

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO), kesehatan merupakan keadaan sejahtera secara fisik, mental, dan sosial secara menyeluruh, bukan hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan. Kesehatan mental menjadi salah satu aspek penting dalam menunjang kualitas hidup seseorang, karena kondisi psikologis yang baik dapat membantu individu menjalani kehidupan secara produktif dan optimal (WHO, 2023).

Kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan takut, khawatir, gelisah, tegang, dan rasa tidak nyaman terhadap sesuatu yang dianggap mengancam. Pada penderita penyakit kronis, kecemasan sering muncul akibat ketidakpastian kondisi kesehatan, ketakutan terhadap komplikasi, perubahan gaya hidup, serta proses pengobatan yang harus dijalani dalam jangka panjang (Nugraha, 2020)

Berbagai penyakit kronis diketahui tidak hanya menimbulkan dampak fisik, tetapi juga berdampak terhadap kondisi psikologis penderitanya. Penyakit kronis seperti diabetes melitus, penyakit jantung koroner, kanker, dan gagal ginjal kronik sering dikaitkan dengan munculnya stres, depresi, dan kecemasan. Di antara berbagai penyakit kronis tersebut, hipertensi merupakan penyakit dengan jumlah penderita tertinggi di dunia. WHO (2023) melaporkan bahwa sekitar 1,28 miliar orang dewasa mengalami hipertensi, lebih tinggi dibandingkan diabetes melitus yang mencapai 537 juta kasus dan penyakit

jantung koroner sekitar 244 juta kasus. Tingginya angka kejadian hipertensi menunjukkan bahwa penyakit ini masih menjadi masalah kesehatan global yang memerlukan perhatian serius.

Hipertensi dikenal sebagai *silent killer* karena sering kali tidak menimbulkan gejala hingga terjadi komplikasi serius (Khairunnisa *et al.*, 2025). Menurut *World Health Organization* (WHO), sekitar 46% penderita hipertensi di dunia tidak mengetahui bahwa dirinya mengalami hipertensi (WHO, 2023). Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun mencapai 30,8% berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Tingginya prevalensi tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian khusus karena dapat menimbulkan berbagai komplikasi serta berdampak pada kualitas hidup penderitanya.

Berdasarkan data jumlah penderita hipertensi usia ≥ 15 tahun di Kota Tasikmalaya tahun 2024, Puskesmas Tamansari menempati urutan kedua tertinggi setelah Puskesmas Mangkubumi dengan jumlah penderita hipertensi sebanyak 3.566 orang, yang terdiri atas 1.821 laki-laki dan 1.745 perempuan (Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, 2024). Meskipun berada pada urutan kedua, jumlah kasus hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tamansari masih tergolong tinggi dan menunjukkan bahwa hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian. Selain itu, tingginya jumlah penderita memberikan peluang untuk menemukan pasien yang sesuai dengan kriteria penelitian, sehingga Puskesmas Tamansari dipilih sebagai lokasi

penelitian. Dengan demikian, diperlukan upaya penanganan yang komprehensif, tidak hanya berfokus pada pengendalian tekanan darah, tetapi juga pada penanganan masalah psikologis seperti kecemasan yang sering menyertai penderita hipertensi.

Dalam praktik keperawatan, kecemasan dapat dilakukan melalui berbagai intervensi, seperti *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), hipnosis lima jari, terapi spiritual, dan teknik distraksi (Arisandi & Hartiti, 2022). PMR diketahui efektif dalam menurunkan kecemasan melalui mekanisme relaksasi otot dan penurunan ketegangan fisik (Ellys *et al.*, 2021). Namun, teknik distraksi memiliki keunggulan karena relatif lebih sederhana, mudah diterapkan, tidak memerlukan keterampilan khusus, serta dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien. Oleh karena itu, teknik distraksi banyak digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan kecemasan (Nisa *et al.*, 2025).

Teknik distraksi merupakan metode pengalihan perhatian individu dari stimulus yang menimbulkan kecemasan menuju stimulus lain yang lebih menyenangkan. Distraksi dapat dilakukan melalui berbagai cara, meliputi distraksi visual, distraksi auditori, distraksi intelektual, dan distraksi imajinasi. Distraksi visual dilakukan dengan melihat gambar, video, atau pemandangan tertentu (Rahmayati *et al.*, 2024). Distraksi intelektual dilakukan melalui aktivitas yang melibatkan konsentrasi, seperti membaca, berhitung, atau mengerjakan teka-teki. Distraksi imajinasi dilakukan dengan membayangkan situasi atau pengalaman yang menyenangkan, sedangkan distraksi auditori

dilakukan melalui rangsangan suara, seperti musik, suara alam, atau bacaan yang menenangkan (Martini & Hudiyawati, 2020).

Di antara berbagai bentuk distraksi tersebut, distraksi auditori melalui terapi musik merupakan salah satu metode yang paling banyak digunakan dalam bidang kesehatan. Terapi musik tidak hanya berfungsi sebagai pengalih perhatian, tetapi juga mampu memberikan efek relaksasi fisiologis melalui ritme, melodi, dan harmonisasi nada yang dapat memengaruhi respons emosional individu (Nisa *et al.*, 2025). Terapi musik dapat diberikan dalam berbagai jenis, seperti musik religi, musik instrumental, musik pop, dan musik klasik. Penelitian Jovita & Santoso, (2016) yang membandingkan musik klasik Mozart dengan musik instrumental pop menunjukkan bahwa kedua jenis musik tersebut sama-sama efektif dalam menurunkan kecemasan dan tidak terdapat perbedaan efektivitas yang bermakna. Meskipun demikian, musik klasik Mozart dipilih dalam penelitian ini karena memiliki tempo yang relatif stabil, harmonisasi yang teratur, serta tidak mengandung lirik sehingga lebih mudah distandardisasi sebagai intervensi penelitian. Selain itu, musik klasik Mozart telah banyak digunakan dalam penelitian kesehatan sebagai terapi nonfarmakologis untuk menurunkan kecemasan sehingga memungkinkan perbandingan hasil penelitian dengan studi-studi sebelumnya. Penelitian Kote & Susanti (2024) juga menunjukkan bahwa terapi musik klasik Mozart efektif menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan melalui mekanisme distraksi dan relaksasi fisiologis.

Selain terapi distraksi berupa musik, berbagai intervensi nonfarmakologis juga digunakan untuk membantu mengatasi kecemasan, seperti terapi spiritual, hipnosis lima jari, *art therapy*, dan *Expressive writing*. *Art therapy* merupakan intervensi yang menggunakan media seni sebagai sarana mengekspresikan emosi dan pengalaman individu. Namun, penelitian Pratidina & Yudiarso (2021) menunjukkan bahwa efektivitas *art therapy* dalam menurunkan kecemasan tergolong rendah berdasarkan hasil analisis *effect size* Cohen's.

Salah satu intervensi yang banyak digunakan untuk membantu mengatasi masalah psikologis adalah *expressive writing*. *Expressive writing* merupakan teknik menulis yang digunakan untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman emosional secara bebas melalui tulisan. Dibandingkan dengan *art therapy*, *expressive writing* lebih sederhana, mudah dilakukan secara mandiri, tidak memerlukan media khusus, serta dapat diterapkan pada berbagai kelompok usia dan kondisi kesehatan. Selain itu, *expressive writing* membantu individu mengekspresikan emosi yang selama ini dipendam sehingga mendukung proses pengolahan emosi dan restrukturisasi kognitif (V. Boominathan *et al.*, 2022).

Penelitian Kote & Susanti (2024) menunjukkan bahwa terapi musik klasik Mozart efektif menurunkan tingkat kecemasan melalui mekanisme distraksi dan relaksasi fisiologis. Sementara itu, penelitian Fahrina (2022) dan Rahmayati *et al* (2024) menunjukkan bahwa *expressive writing* efektif membantu menurunkan kecemasan melalui proses ekspresi emosi dan pengolahan pengalaman psikologis. Kedua intervensi tersebut memiliki mekanisme kerja

yang berbeda namun saling melengkapi. Terapi musik klasik Mozart membantu menciptakan kondisi relaksasi dan ketenangan, sedangkan *expressive writing* membantu individu mengekspresikan serta mengelola emosi yang dirasakan.

Meskipun efektivitas terapi musik klasik Mozart maupun *expressive writing* telah banyak diteliti secara terpisah, penelitian mengenai penggunaan kombinasi kedua intervensi tersebut dalam menurunkan kecemasan pada penderita hipertensi masih terbatas, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya. Kombinasi kedua intervensi ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang lebih optimal karena tidak hanya membantu menurunkan ketegangan dan kecemasan melalui relaksasi, tetapi juga membantu penderita mengelola emosi dan pikiran yang berkaitan dengan kondisi penyakitnya.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh kombinasi terapi musik klasik dan *expressive writing* terhadap skor kecemasan pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Pengaruh Kombinasi Terapi Musik Klasik dan *Expressive writing* terhadap Skor Kecemasan Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi musik klasik dan *expressive writing* terhadap skor kecemasan pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan Tahapan Pelaksanaan Proses Keperawatan pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Kecemasan
- b. Menggambarkan Pelaksanaan Intervensi Musik Klasik dan *Expressive writing* pada Pasien Hipertensi yang Mengalami Kecemasan
- c. Menggambarkan Respon atau Perubahan pada Pasien Hipertensi yang Mengalami Kecemasan Setelah Dilakukan Kombinasi Terapi Musik Klasik dan *Expressive writing*
- d. Menganalisa Kesenjangan pada Kedua Pasien Kecemasan Penderita Hipertensi Setelah Pemberian Kombinasi Terapi Musik Klasik dan *Expressive writing*

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dengan dilakukannya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan informasi dan menambah pengetahuan mengenai pengaruh kombinasi terapi musik klasik dan *expressive writing* terhadap skor kecemasan pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penderita Hipertensi

Penelitian ini diharapkan dapat membantu penderita hipertensi dalam mengurangi kecemasan melalui terapi nonfarmakologis sehingga dapat meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup penderita hipertensi.

b. Bagi Institusi Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi institusi kesehatan, khususnya puskesmas, dalam penerapan terapi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan kecemasan pada penderita hipertensi.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman peneliti dalam menerapkan intervensi keperawatan nonfarmakologis serta menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai kombinasi terapi musik klasik dan *expressive writing* terhadap skor kecemasan pada penderita hipertensi.