian yang relevan, dan kerangka pemikiran.

3. BAB III METODE PENELITIAN

Bab ini berisi tentang metode penelitian yang akan dilakukan oleh penulis. Agar sistematis, bab metode penelitian meliputi metode penelitian, variabel penelitian, definisi operasional, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, pengelolaan dan analisa data, waktu dan tempat penelitian, dan etika penelitian.

4. BAB IV

Bab ini berisi hasil penelitian dan pembahasan bab ini menjelaskan tentang data-data yang telah didapat dari tempat atau lokasi penelitian,serta menggunakan analisis dari pembahasan hasil penelitian.

5. BAB V

Bab ini berisi kesimpulan dan saran pada bab ini akan menyimpulkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan menyarankan hasil penenelitian terhadap permasalahan penelitian.