

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi saat ini telah menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling serius di seluruh dunia, dengan angka prevalensi yang terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Meskipun upaya penatalaksanaan telah banyak difokuskan pada modifikasi pola makan seperti pembatasan konsumsi garam, upaya tersebut belum memberikan dampak yang signifikan terhadap penurunan angka kejadian hipertensi apabila tidak diimbangi dengan peningkatan aktivitas fisik yang teratur. Faktor-faktor gaya hidup modern seperti urbanisasi yang pesat, pola kerja yang cenderung tidak banyak bergerak, serta kemudahan akses terhadap makanan olahan tinggi natrium turut memperburuk kondisi ini dan menjadikan hipertensi sebagai tantangan kesehatan yang semakin kompleks untuk ditangani. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan penatalaksanaan yang lebih komprehensif dan menyeluruh, tidak hanya berfokus pada pengendalian asupan makanan, tetapi juga mencakup edukasi tentang pentingnya aktivitas fisik dan penerapan gaya hidup sehat secara berkelanjutan sebagai upaya nyata dalam menekan angka kejadian hipertensi di masyarakat.. (Maharani & Astuti, 2024)

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah arteri secara *persisten* dengan nilai sistolik lebih dari 130 mmHg dan/atau diastolik lebih dari 80 mmHg. Kondisi ini menjadi salah satu masalah kesehatan utama di Indonesia maupun secara global karena berkontribusi besar terhadap terjadinya berbagai komplikasi serius, seperti penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, gagal ginjal kronis, hingga kebutaan. Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* karena sebagian besar penderitanya tidak menyadari kondisi tersebut sebelum dilakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Tekanan darah pada manusia secara alami mengalami perubahan naik turun atau bisa disebut berfluktuasi setiap hari dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain pola makan, aktivitas fisik, stres, serta gangguan pada sistem kardiovaskular. (Kementrian Kesehatan RI, 2023)

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2023, hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan global dengan angka kejadian yang tinggi. Secara *worldwide*, diperkirakan sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun mengalami hipertensi berdasarkan estimasi data hingga tahun 2025, dengan mayoritas kasus ditemukan di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Selain itu, sekitar 46% penderita tidak menyadari bahwa mereka mengalami hipertensi, dan hanya kurang lebih 21% yang mampu mengontrol tekanan darahnya dengan baik. Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa hipertensi merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, sehingga diperlukan upaya deteksi dini serta pengendalian yang optimal. (Farrar & Frieden, 2025)

Jumlah penderita hipertensi berusia >15 th di tahun 2024 sebanyak 7.985.534 orang atau sebesar 26,9% dari seluruh penduduk berusia >15 th. Dari jumlah tersebut, sebanyak 6.756.138 orang atau 84,6% sudah mendapatkan pelayanan kesehatan. Dari data yang ada Kota Tegal terdapat 74.728 orang penderita hipertensi laki-laki sebanyak 36.750 dan perempuan 37.978 orang penderita hipertensi. Dari banyaknya penderita hipertensi di Kota Tegal di dapatkan juga data yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebanyak 72.097 orang atau 96,48% dari jumlah yang ada, diantaranya laki-laki sebanyak 34.901 orang atau 94,97% dan perempuan sebanyak 37.196 orang atau 97,94%. Jumlah ini akan terus meningkat jika tidak dilakukannya terapi, baik itu terapi farmakologis ataupun terapi *nonfarmakologis*. (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2024)

Berdasarkan data rekapitulasi di Puskesmas Margadana, mencatat Sejumlah kasus hipertensi sebanyak 856 kasus, angka ini menunjukkan bahwa angka kejadian masih cukup tinggi. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif serta edukasi kesehatan untuk mengendalikan hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

Penatalaksanaan hipertensi umumnya dilakukan melalui terapi farmakologis, namun penggunaan obat antihipertensi dalam jangka panjang berpotensi menimbulkan efek samping seperti gangguan elektrolit, peningkatan kadar glukosa dan lipid, edema, gangguan fungsi ginjal, serta bradikardia. Selain

itu, terapi farmakologis tidak sepenuhnya ideal karena memerlukan kepatuhan tinggi dari pasien, biaya yang relatif berkelanjutan, serta tidak selalu mampu mengatasi faktor risiko utama seperti gaya hidup tidak sehat. Oleh karena itu, penggunaan terapi obat seringkali perlu dikombinasikan dengan pendekatan non-farmakologis agar pengendalian tekanan darah dapat lebih optimal dan berkelanjutan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pendekatan *nonfarmakologis* efektif digunakan sebagai terapi pendamping pada penderita hipertensi. Oleh karena itu, diperlukan terapi *nonfarmakologis* sebagai pendamping terapi farmakologis untuk membantu mengontrol tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi. Salah satu terapi *nonfarmakologis* yang dapat diterapkan adalah teknik relaksasi otot progresif yang dikombinasikan dengan *natural sound* (suara alam). Teknik ini bekerja dengan cara mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis, menurunkan tingkat stres, meningkatkan relaksasi dan kenyamanan psikologis, sehingga berkontribusi dalam penurunan tekanan darah. Dengan ini harapannya penderita hipertensi dapat menerapkannya secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari. (Akmalia & Rejeki, 2022)

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, terapi non farmakologis seperti relaksasi otot progresif dan terapi *natural sound* telah terbukti memberikan efek dalam menurunkan darah pada pasien hipertensi, terutama melalui penurunan stres dan peningkatan relaksasi tubuh. Namun, penelitian-penelitian tersebut umumnya masih dilakukan secara terpisah antara teknik relaksasi otot progresif dan terapi *natural sound*, sehingga efek sinergis dari kombinasi kedua metode tersebut belum banyak dikaji secara mendalam. Selain itu, beberapa penelitian lebih menekankan pada aspek efektivitas tanpa menguraikan secara komperhensif implementasi terapi yang dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penelitian yang akan dilakukan ini berupaya mengembangkan pendekatan dengan mengombinasikan relaksasi otot progresif dengan *natural sound* sebagai bentuk inovasi terapi *nonfarmakologis* yang aplikatif, dengan harapan dapat memberikan efek yang lebih optimal dalam menurunkan tekanan darah serta mudah diterapkan oleh pasien hipertensi. (Aidha & Amalia, 2024)

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Raziansyah dan Muhammad Sayuti dalam artikel yang diterbitkan pada Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat tahun 2022, Kondisi hipertensi dapat diperburuk oleh faktor psikologis seperti kecemasan yang dapat memicu peningkatan tekanan darah, sehingga di perlukan penatalaksanaan yang tepat, baik secara farmakologis maupun *nonfarmakologis* seperti teknik relaksasi untuk membantu mengontrol tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup penderita. (Raziansyah, 2022)

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Annisa Nurul Aulia dalam artikel “Penerapan Terapi Musik untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi”, penyakit hipertensi telah menjadi salah satu masalah kesehatan yang cukup besar di Indonesia. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa intervensi *nonfarmakologis* , salah satunya melalui terapi musik, dapat menjadi alternatif yang efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada pasien yang mengalami hipertensi.(Aulia et al., 2025)

Mekanisme Penurunan tekanan darah melalui kombinasi relaksasi otot progresif dan musik terjadi melalui interaksi kompleks antara sistem saraf, kardiovaskular, dan respon psikologis tubuh. Relaksasi otot progresif bekerja dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis, sehingga menimbulkan vasodilatasi pembuluh darah, penurunan denyut jantung, serta berkurangnya curah jantung yang akhirnya menurunkan tekanan darah. Sementara itu, terapi musik memberikan efek relaksasi melalui stimulasi gelombang suara yang diteruskan ke otak dan memicu terbentuknya gelombang alfa, yang berhubungan dengan kondisi rileks dan ketenangan mental. Kombinasi kedua terapi ini juga mampu menghambat vasokonstriksi melalui stimulasi baroreseptor, sehingga mengoptimalkan regulasi tekanan darah. Selain itu, efek sinergis antara relaksasi fisik dan mental menyebabkan penurunan ketegangan otot, kecemasan, serta meningkatkan keseimbangan hemodinamik tubuh, sehingga terapi ini efektif sebagai pendekatan *nonfarmakologis* dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. (Kusumawardani et al., 2023)

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan studi mengenai implementasi teknik relaksasi otot progresif dengan natural sound

pada pasien hipertensi, sebagai upaya *nonfarmakologis* untuk membantu mengontrol tekanan darah dan mencegah terjadinya komplikasi lebih lanjut.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana implementasi dan pengaruh teknik relaksasi otot progresif dengan *natural sound* terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Studi ini bertujuan untuk memberikan implementasi teknik relaksasi otot progresif dengan *natural sound* untuk mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui dan mampu melakukan pengkajian keperawatan pada pasien dengan hipertensi.
- b. Menegakkan diagnosis keperawatan pada pasien hipertensi.
- c. Menyusun rencana asuhan keperawatan dengan intervensi teknik relaksasi otot progresif yang dikombinasikan dengan *natural sound*.
- d. Melaksanakan implementasi teknik relaksasi otot progresif dengan *natural sound* sesuai dengan prosedur yang telah direncanakan.
- e. Mengevaluasi pengaruh penerapan teknik relaksasi otot progresif dengan *natural sound* terhadap penurunan tekanan darah, nyeri dan kondisi pasien setelah terapi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang keperawatan medikal bedah, mengenai efektivitas teknik relaksasi otot progresif dengan *natural sound* sebagai salah satu terapi *nonfarmakologis* dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pasien

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pasien hipertensi sebagai alternatif terapi *nonfarmakologis* yang mudah, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri untuk membantu mengontrol tekanan darah serta meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup.

b. Bagi Tenaga Kesehatan/Perawat

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi perawat dalam memberikan intervensi keperawatan *nonfarmakologis* , khususnya penerapan teknik relaksasi otot progresif dengan natural sound sebagai bagian dari asuhan keperawatan pada pasien hipertensi.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber bacaan, bahan pembelajaran, serta referensi ilmiah bagi mahasiswa dan civitas akademika dalam pengembangan penelitian selanjutnya terkait penatalaksanaan hipertensi.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data awal atau referensi untuk penelitian lebih lanjut dengan variabel, metode, atau sampel yang lebih luas terkait terapi *nonfarmakologis* pada pasien hipertensi.