

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah penyakit kronis yang tergolong penyakit tidak menular dan umum terjadi. Kondisi ini dikenal juga sebagai tekanan darah tinggi, yaitu keadaan saat tekanan darah berada di atas nilai normal. Seseorang dikatakan menderita hipertensi apabila tekanan sistolik mencapai ≥ 130 mmHg atau tekanan diastolik ≥ 80 mmHg (Fauziah et al., 2021).

Hipertensi dikenal sebagai “silent killer” karena sering tanpa gejala, namun gejala seperti pusing, epistaksis, aritmia, gangguan penglihatan, dan tinnitus sebagai tanda adanya hipertensi. Jika tidak terkontrol, hipertensi meningkatkan risiko nyeri dada, serangan jantung, stroke, hingga kematian (Ekasari et al., 2021).

WHO (2023) melaporkan Prevalensi hipertensi bervariasi, Prevalensi hipertensi tertinggi terdapat di Afrika (27%) dan terendah di Amerika (18%), sedangkan Asia Tenggara meningkat dari 29% menjadi 32% dan Pasifik Barat dari 24% menjadi 28%. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini secara global.

Data Kemenkes RI (2021) mencatat prevalensi hipertensi 36% atau 63,3 juta kasus dengan 427.218 kematian. Hipertensi banyak terjadi pada usia 31–44 tahun (31,6%), 45–54 tahun (45,3%), dan 55–64 tahun (55,2%). Riskesdas 2018 melaporkan prevalensi 34,1%, dengan 8,8% terdiagnosis, 13,3% terdiagnosis

tetapi tidak berobat, dan 32,3% tidak rutin minum obat. Jawa Barat menempati urutan kedua kasus hipertensi tertinggi (39,6%) setelah Kalimantan (44,1%).

Kota Tasikmalaya adalah sebuah kota yang termasuk dalam wilayah kota di Provinsi Jawa Barat mencatat peningkatan kasus hipertensi yang cukup signifikan. Pada tahun 2022 jumlah penderita tercatat 40.227 orang dan meningkat tajam menjadi 55.999 orang pada tahun 2023. Berdasarkan jenis kelamin, penderita laki-laki berjumlah 17.990 jiwa, sedangkan perempuan mencapai 38.007 jiwa (Dinkes Tasikmalaya, 2022).

Kecamatan Tamansari, yang merupakan bagian dari wilayah Kota Tasikmalaya, diperkirakan memiliki sekitar 3.103 kasus hipertensi pada tahun 2024. Jumlah tersebut mengalami peningkatan pada tahun 2025, dimana berdasarkan data survei lapangan Puskesmas Tamansari periode Januari hingga Juli tercatat sekitar 3.720 kasus.

Setelah melakukan studi awal di Puskesmas Tamansari melalui wawancara dengan petugas PTM menunjukkan bahwa layanan hipertensi telah dilaksanakan sesuai prosedur, dengan penyediaan obat antihipertensi dan penyuluhan kesehatan mengenai pencegahan serta pengobatan. Penelitian Tsauri (2024) di Puskesmas Tamansari juga meneliti kombinasi air rebusan daun salam dan senam hipertensi, yang terbukti memberikan perubahan tekanan darah signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol. Namun, ketersediaan tenaga kerja untuk pelayanan terapi komplementer masih terbatas.

Beberapa faktor yang dapat meningkatkan resiko mengalami hipertensi adalah diantaranya jenis kelamin, usia, faktor genetik, kurang melakukan

aktivitas fisik dan latihan, kebiasaan makan yang kurang sehat, konsumsi garam berlebih, obesitas, konsumsi alkohol yang berlebihan, dan kebiasaan merokok (Fauziah et al., 2021).

Bertambahnya usia seseorang, maka beresiko besar terjadi hipertensi. Hal itu dikarenakan usia tua arteri besar terjadi kehilangan kelenturan menjadi lebih lebar dan kaku, sehingga darah dipaksa untuk melalui pembuluh darah yang sempit dari keadaan biasanya atau mengakibatkan kapasitas dan rekoil darah yang diakomodasi melalui pembuluh darah menjadi berkurang menyebabkan peningkatan tekanan darah. Selain itu, jenis kelamin juga berpengaruh terhadap kejadian hipertensi. Pria memiliki risiko lebih tinggi pada usia produktif akibat pengaruh hormon dan pola hidup, sedangkan pada wanita risiko meningkat setelah menopause karena penurunan hormon estrogen yang berfungsi melindungi sistem kardiovaskular (Wulandari et al., 2023).

Teori lain juga menjelaskan bahwa semakin tinggi tekanan darah semakin besar terjadinya infark miokard akut, gagal jantung, stroke, atau penyakit ginjal. Berdasarkan faktor risiko dan atau faktor gaya hidup yang mempengaruhi prognosis (Pawestri et al., 2023).

Hipertensi perlu segera ditangani karena merupakan faktor risiko utama berbagai penyakit kardiovaskular, dimana peningkatan tekanan darah dapat terjadi karena peningkatan cardiac output (curah jantung) dan atau peningkatan resistensi vaskular perifer. Peningkatan curah jantung dapat melalui dua mekanisme yaitu peningkatan stroke volume (isi sekuncup) yang tergantung pada kontraktilitas miokard dan volume cairan tubuh dan melalui peningkatan

laju denyut jantung karena rangsangan saraf simpatis jantung. Kedua faktor penentu tekanan darah dipengaruhi oleh interaksi berbagai mekanisme kompleks. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat mengganggu aliran darah dan menimbulkan komplikasi pada organ target seperti jantung, ginjal, otak, dan retina, dengan manifestasi seperti gagal jantung, infark miokard, stroke, gangguan penglihatan, hingga kebutaan (Pawestri et al., 2023).

Penyakit ini sering tidak menimbulkan gejala, sehingga banyak penderita mengalami hipertensi yang tidak terkontrol. Karena itu, pemeriksaan tekanan darah rutin diperlukan untuk mencegah hipertensi beserta komplikasinya serta mendeteksi dan mengelola kondisi secara dini (Fauziah et al., 2021)

Pencegahan hipertensi dapat dilakukan melalui perubahan gaya hidup sehat, konsumsi gizi seimbang, olahraga teratur, pengelolaan stres, pembatasan asupan garam, serta penerapan diet sehat. Selain itu, peningkatan pengetahuan tentang hipertensi diperlukan agar masyarakat memiliki gaya hidup sehat dan memahami cara pencegahannya, salah satunya melalui pendidikan kesehatan mengenai hipertensi dan upaya pencegahannya (Marni & Wahyuningsih, 2022).

Penatalaksanaan hipertensi terdiri dari farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis dilakukan dengan pemberian obat antihipertensi, dimulai dari dosis rendah lalu ditingkatkan sesuai kebutuhan, dengan pilihan diuretik, beta-blocker, ACE-I, ARBs, DRI, CCBs, dan alpha-blocker. Terapi non farmakologis meliputi pembatasan asupan garam, diet hipertensi, penurunan berat badan, olahraga rutin, serta berhenti merokok. Selain itu, kombinasi terapi hipertensi dengan holistic terapi mencakup swedish massage, senam aerobik

low impact, terapi relaksasi, latihan relaksasi otot progresif, yoga, aromaterapi, self-efficacy, dan lainnya (Fauziah et al., 2021).

Salah satu bentuk terapi non farmakologi untuk mengontrol tekanan darah yang dapat diterapkan dalam penelitian ini adalah melalui terapi relaksasi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM). Terapi SSBM adalah salah satu teknik pijat yang ditandai dengan pijatan secara memanjang, perlahan, gerakan meluncur yang menggunakan kedua tangan secara bersamaan dan berulang dimulai dari daerah sacrum ke daerah servikal pada tulang belakang (Aba et al., 2025).

Terapi SSBM dapat membuat vasodilatasi pembuluh darah dan getah bening, dan meningkatkan respon reflex beroreseptor yang mempengaruhi penurunan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Mekanisme ini menyebabkan terjadinya vasodilatasi sistemik dan penurunan kontraktilitas otot jantung, selanjutnya mempengaruhi terjadinya penurunan kecepatan denyut jantung, curah jantung, dan volume sekuncup dan pada akhirnya terjadi perubahan tekanan darah yaitu penurunan tekanan darah (Aba et al., 2025).

Penelitian Hermawan et al. (2024) di RSUP Dr. Kariadi Semarang dengan 42 responden menunjukkan SSBM efektif menurunkan tekanan darah, dari rata-rata 148/87 mmHg (hipertensi grade 2) menjadi 139/89 mmHg (grade 1). Demikian juga penelitian Mahfuzah et al. (2023) di Desa Batu Belah wilayah kerja Puskesmas Air Tiris pada 12 responden juga menunjukkan pengaruh SSBM terhadap penurunan nyeri kepala dengan rata-rata 2,34 serta penurunan tekanan darah sistolik 30,84 dan diastolik 12,5 pada lansia hipertensi.

Terapi non farmakologis lain untuk mengontrol tekanan darah adalah terapi musik. Terapi ini merupakan intervensi alami non invasif yang sederhana, terjangkau, tidak memerlukan ahli khusus, serta tanpa efek samping. Terapi musik digunakan dalam pelayanan kesehatan dengan tujuan meningkatkan atau memperbaiki kondisi fisik, emosi, kognitif, dan sosial pada berbagai kalangan usia (Margiyati Margiyati & Novita Wulansari, 2024).

Salah satu terapi musik yang dapat digunakan yaitu terapi musik suara alam, seperti suara angin, burung, hujan, binatang, sungai, dan ombak laut. Terapi ini memberikan kesan menyatu dengan alam sehingga secara tidak langsung membuat tubuh rileks dan santai (Lita et al., 2019).

Selain membuat tubuh rileks dan santai, terapi musik suara alam juga menstimulasi hipotalamus sebagai pusat pengaturan mekanisme tubuh, sehingga memengaruhi tekanan darah, nadi, respirasi, dan mood seseorang. Pemberian musik sebagai teknik relaksasi diharapkan membantu penderita hipertensi mencapai kondisi rileks dengan emosi yang stabil sehingga tekanan darah tetap terkontrol. Musik tidak hanya menurunkan tekanan darah, tetapi juga memengaruhi sistem saraf parasimpatis yang memperlambat denyut jantung, merilekskan organ tubuh, serta menurunkan kecemasan (Lita, Niriayah, 2017).

Berdasarkan penelitian Malan, et al. (2021), 25 responden yang diberikan intervensi terapi musik suara alam selama 30 menit menunjukkan penurunan signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik. Penelitian lain oleh Marhamah & Rahani., (2023) dengan 24 responden menggunakan uji non

parametrik T-test juga menunjukkan hasil signifikan, dengan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi sebesar 0,000 dan kelompok kontrol 0,438.

Beberapa penelitian mengenai SSBM dan terapi musik suara alam telah dilakukan, namun studi yang mengombinasikan keduanya untuk menurunkan tekanan darah masih terbatas. Peneliti tertarik mengombinasikan kedua terapi tersebut guna mengetahui efektivitasnya, berdasarkan asumsi bahwa keduanya termasuk dalam kategori terapi relaksasi yang tepat jika dikombinasikan, sehingga diharapkan memberikan pengaruh lebih baik dibandingkan penggunaan satu terapi saja. Berdasarkan latar belakang yang sudah disampaikan diatas maka munculah rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh kombinasi teknik *Slow Stroke Back Massage* dan terapi musik suara alam terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Tamansari”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas dapat disimpulkan rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Apakah ada pengaruh kombinasi teknik *Slow Stroke Back Massage* dan terapi musik suara alam terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Tamansari?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi teknik SSBM dan terapi musik suara alam terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Tamansari.

2. Tujuan khusus

- a. Menganalisis karakteristik responden penderita hipertensi (usia, jenis kelamin) di wilayah kerja Puskesmas Tamansari
- b. Mengidentifikasi tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol
- c. Mengidentifikasi tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol
- d. Menganalisis perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik antara sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok intervensi
- e. Menganalisis perbedaan rata-rata tekanan darah diastolik antara sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok intervensi
- f. Menganalisis perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik antara sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok kontrol
- g. Menganalisis perbedaan rata-rata tekanan darah diastolik antara sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok kontrol
- h. Menganalisis perbedaan rata-rata perubahan tekanan darah sistolik setelah perlakuan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol

- i. Menganalisis perbedaan rata-rata perubahan tekanan darah diastolik setelah perlakuan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini menjadi sebagai pengembangan teori, dan menjadi pengetahuan tentang terapi nonfarmakologi yaitu teknik SSBM dan terapi musik (suara alam) terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktisi dari penelitian ini yaitu diantaranya:

a. Bagi Institusi Pendidikan

Studi ini menjadi referensi tambahan dalam Keperawatan Medikal Bedah serta berkontribusi pada pengembangan ilmu keperawatan terkait penurunan tekanan darah melalui terapi SSBM dan musik suara alam.

b. Bagi pelayanan kesehatan/Puskesmas

Dapat memberikan informasi tentang alternatif terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah menggunakan terapi *slow stroke back Massage* dan terapi musik suara alam pada penderita hipertensi.

c. Bagi Responden

Pasien dengan hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Tamansari mampu mengetahui tindakan non farmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah menggunakan terapi *slow stroke back Massage* dan terapi musik suara alam pada penderita hipertensi.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti/Tahun/Judul	Desain Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan
1	Imelda Wahyu Hermawan ¹ , Felicia Risca Ryandini ² , Suksi Riani ³ /2024/Efektivitas Slow Stroke Back Massage terhadap Tekanan Darah dan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi	Jenis Penelitian ini penelitian kuantitatif dengan metode <i>quasy experiment</i> . Penelitian ini menggunakan pendekatan <i>one group pretest-posttest design</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Slow Stroke Back Massage terbukti efektif terhadap penurunan tekanan darah sistolik dengan nilai p-value 0.00.	Persamaan: Desain penelitian quasy experiment, variabel independen:” Slow Stroke Back Massage” Perbedaan: Lokasi penelitian, jumlah responden, waktu penelitian, dan variabel dependen: “Tekanan Darah, kualitaas tidur”.
2	Tommy J. Wowor ¹ , Aisyiah ² , Marwati Seftya ³ /2022/Pengaruh Slow Stroke Back Massage Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Kutaampel Jawa Barat	Metode penelitian ini adalah quasi eksperimental pre-test dan post-test without control one group design. Dengan jumlah sampel 69 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik quasi experiment	Adapun hasil penelitian yang dapat diketahui bahwa sesudah diberikan tindakan <i>slow stroke back massage</i> responden yakni 142,32 mmHg, sedangkan rerata tekanan darah diastol responden yakni 82,93 mmHg. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat perubahan pada tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi <i>slow stroke back massage</i> dengan sistolik sebesar 0,000 dan <i>diastole</i> nilai <i>p</i> -value sebesar 0,000.	Persamaan: Desain penelitian quasi eksperimen, variabel independent: “Slow Stroke Back Massage”, variabel dependen:” tekanan darah” Perbedaan: Lokasi penelitian, jumlah responden, waktu penelitian.
3	Dwinta Nuke Kusumoningtyas ¹ , Diah Ratnawati ² /2018/Efektifitas Terapi Slow Stroke Back Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia di RW001 Kelurahan Jombang Kecamatan Ciputat Kota Tangerang Selatan	Desain yang digunakan <i>Quasi Experiment</i> dengan rancangan <i>Pretest and Posttest non Equivalent Control Group</i> dan jumlah sampel sebanyak 30 responden.	Intervensi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan signifikan antara pre-post diastol kelompok intervensi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil pada kelompok kontrol menunjukkan nilai yang tidak signifikan pada pre-post sistol dengan <i>p value</i> 0,197 ($p > 0,05$) dan nilai yang tidak signifikan	Persamaan: Desain penelitian quasi eksperimen, variabel independent: “ Slow Stroke Back Massage”, variabel dependen:”tekanan darah” Perbedaan: Lokasi penelitian, jumlah responden, waktu penelitian.

			pada pre-post diastol dengan nilai <i>p value</i> 0,334 ($p>0,05$).		
4	Malan ¹ , M. Irbat ² , Titin Andri Wihastuti ³ , Linda Wieke Noviyanti ⁴ /2021/Pengaruh Terapi Musik suara Alam Terhadap penurunan Tekanan Darah Pada lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Siko Kota Ternate	Penelitian kuantitatif dengan metode Quasi eksperimental pendekatan pre dan post tanpa kelompok kontrol. Jumlah sampel pada penelitian ini sejumlah 25 lansia	Hasil analisis dengan menggunakan uji t berpasangan menunjukkan ada pengaruh yang signifikan pada penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah diberikan intrevensi terapi musik suara alam dengan <i>p value</i> 0.001	Persamaan: Desain penelitian: quasi eksperimen, variabel independent: “terapi musik suara alam”, variabel dependen: ”tekanan darah” Perbedaan: Lokasi penelitian, jumlah responden, waktu penelitian.	
5	Noor Cholifah ¹ , Setyowatia ² , Sri Karyati ³ /2016/Pengaruh Pemberian Terapi Musik Suara Alam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Pelangmayong Jepara Tahun 2016	Desain penelitian yang menggunakan kuantitatif dengan pre dan post test with control dengan pendekatan Quasi Eksperiment. Sampel sebanyak 24 responden menggunakan uji statistik paired sample test	Hasil penelitian: Analisa data dengan rata-rata penurunan tekanan darah sistol dan diastol kelompok intervensi 0,000 dan kelompok kontrol 0,438. Dan <i>p-value</i> sebesar sebanyak $0,000 < \alpha (0,05)$	Persamaan: Desain penelitian: quasi eksperimen, variabel independent: “terapi musik suara alam”, variabel dependen:”Tekanan darah” Perbedaan: Lokasi penelitian, jumlah responden, waktu penelitian.	