

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi atau yang disebut tekanan darah tinggi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi penyebab berbagai masalah kesehatan seseorang apabila tidak segera ditangani secara tepat. Penyakit Hipertensi terjadi pada seseorang akibat meningkatnya nilai tekanan darah sistole dan diastole diatas batas normal. Peningkatan nilai tekanan darah yaitu nilai sistolik dan diastolik yang menjadi diatas 140/90 mmHg (Bacha & Abera, 2019). Kecemasan seseorang akibat suatu penyakit atau yang dialami menjadi salah satu penyebab meningkatnya tekanan darah diatas batas normal di berbagai usia. Hipertensi yang tidak segera dilakukan penanganan dapat menyebabkan berbagai macam penyakit penyerta yang selanjutnya dapat berakibat kematian (Nisa *et al.*, 2022). Oleh sebab itu selain pengobatan secara farmakologi diperlukan juga terapi non farmakologi untuk menurunkan kecemasan maupun tekanan darah pada penderita hipertensi.

Data pada *World Health Organization* pada Tahun 2018 mengungkapkan bahwasekitar 26,4% penduduk di dunia menderita penyakit hipertensi, dengan perbandingan 26,6% laki-laki dan 26,1% Perempuan (Nurkemala & Srifianti, 2019). Prevalensi penyakit hipertensi diprediksi akan meningkat secara tajam pada Tahun 2025 sebanyak 29% bahwa orang didunia mengalami penyakit hipertensi. Hipertensi setiap tahunnya telah mengakibatkan kematian sebesar 1,5 juta penduduk di Asia Tenggara. Tingginya populasi penyakit hipertensi

menyebabkan peningkatan beban biaya kesehatan yang ditanggung oleh pemerintah (Leung *et al.*, 2022).

Data Riskesdas Tahun 2018 menyebutkan sebanyak 60% penderita hipertensi berada di daerah negara berkembang, salah satunya Negara Republik Indonesia. Prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk Indonesia usia 18 tahun tertinggi di Provinsi Kalimantan Selatan (44.1%). Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang relatif tinggi di Indonesia (Kemenkes RI, 2019). Prediksinya pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar jiwa yang akan menderita hipertensi dan diperkirakan setiap tahunnya akan ada 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Kemenkes RI, 2021). Data kader kesehatan di Desa Purworejo Wilayah Puskesmas Sematu Jaya hipertensi merupakan salah satu 5 kasus terbesar yang ada di Wilayah tersebut (Data Primer, 2023).

Penyakit hipertensi atau yang disebut tekanan darah tinggi dalam waktu yang panjang apabila tidak terkontrol serta dilakukan penanganannya secara tepat akan menjadi penyebab penyakit lanjutan diantaranya stroke, serangan jantung, gagal jantung, dan juga dapat menyebabkan penyakit gagal ginjal kronik (Mahyuvu, Pradana, *et al.*, 2023). Penderita hipertensi pada umumnya mengalami kecemasan secara terus menerus akan menjadi penyebab meningkatnya aktivitas saraf simpatis yang kemudian dapat meningkatkan tekanan darah secara bertahap. Hal tersebut didukung oleh penelitian (Marliana *et al.*, 2020) menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan tingkat tekanan darah pada

penderita hipertensi, yang artinya semakin cemas kondisi seseorang maka semakin tinggi tekanan darahnya.

Kecemasan terjadi bila kondisi tubuh terganggu karena tekanan psikologis yang menjadi pemicu hormon dalam tubuh yang mengendalikan pikiran seseorang yang mengalami cemas sehingga dapat meningkatkan tekanan darah (Marliana *et al.*, 2020). Demi meningkatkan dan mengembalikan kondisi tubuh agar selalu sehat, penderita hipertensi membutuhkan relaksasi yang baik karena sistem imun dapat dipengaruhi dari pola relaksasi dan di dalam darah terkandung penurunan NKC (*Natural Killer sel*) (Nurkemala & Sriefianti, 2019). Kondisi tubuh yang mengalami kecemasan akan merangsang tubuh menghasilkan hormon adrenalin yang lebih meningkat, sehingga beban kerja jantung otomatis mengalami peningkatan. Tekanan darah seseorang meningkat tinggi dan orang tersebut akan mengalami hipertensi. Peningkatan kecemasan seseorang akan berpengaruh terhadap pola coping efektif maupun yang tidak efektif. Coping merupakan cara seseorang untuk mencari solusi, mendapatkan penyelesaian masalah, beradaptasi dengan perubahan, reaksi pada situasi yang menimbulkan ancaman (Jubaedah & Pratiwi, 2021). Coping yang efektif dapat menghasilkan adaptasi dan pengetahuan baru. Ketika coping tidak efektif maka terjadi peningkatan stres fungsi fisik, psikologis dan sosial yang mengakibatkan penyakit fisik dan gangguan psikososial, diantaranya penyakit fisik yang disebabkan oleh kecemasan (psikosomatis) adalah peningkatan darah tinggi atau disebut dengan hipertensi (Marbun, 2018).

Untuk mengatasi hipertensi membutuhkan kerjasama yang baik antara tim medis, tenaga kesehatan, pasien, keluarga dan lingkungan sekitar atau komunitas. Pendidikan kesehatan kepada pasien dan keluarga tentang penyakit dan komplikasi memiliki peranan penting dalam memperbaiki hasil pengobatan, serta diharapkan dapat membantu memperbaiki kualitas hidup penderita hipertensi. Faktor risiko penyebab hipertensi ada dua yaitu faktor yang tidak dapat dimodifikasi; faktor genetik, umur, jenis kelamin, dan etnis dan faktor yang dapat dimodifikasi; kecemasan, stres, obesitas dan nutrisi (Mrwaha *et al.*, 2022). Kecemasan yang tidak dapat dikurangi atau dikelola dengan baik akan menimbulkan suatu risiko yaitu menyerang ke masalah hemodinamik penderita hipertensi. Pada seseorang yang sehat kecemasan akan dapat dimanajemen dengan baik, hal ini dapat dilihat dengan kemampuan menguraikan sumber-sumber kecemasan dan dapat menyebutkan cara untuk menghindari kecemasan tersebut antara lain; mempelajari apa itu kecemasan, mengenali gejala kecemasan yang terjadi dalam diri, mengubah pola perilaku dan memanfaatkan serangkaian teknik dan relaksasi dari manajemen kecemasan yang cepat dan sederhana (R. Y. Sari *et al.*, 2021).

Berdasarkan pembuktian dari *evidence based practice* banyak cara yang dapat kita lakukan dalam menurunkan tingkat pada penderita hipertensi, salah satunya adalah relaksasi otot progresif dan pemberian terapi musik. Kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* dengan Iringan Musik *Binaural Beats* merupakan penggabungan 2 terapi yang dikombinasi yang tidak memerlukan imajinasi ketekunan atau sugesti sehingga tubuh manusia dapat berespon dengan baik. Relaksasi otot progresif ini terdapat 15 langkah gerakan,

setiap gerakan otot ditegangkan selama 5-10 detik kemudian diakhiri dengan keadaan rileks selama 30 detik. Hal tersebut didukung oleh penelitian (Nurkemala & Srifianti, 2019) yang menyatakan bahwa *Progressive Muscle Relaxation Training* menurunkan taraf kecemasan dan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi primer. Selain itu studi kasus oleh (Maqodasah *et al.*, 2023) menyatakan bahwa Relaksasi Otot Progresif untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia. Selain diatas terapi musik *Binaural Beats* dapat membantu relaksasi dengan cara mengkondisikan gelombang otak sesuai keinginan, salah satunya adalah gelombang alpha sehingga terapi musik tersebut dapat menurunkan kecemasan. Hal diatas didukung oleh penelitian (Yusim & Grigaitis, 2020) yang menyatakan bahwa terapi musik *Binaural Beats* dapat menurunkan kecemasan. Serta Penelitian (Wulansari *et al.*, 2019) menyatakan bahwa terapi musik *Binaural Beats* menurunkan tekanan darah serta denyut nadi pada pasien.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian menggabungkan atau mengkombinasikan *Progressive Muscle Relaxation* dengan Iringan Musik *Binaural Beats* untuk menurunkan Kecemasan dan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sematu Jaya.

B. Batasan Penelitian

Dari berbagai terapi komplementer non farmakologi, peneniti membatasi dengan cara hanya memberikan intervensi *Progressive Muscle Relaxation* dengan Iringan Musik *Binaural Beats*. Pasien yang diteliti hanya pasien hipertensi dan dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Sematu Jaya

dengan kecemasan sedang sampai tinggi dan tekanan darah tinggi. Tingkat kecemasan diukur dengan instrumen kuesioner *Zung Self-Rating Anxiety scale* (SAS/SRAS) yang sudah baku dan tekanan darah pasien diukur menggunakan tensi meter manual.

C. Rumusan Masalah

Apakah ada Pengaruh Kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* dengan Iringan Musik *Binaural Beats* terhadap Kecemasan dan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sematu Jaya?

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Menganalisis pengaruh Kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* dengan Iringan Musik *Binaural Beats* terhadap Kecemasan dan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sematu Jaya.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan Kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* dengan Iringan Musik *Binaural Beats* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang diberikan intervensi sesuai standar.
- b. Mengidentifikasi tekanan darah pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan Kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* dengan Iringan Musik *Binaural Beats* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang diberikan intervensi sesuai standar.

- c. Menganalisis pengaruh Kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* dengan Irianan Musik *Binaural Beats* terhadap Kecemasan dan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sematu Jaya.

E. Manfaat penelitian

Manfaat yang diharapkan oleh peneliti pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Menambah wawasan, pengetahuan serta sebagai bahan kajian tentang pengaruh Kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* dengan Irianan Musik *Binaural Beats* terhadap kecemasan dan tekanan darah pasien hipertensi.

2. Manfaat praktis

a. Bagi pelayanan keperawatan

Hasil dari penelitian ini dapat diaplikasikan pada saat memberikan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi serta dapat digunakan untuk meningkatkan pelayanan kesehatan di wilayah kerja puskesmas berdasarkan *evidence-based practice*.

b. Bagi institusi pendidikan

Hasil dari penelitian ini dapat memperbanyak kepustakaan atau literatur yang berkaitan dengan pengaruh Kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* dengan Irianan Musik *Binaural Beats* terhadap kecemasan dan tekanan darah pasien hipertensi.

c. Bagi responden

Hasil dari penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan pertimbangan dalam upaya mengatasi masalah yang berkaitan dengan kecemasan dan tekanan darah pasien hipertensi.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi pengayaan ilmu dan serta memberikan masukan data bagi peneliti selanjutnya, sehingga dapat mengembangkan ilmu dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan berbagai inovasi keperawatan komplementer sesuai dengan kebutuhan pasien berdasarkan *evidence based practice*.

F. Keaslian Penelitian

Adapun keaslian penelitian dalam melakukan riset terkait Pengaruh Kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* dengan Iringan Musik *Binaural Beats* terhadap Kecemasan dan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sematu Jaya adalah sebagai berikut:

Tabel 1.1 Riset pendukung sebagai keaslian penelitian

No	Judul	Metode	Hasil
1	<i>Effect of Progressive Muscle Relaxation (PMR) on Blood Pressure among Patients with Hypertension</i> Peneliti: (Rosdiana & ., 2019)	D: Pre-Experimental S: 52 Respoden V: Independen: <i>PMR</i> Dependen : tekanan darah I: Tekanan Darah diukur menggunakan Tensimeter A: <i>paired t test</i>	PMR efektif menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi
2	<i>The Effect Of Progressive Muscle Relaxation On Blood Pressure And Anxiety Of Hypertension Patients</i> Peneliti: (Abbasiah <i>et al.</i> , 2023)	D: pre-post test quasi-experimental S: 76 Responden V: Independen: <i>PMR</i> Dependen: tekanan darah dan kecemasan I: Tekanan Darah diukur menggunakan Tensimeter dan kuesioner kecemasan	PMR efektif menurunkan tekanan darah tinggi dan kecemasan pada penderita hipertensi

No	Judul	Metode	Hasil
		<i>A: descriptive analysis</i>	
3	<i>Application Of Progressive Muscle Relaxation To Reducing The Anxiety Of Hypertension Clients</i> Peneliti: (Isrianawati <i>et al.</i> , 2023)	D: descriptive research S: 1 keluarga V: Independen: <i>PMR</i> Dependen: <i>Anxiety</i> I: HARS A: descriptive analysis	PMR efektif menurunkan kecemasan pada penderita hipertensi
4	<i>The Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Anxiety in Hypertension Patients</i> Peneliti: (Nasihin <i>et al.</i> , 2022)	D: pre-post test quasi-experimental design with a control group S: 36 Responden V: Independen: <i>PMR</i> Dependen: Kecemasan I: ZSAS A: independent t-test and	PMR efektif menurunkan kecemasan pada penderita hipertensi
5	<i>The Effect of Progressive Muscle Relaxation Using Audio-Visual Media on Blood Pressure Reduction in Elderly Hypertension Patients</i> Peneliti: (Kusumawaty <i>et al.</i> , 2021)	D: <i>pre-experimental method with one group pretest-posttest design</i> S: 24 Responden V: Independen: <i>PMR</i> Dependen: tekanan darah I: Tekanan Darah diukur menggunakan Tensimeter A: <i>paired-sample t-test</i>	PMR efektif menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia dengan hipertensi
6	<i>Effect of Progressive Muscle Relaxation Technique on Blood Pressure, Anxiety and Stress among Elders in Assisted Living Facilities</i> Peneliti: (Youssef <i>et al.</i> , 2019)	D: <i>pre-post test quasi-experimental design with a control group</i> S: 84 Responden V: Independen: <i>PMR</i> Dependen: <i>Blood Pressure, Anxiety and Stress</i> I: Tekanan Darah diukur menggunakan Tensimeter, MSSE, BAI, PSS A: <i>paired-sample t-test</i>	PMR efektif menurunkan tekanan darah tinggi, kecemasan dan stres pada penderita hipertensi
7	<i>Pengaruh Terapi Musik Relaksasi Binaural-Beat Terhadap Tekanan Darah dan Denyut Nadi Pada Pasien Pra Ekstraksi Gigi</i> Peneliti: (Wulansari <i>et al.</i> , 2019)	D: <i>pre-post test quasi-experimental</i> S: 60 Responden V: Independen: <i>Terapi Musik Relaksasi Binaural-Beat</i> Dependen: <i>Tekanan Darah dan Denyut Nadi</i> I: Tekanan Darah diukur menggunakan Tensimeter A: <i>paired-sample t-test</i>	Terapi musik Binarual Beats efektif menurunkan tekanan darah tinggi dan denyut nadi.
8	<i>Effect Of Binaural Beats Music Therapy On Anxiety Via Eeg Using</i>	D: <i>pre-post test quasi-experimental</i> S: 18 Responden	Terapi musik Binarual Beats

No	Judul	Metode	Hasil
	<i>Ann & Machine Learning-A Survey</i> Peneliti: (Rankhambe & Ainapure, 2022)	V: Independen: <i>Binaural Beats Music Therapy</i> Dependen: <i>Anxiety</i> I: Anxiety, Artificial Neural Network (ANN) A: <i>paired-sample t-test</i>	efektif menurunkan kecemasan.
9	<i>The effect of music with and without binaural beat audio on operative anxiety in patients undergoing cataract surgery: A randomized controlled trial</i> Peneliti: (Wiwatwongwan a et al., 2016)	D: <i>pre-post test quasi-experimental design with a control group</i> S: 88 Responden V: Independen: <i>binaural beat</i> Dependen : <i>anxiety</i> I: STAI-S A: <i>paired-sample t-test</i>	Terapi musik Binarual Beats efektif menurunkan kecemasan.
10	<i>Efficacy of Binaural Beat Meditation Technology for Treating Anxiety Symptoms: A Pilot Study</i> Peneliti: (Yusim & Grigaitis, 2020)	D: <i>A Pilot Study</i> S: 20 Responden V: Independen: Binarual Beats Dependen : <i>Kecemasan</i> I: <i>STAI</i> A: <i>Multiple regresion</i>	Terapi musik Binarual Beats efektif menurunkan kecemasan.

Berbagai *literature review* yang didapatkan dari sebelumnya menyatakan bahwa *Progressive Muscle Relaxation* efektif untuk menurunkan kecemasan pada berbagai masalah kesehatan dan juga menurunkan tekanan darah tinggi pada hipertensi. Terapi musik Binaural beat juga efektif untuk menurunkan kecemasan pada berbagai masalah kesehatan dan juga menurunkan tekanan darah tinggi pada hipertensi. Dari hasil *literature review* tersebut sebagai kebaruan penelitian peneliti akan mengkombinasikan dengan Iringan Musik *Binaural Beats* untuk menurunkan kecemasan dan tekanan darah pasien hipertensi.