

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan adalah respon normal terhadap stres yang ditandai dengan rasa takut dan gejala fisik akibat aktivitas berlebih sistem saraf otonom. Namun, kecemasan dapat menjadi berlebihan dan menyebabkan rasa takut yang tidak wajar. Kecemasan dapat dialami oleh siapa saja, kapan saja, tanpa alasan yang jelas. Kecemasan sering disebabkan oleh faktor eksternal, seperti rasa takut saat akan disuntik, menjalani rontgen, atau menjalani pemeriksaan lain seperti MRI (Putra dkk., 2022).

World Health Organization (WHO) dalam penelitian (Septiningsih & Ratnasari, 2021), kecemasan mengakibatkan terjadinya kepanikan yang berlebihan. Selain itu stres, penggunaan narkoba dan bipolar termasuk dalam gangguan jiwa, bahkan kecemasan meningkat setiap tahun dan menjadi salah satu penyebab ketidakmampuan global. Diperkirakan 4,4% populasi global mengalami kecemasan. Penelitian WHO (2025) pada tahun 2021, sekitar 359 juta orang di dunia mengalami kecemasan, menjadikan kecemasan sebagai gangguan mental yang paling umum dari semua gangguan mental.

Kecemasan tidak hanya menyerang seorang remaja, sering kali juga penderita hipertensi mengalami kecemasan yang mengakibatkan tekanan darahnya meningkat di atas rata-rata. Hipertensi adalah kondisi tekanan darah seseorang lebih tinggi dari batas normal, yang dapat meningkatkan risiko penyakit dan kematian. Hipertensi didefinisikan sebagai kondisi peningkatan

tekanan darah sistolik minimal 140 mmHg atau tekanan darah diastolik minimal 90 mmHg. Kondisi ini merupakan faktor risiko utama penyakit jantung, stroke, dan penyakit ginjal karena membuat jantung dan pembuluh darah bekerja lebih keras. Jika terjadi terus-menerus, maka akan terjadi kerusakan pada jantung dan pembuluh darah (Cahyanti¹ dkk., 2021).

Prevalensi hipertensi tertinggi di dunia menurut data WHO tahun 2023 berada di Afrika dengan jumlah 27%, sementara itu Asia Tenggara berada di posisi ketiga dengan prevalensi sebesar 25% . Berdasarkan dari data Kemenkes 2018 di Indonesia mencapai 34,1% dari jumlah penduduk, yang memiliki angka tertinggi yaitu di Provinsi Kalimantan Selatan sebesar 44,1%, prevalensi hipertensi di Jawa Barat sebanyak 39,6% (Pulang & Keytimu, 2024). Berdasarkan data dinkes 2024 yang memiliki jumlah hipertensi terbanyak di Kota Tasikmalaya terutama di Sambongpari dengan jumlah 1.215 jiwa yang memiliki hipertensi.

Hipertensi dapat menyebabkan dampak negatif yang akan memengaruhi kualitas hidup seseorang, dampak negatif ini meliputi masalah fisik seperti kerusakan pada organ otak, organ ginjal organ jantung, organ mata, dan selanjutnya masalah psikologis. Pasien yang telah didiagnosis oleh dokter dapat mengalami kecemasan, stres hingga mencapai depresi (Ermayani, 2021). Dampak kecemasan pada pasien hipertensi sangat berbahaya, hal ini karena kecemasan adalah awal dari masalah yang dapat menimbulkan komplikasi serius pada hipertensi, jika kecemasan terjadi, tubuh secara alami akan melepaskan sejumlah besar hormon adrenalin, yang dapat menyebabkan

penyempitan pembuluh darah, maka dari itu tekanan darah semakin tinggi. Ini merupakan situasi yang berbahaya bagi penderita hipertensi karena dapat memperburuk kondisi yang nantinya akan menimbulkan komplikasi penyakit lain. Kecemasan dapat muncul pada hipertensi karena banyak faktor yang mengkhawatirkan mereka yang menderita hipertensi, seperti memikirkan tekanan darah yang tidak dapat terdeteksi, yaitu ketakutan bahwa tekanan darah tiba-tiba naik tanpa disadari, pola makan menjadi terbatas karena adanya aturan bagi penderita hipertensi, aktivitas yang terbatas, tentang penyakit yang tak dapat disembuhkan, tentang harus rutin meminum obat. maka karena itu, penderita hipertensi yang memiliki ansietas diperlukan penanganan tepat untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dialaminya (Pome dkk., 2019).

Pada penelitian Alvionita dkk. (2022) menyebutkan ada dua jenis pengobatan untuk kecemasan hipertensi yakni pengobatan nonfarmakologi dan farmakologi. Pengobatan farmakologi seperti antidepresan, benzodiazepine, dan *inhibitor reuptake serotonin selektif* (SSRI) sedangkan terapi nonfarmakologi seperti relaksasi napas dalam, distraksi/pengalih perhatian, Relaksasi otot progresif, hypnosis lima jari, dan terapi spiritual. Terapi nonfarmakologi memiliki keunggulan karena aman dan jarang mempunyai efek samping, serta merupakan bagian dari pengobatan komplementer yang semakin banyak digunakan (Alvionita dkk., 2022).

Untuk menghilangkan pemikiran negatif, relaksasi membantu orang menjadi lebih tenang dan mengembangkan reaksi yang tepat terhadap situasi

yang mengganggu (Wowor & Wantania, 2019). Diantara terapi nonfarmakologis yang dapat menurunkan kecemasan, metode relaksasi lebih efektif dibanding terapi distraksi, dibuktikan oleh penelitian yang telah dilakukan oleh Nursasih dkk. (2022) dengan membandingkan 2 terapi untuk kecemasan, yakni antara terapi relaksasi otot progresif dan Terapi distraksi hypnosis lima jari, didapatkan hasil bahwa hasil terapi relaksasi otot progresif terjadi penurunan skor kecemasan rata-rata dari 23,60 menjadi 16,20, sedangkan pada kelompok terapi hypnosis lima jari penurunan terjadi dari 23,20 menjadi 18,40 artinya terapi relaksasi otot progresif lebih tinggi efektivitasnya dalam menurunkan kecemasan dibanding hypnosis lima jari.

Relaksasi otot progresif merupakan Teknik Gerakan mengencangkan serta mengendurkan otot-otot bagian tubuh pada satu waktu untuk memberikan rileks secara fisik. Fokus pasien selama melakukan relaksasi otot progresif adalah untuk merasakan perbedaan antara rileksasi kelompok otot dan ketegangan. Penggunaan terapi relaksasi otot progresif merupakan terapi yang mudah dan efektif untuk dilakukan, bebas dari efek samping, dan mampu menenangkan baik tubuh maupun pikiran, serta mengurangi tingkat kecemasan. relaksasi otot progresif juga merupakan jenis terapi otak badan tambahan dan termasuk jenis meditasi yang membantu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi (Raziansyah & Sayuti, 2022).

Penerapan teknik relaksasi otot progresif telah dilakukan pada pasien dengan gangguan kecemasan menunjukkan hasil yang relevan. Berdasarkan

observasi, skor kecemasan pada responden pertama dan kedua mengalami penurunan yang sama, yaitu dari skor 60 menjadi 33. Data tersebut membuktikan bahwa terapi relaksasi otot progresif memiliki pengaruh dalam menurunkan kecemasan (Ambarwati dkk., 2020).

Selain terapi relaksasi otot progresif, musik instrumental juga memiliki peran penting dalam memengaruhi seseorang dari berbagai masalah, diantaranya emosional, spiritual, dan fisik. Getaran musik dapat memengaruhi frekuensi mendukung tubuh, proses penyembuhan, dan melengkapi terapi medis yang diberikan (salwa dkk., 2025). Musik instrumental telah dilakukan pada pasien yang mengalami kecemasan. Terlihat adanya penurunan tingkat kecemasan berdasarkan tekanan darah pasien sebelum dan sesudah mendapatkan terapi musik, bahwa musik dapat menurunkan tekanan darah dengan penurunan tekanan darah sistolik 4,3 mmHg dan diastolik 4,4 mmHg (Yunizar dkk., 2023).

Kombinasi teknik relaksasi otot progresif yang di iringi musik instrumental memberikan manfaat lebih besar, terbukti dapat menurunkan kecemasan sekaligus menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik. Terapi ini cocok untuk dikombinasikan karena relaksasi otot berfungsi melemaskan ketegangan tubuh, sedangkan musik membantu menenangkan pikiran. Selain itu, musik juga mampu memengaruhi hipotalamus sehingga membantu mengatur pernapasan, detak jantung, dan tekanan darah (Rachmawati & Aisah, 2024). Hasil penelitian Sirait & Gultom (2025) menunjukkan bahwa penerapan relaksasi otot progresif yang dikombinasikan

dengan musik dapat menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan dengan nilai $p\text{-value } 0,0001 (<0,05)$ sehingga kombinasi kedua terapi secara bersamaan dapat memberikan efek menenangkan dan bisa menurunkan kecemasan serta tekanan darah pada pasien hipertensi.

Berdasarkan uraian di atas menunjukkan bahwa kombinasi terapi relaksasi otot progresif dan musik instrumental memiliki dampak yang lebih signifikan dalam mengurangi stres atau kecemasan. Berdasarkan hasil tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai “Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Di Iringi Musik Instrumental dalam Menurunkan Kecemasan pada Klien Hipertensi Di Puskesmas Sambongpari Kota Tasikmalaya”. Dengan tujuan untuk menggali potensi manfaat lebih lanjut dari pendekatan ini dalam meningkatkan kesehatan mental.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penulis merumuskan masalah “Bagaimana gambaran penerapan terapi relaksasi otot progresif di iringi musik instrumental untuk menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi di puskesmas sambongpari kota tasikmalaya?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Setelah melakukan studi kasus penulis mampu menggambarkan penerapan terapi relaksasi otot progresif di iringi musik instrumental untuk

menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi di puskesmas sambongpari kota tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan tahapan pelaksanaan proses keperawatan pada pasien ansietas yang di lakukan tindakan teknik relaksasi otot progresif di iringi musik instrumental.
- b. Menggambarkan pelaksanaan tindakan teknik relaksasi otot progresif di iringi musik instrumental pada pasien ansietas.
- c. Menggambarkan respon atau perubahan pada pasien ansietas yang di lakukan tindakan teknik relaksasi otot progresif di iringi musik instrumental.

D. Manfaat Karya Tulis Ilmiah

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan

Diharapkan karya tulis ilmiah ini mampu memberikan informasi dan menambah pengetahuan mengenai penerapan terapi relaksasi otot progresif di iringi musik instrumental sebagai salah satu intervensi keperawatan jiwa dalam menurunkan tanda gejala kecemasan. Selain itu, hasil karya tulis ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dan referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kecemasan.

b. Bagi Bahan Pustaka

Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan menjadi referensi ilmiah dalam menurunkan kecemasan dengan teknik

relaksasi otot progresif di iringi musik instrumental.

2. Manfaat Praktis

a. Penulis

Menambah wawasan serta pengalaman mengenai teknik relaksasi otot progresif di iringi musik instrumental dalam mengatasi kecemasan khususnya pada penderita hipertensi.

b. Bagi Pasien dan Keluarga

Diharapkan dengan adanya penelitian ini, pasien memperoleh pengetahuan tentang cara mengatasi kecemasan yang dialami salah satunya dengan terapi relaksasi otot progresif di iringi musik instrumental.

c. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian, analisis data, dan dokumentasi ini diharapkan dapat memberikan masukan dalam upaya peningkatan kualitas, pelayanan dan mutu keperawatan jiwa di puskesmas.