

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan serius karena sering tidak menimbulkan gejala pada tahap awal. Hipertensi adalah kondisi kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah arteri secara menetap. Kejadian hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berhubungan, seperti faktor genetik, gaya hidup, dan lingkungan. Kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi garam dan lemak, kurangnya aktivitas fisik, obesitas, konsumsi alkohol, kebiasaan merokok, serta stres psikologis dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Selain itu, proses penuaan menyebabkan peningkatan kekakuan pembuluh darah sehingga tekanan darah cenderung meningkat seiring bertambahnya usia (Kemenkes RI, 2020).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi ketika tekanan darah meningkat melebihi batas normal, yaitu tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (Setiani & wulandari, 2023). Penyakit ini dikenal sebagai “*silent killer*” karena pada umumnya tidak menimbulkan gejala yang khas pada penderitanya. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan kerusakan pada berbagai organ tubuh, seperti ginjal, jantung, dan otak (Liawati, 2021).

Secara klinis, hipertensi yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai komplikasi seperti penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, serta penyakit ginjal kronik. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung terus-menerus dapat menyebabkan kerusakan pada endotel pembuluh darah, meningkatkan beban kerja jantung, dan mengganggu perfusi pada organ-organ vital. Kondisi tersebut tidak hanya menurunkan kualitas hidup penderita, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan angka kesakitan dan kematian secara signifikan (WHO, 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO), sekitar 972 juta orang atau 26,4% populasi dunia mengalami hipertensi, dan angka tersebut diperkirakan akan meningkat hingga 29,2% pada tahun 2025 (Halawa, 2023). Di Indonesia, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2020), prevalensi hipertensi pada tahun 2019 mencapai 34,1% pada kelompok dewasa. Sementara itu, Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023) melaporkan prevalensi hipertensi berdasarkan pengukuran tekanan darah sebesar 10,7% pada usia 18–24 tahun dan meningkat menjadi 17,4% pada usia 25–34 tahun. Secara global, jumlah penderita hipertensi pada usia 34–79 tahun juga dilaporkan meningkat hampir dua kali lipat, dari 650 juta menjadi 1,3 miliar orang.

Provinsi Jawa Barat merupakan salah satu wilayah dengan angka prevalensi hipertensi yang tinggi di Indonesia dan menempati peringkat kedua dengan jumlah penderita hipertensi mencapai 39,60%. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, jumlah penderita hipertensi

diperkirakan mencapai rata-rata 4.184.500,67 orang dan meningkat menjadi 4.607.116 kasus pada tahun 2021, atau mengalami kenaikan sekitar 10,39% (Jawa Barat, 2021). Kota Tasikmalaya sebagai bagian dari Provinsi Jawa Barat juga menghadapi permasalahan serupa dalam penanganan hipertensi. Berdasarkan data Dinas Kota Tasikmalaya, (2023), jumlah kasus hipertensi pada tahun 2022 tercatat sebanyak 215.101 kasus. Wilayah kerja Puskesmas Cigeureung merupakan wilayah dengan jumlah penderita hipertensi tertinggi di kota tasikmalaya dengan prevalensi sebesar 17,4% (Kurnia & Ramadhanti, 2022). Menurut hasil wawancara kepada pemegang program Penyakit Tidak Menular (PTM) mengatakan bahwa pada tahun 2025, jumlah hipertensi di puskesmas Cigeureung mencapai 3777 kasus, yang terdiri dari 1.095 laki-laki dan 2.682 perempuan. Penderita hipertensi sering mengalami gangguan psikologis berupa kecemasan. Kondisi ini dapat timbul akibat kekhawatiran terhadap kemungkinan terjadinya komplikasi, ketergantungan pada penggunaan obat jangka panjang, tuntutan perubahan gaya hidup, serta beban biaya pengobatan yang berkelanjutan. Apabila kecemasan berlangsung terus-menerus, kondisi tersebut dapat memperburuk hipertensi karena dapat mengaktivasi sistem saraf simpatis yang menyebabkan peningkatan denyut jantung dan tekanan darah (Darmatya, 2023). Kondisi hipertensi dapat menjadi lebih berat apabila disertai dengan kecemasan. Kecemasan sendiri merupakan keadaan psikologis yang ditandai oleh rasa takut dan khawatir terhadap sesuatu yang belum pasti terjadi. Respons ini muncul sebagai reaksi emosional terhadap tekanan, yang ditandai dengan ketegangan, pikiran yang

tidak tenang, serta manifestasi fisik seperti peningkatan denyut jantung dan tekanan darah (Sitorus, 2022).

Prevalensi kecemasan di Indonesia meningkat dari 6,1% pada tahun 2013 menjadi 9,8% pada tahun 2023, sehingga termasuk dalam kategori gangguan mental emosional. Data terbaru menunjukkan bahwa kecemasan masih menjadi masalah kesehatan mental yang signifikan. Kondisi ini menunjukkan bahwa kecemasan masih banyak dialami oleh berbagai kelompok usia. Oleh karena itu, penderita hipertensi yang disertai kecemasan memerlukan penanganan khusus untuk membantu menurunkan tingkat kecemasannya (Trilestari & Shifa, 2025).

Kecemasan dapat memberikan dampak jangka panjang, seperti menurunnya rasa percaya diri serta meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental yang lebih serius apabila tidak segera ditangani. Menurut Fatmawati (2022), penanganan kecemasan tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis, tetapi juga memerlukan pendekatan non-farmakologis, seperti distraksi, terapi spiritual, dan teknik relaksasi. Teknik distraksi dilakukan dengan mengalihkan perhatian individu pada aktivitas lain yang menyenangkan, menenangkan, dan mampu memusatkan pikiran pada hal-hal positif.

Pengalihan perhatian ini dapat dilakukan melalui berbagai kegiatan, seperti mendengarkan musik, berkomunikasi dengan orang terdekat, melakukan relaksasi, menonton, membaca, maupun aktivitas spiritual. Dengan fokus pada aktivitas tersebut, individu diharapkan dapat mengurangi

perhatian terhadap rasa takut, kekhawatiran, dan ketegangan yang dialami. Hal ini dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan secara bertahap sehingga kecemasan menjadi lebih terkendali bahkan dapat berkurang (Agustin et al., 2024).

Berdasarkan data *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* (2023), mengenai strategi yang digunakan individu dewasa dalam mengelola kecemasannya, didapatkan hasil bahwa lebih dari setengah individu (55,8%) sebagian besar memilih melakukan teknik distraksi sebagai upaya untuk mengurangi ketegangan emosional. Selain itu sebanyak (48,4%) melakukan terapi relaksasi, serta (45,4%) memilih berdoa. Hal tersebut menunjukkan bahwa teknik distraksi dan terapi relaksasi menjadi salah satu metode yang paling sering digunakan untuk membantu mengurangi ketegangan emosional, memberikan rasa nyaman dan menurunkan kecemasan pada individu dewasa.

Penelitian yang dilakukan oleh Amini (2020) menunjukkan adanya perubahan skor kecemasan setelah diberikan intervensi. Pada kelompok yang mendapatkan terapi napas dalam, sebanyak 97,3% responden mengalami penurunan tingkat kecemasan. Sementara itu, pada kelompok yang diberikan teknik distraksi, seluruh responden (100%) mengalami penurunan kecemasan.

Berbagai bentuk distraksi telah dikembangkan dan diteliti dalam upaya mengurangi kecemasan pada penderita hipertensi, seperti terapi musik, hipnosis lima jari, relaksasi napas dalam, serta relaksasi otot progresif. Penelitian Utami (2024) menyatakan bahwa terapi musik merupakan salah

satu bentuk distraksi nonfarmakologis yang menggunakan alunan musik sebagai media terapi. Secara psikologis dan fisiologis, terapi musik bekerja melalui stimulasi reseptor saraf yang merespons rangsangan suara, kemudian diteruskan ke seluruh sistem tubuh sehingga menghasilkan efek relaksasi, menurunkan tingkat stres, serta meningkatkan rasa nyaman dan ketenangan.

Hasil penelitian Valenta (2023) menunjukkan perbandingan efektivitas antara terapi musik dan aromaterapi dalam menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi, di mana terapi musik terbukti lebih efektif dibandingkan aromaterapi. Hal ini terlihat dari rata-rata skor kecemasan setelah intervensi pada kelompok terapi musik sebesar 12,45, lebih rendah dibandingkan kelompok aromaterapi yang mencapai 18,75. Hasil uji statistik juga menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,011$ ($<0,05$), yang menandakan adanya perbedaan yang signifikan antara kedua intervensi tersebut. Dengan demikian, terapi musik dinilai lebih efektif dalam memberikan efek relaksasi, meningkatkan kenyamanan, serta menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi.

Terdapat perbandingan antara aromaterapi dan terapi musik terhadap penurunan kecemasan pada dewasa. Berdasarkan Saputra et al. (2024), intervensi terapi musik menunjukkan hasil yang lebih efektif dalam menurunkan kecemasan, karena pasien lebih mudah mencapai kondisi rileks dan nyaman selama terapi berlangsung. Musik yang didengarkan dapat mengalihkan perhatian pasien dari kekhawatiran terhadap penyakit yang dialami sehingga kondisi emosional menjadi lebih stabil. Sementara itu, pada

intervensi aromaterapi, penurunan kecemasan juga terjadi, namun efeknya tidak sekuat terapi musik karena respons relaksasi setiap individu terhadap aroma dapat berbeda-beda. Dengan demikian, hasil perbandingan menunjukkan bahwa terapi musik lebih unggul dibandingkan aromaterapi dalam menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi.

Menurut Auliya dan Yudiarso (2023), terdapat beberapa jenis musik yang dapat digunakan sebagai terapi, yaitu musik klasik, musik alam, musik religius, dan musik tradisional. Hasil penelitian Fahrudi, (2019)) menunjukkan bahwa terapi musik klasik lebih efektif dalam menurunkan kecemasan maupun tekanan darah. Musik klasik dengan tempo lambat sekitar 60–80 beat per menit dapat merangsang gelombang alfa di otak yang berperan dalam menciptakan kondisi relaksasi yang mendalam. Selain itu, penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa terapi musik klasik (Mozart) berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada pasien hipertensi, dengan hasil penurunan yang signifikan berdasarkan uji Wilcoxon ($p=0,001$). Hal ini menunjukkan bahwa terapi musik klasik Mozart dapat digunakan sebagai salah satu pendekatan nonfarmakologis dalam membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Menurut Pratama et al. (2023), terapi musik klasik karya Mozart memiliki karakteristik nada dengan frekuensi tinggi dan tempo yang dinamis, yang dapat memengaruhi area tertentu di otak, terutama sistem limbik yang berkaitan dengan emosi. Ketika seseorang mendengarkan musik, sistem limbik akan teraktivasi sehingga individu menjadi lebih rileks. Terapi musik

klasik Mozart dipilih untuk membantu menurunkan kecemasan dan tekanan darah karena memiliki irama yang lembut, tempo yang teratur, serta harmoni nada yang dapat memberikan efek relaksasi pada tubuh dan pikiran. Musik Mozart juga mampu menstimulasi gelombang otak agar lebih tenang, sehingga dapat mengurangi stres, ketegangan emosional, dan rasa cemas pada pasien hipertensi (Sidik, 2020).

Selain terapi musik klasik, terapi musik alam juga terbukti mengurangi kecemasan. Dalam penelitian Kartikaningtiyas, et al., (2025) menunjukkan bahwa musik alam juga dapat membantu menenangkan sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menurunkan respons stres, sehingga dapat membantu menurunkan tekanan darah. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang menunjukkan nilai ($p < 0,05$).

Terapi musik lainnya yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan adalah terapi musik religious. Menurut Utami, (2024) Terapi musik dapat memberikan efek relaksasi melalui pengaruhnya terhadap sistem saraf otonom, yaitu sistem yang berperan dalam mengatur tekanan darah, denyut jantung, serta fungsi otak yang berkaitan dengan emosi dan perasaan. Terapi ini membantu menciptakan kondisi yang lebih tenang, nyaman, dan rileks sehingga dapat membantu mengurangi kecemasan pada pasien hipertensi. Hasil analisis menggunakan uji Paired Sample T-Test menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,002 (< 0,05)$.

Selain itu juga, berdasarkan hasil penelitian Hendriana & Hermansyah, (2024), terapi musik Degung Sunda terbukti efektif menurunkan tekanan

darah pada lansia dengan hipertensi, dengan hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = < 0,05$. Temuan ini menegaskan bahwa musik Degung Sunda dapat menjadi metode non-farmakologis yang efektif untuk membantu menurunkan tekanan darah. Di sisi lain, terapi musik klasik tetap memiliki beberapa keunggulan, terutama dalam hal struktur musik yang lebih kompleks, harmoni yang stabil, serta respons fisiologis yang lebih konsisten pada sistem saraf (Mulyati & Sudirman, 2017).

Salah satu pendekatan yang efektif dalam mengatasi kecemasan adalah melalui intervensi relaksasi, seperti hipnosis lima jari, relaksasi napas dalam, dan relaksasi otot progresif. Menurut Norkhalifah & Mubin (2022), teknik hipnosis lima jari merupakan bentuk terapi relaksasi yang memanfaatkan kekuatan pikiran dan fokus untuk menciptakan ketenangan melalui imajinasi positif. Teknik ini dapat mengalihkan perhatian dari stresor sehingga mampu menurunkan ketegangan, respons stres, serta membantu menstabilkan kondisi emosional pasien. Penelitian Ningsih et al. (2025) menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi, dengan nilai $p\text{-value} = 0,257 (>0,05)$. Meskipun secara statistik tidak signifikan, teknik ini tetap dapat memberikan efek relaksasi serta meningkatkan rasa nyaman pada pasien hipertensi.

Terapi lain yang dapat digunakan untuk penderita hipertensi dengan kecemasan adalah terapi relaksasi napas dalam. Relaksasi napas dalam merupakan teknik sederhana yang dilakukan dengan mengatur pernapasan secara perlahan untuk membantu merangsang sistem saraf parasimpatis

sehingga tubuh menjadi lebih rileks, denyut jantung melambat, dan tekanan darah menurun. Teknik ini efektif membantu mengurangi kecemasan serta memberikan rasa tenang pada pasien hipertensi (Patty, 2022).

Berbeda dengan penelitian Raziansyah et al., (2022), *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) merupakan teknik relaksasi yang dilakukan melalui kontraksi dan relaksasi kelompok otot secara bertahap untuk mencapai kondisi tubuh yang lebih rileks. Teknik ini mampu mengurangi ketegangan otot, menurunkan tingkat stres, serta menekan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga memberikan rasa nyaman dan membantu menstabilkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian Nirwan et al, (2023) pada 30 lansia yang menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif memberikan pengaruh signifikan dalam menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi dengan nilai $p = 0,000$ ($<0,05$).

Penelitian Azizah et al, (2021) menyebutkan bahwa setelah dilakukan latihan relaksasi otot progresif selama tiga hari berturut-turut, terjadi penurunan tekanan darah pada kedua subjek. Pada subjek I (Tn. A), tekanan darah menurun menjadi 130/80 mmHg yang termasuk kategori prehipertensi, sedangkan pada subjek II (Tn. F) mencapai 120/80 mmHg yang berada dalam batas normal. Hasil tersebut menunjukkan bahwa PMR efektif dalam membantu mengontrol tekanan darah melalui penurunan ketegangan otot dan stres, sehingga respons fisiologis tubuh menjadi lebih stabil. Selain itu, penelitian Trilestari & Shifa, (2025) juga menunjukkan bahwa tingkat

kecemasan pada pasien hipertensi mengalami penurunan yang signifikan dengan nilai $p\text{-value} < 0,05$ setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif selama tiga hari berturut-turut. Berdasarkan beberapa hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa relaksasi otot progresif efektif dalam membantu menurunkan kecemasan pada penderita hipertensi karena memberikan efek relaksasi baik secara fisik maupun psikologis.

Masing-masing memiliki mekanisme kerja dan keunggulan yang berbeda. Teknik hypnosis lima jari dan relaksasi napas dalam cenderung mengandalkan kemampuan konsentrasi dan imajinasi pasien yang bervariasi antara individu. Relaksasi otot progresif (PMR) terbukti efektif melalui mekanisme fisik kontraksi-relaksasi otot.

Berdasarkan berbagai terapi non-farmakologis di atas, setiap intervensi memiliki keunggulan dan keterbatasan masing-masing. Penelitian di atas menyebutkan bahwa terapi musik klasik dan *Progressive Muscle Relaxation* berperan penting dalam sistem tubuh. Secara spesifik, musik klasik bekerja melalui stimulasi sistem pendengaran dan saraf pusat untuk mengaktifkan respons parasimpatis, sementara PMR bekerja melalui sistem *musculoskeletal* untuk mencapai relaksasi fisik. Kombinasi ini memberikan pendekatan holistik yang mempengaruhi *multiple pathway* secara bersamaan.

Kombinasi terapi musik klasik dan relaksasi otot progresif diprediksi dapat memberikan efek sinergis dalam menurunkan kecemasan dan tekanan darah pada penderita hipertensi. Musik klasik akan menstimulasi respons relaksasi melalui sistem pendengaran dan saraf pusat, sementara PMR akan

mengoptimalkan relaksasi melalui sistem muskuloskeletal. Pendekatan *dual-modality* ini diharapkan dapat menghasilkan efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan *single-modalitytherapy*, sebagaimana ditunjukkan dalam penelitian terbaru tentang efek kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* dengan musik klasik (Nugraha & Alifah, 2025).

Puskesmas Cigeureung dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki peran layanan primer terpadu yang aktif dalam pelayanan kesehatan masyarakat di Kecamatan Cipedes dan telah menjalani pengembangan fasilitas serta perluasan layanan primer sehingga representatif untuk intervensi berskala komunitas dan mudah diakses oleh populasi target. Renovasi dan penambahan fasilitas terbaru di Puskesmas Cigeureung menunjukkan komitmen peningkatan kapasitas layanan primer, menjadikannya lokasi yang tepat untuk mengimplementasikan dan menilai intervensi nonfarmakologis berbasis komunitas (TasikID, 2025). Penelitian sebelumnya oleh Pratama et al (2022) terkait strategi pelayanan Puskesmas Cigeureung menunjukkan keterlibatan institusi ini dalam upaya promosi dan pencegahan penyakit di wilayah kerjanya, memberikan dasar operasional dan kolaborasi lapangan yang dapat dimanfaatkan dalam studi ini.

Mengingat pentingnya penanganan komprehensif pada penderita hipertensi dengan kecemasan, serta potensi efektivitas kombinasi terapi musik klasik dan relaksasi otot progresif yang belum banyak diteliti, khususnya di wilayah Puskesmas Cigeureung yang memiliki karakteristik pasien dan kondisi geografis yang unik, maka peneliti tertarik untuk

melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Kombinasi Terapi Musik Klasik dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Skor Kecemasan Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Cigeureung”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka dapat dirumuskan penelitiannya yaitu “Bagaimana Penerapan Kombinasi Terapi Musik Klasik dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Skor Kecemasan Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Cigeureung Kota Tasikmalaya?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui penerapan kombinasi terapi musik klasik dan relaksasi otot progresif terhadap skor kecemasan pada penderita hipertensi di Puskesmas Cigeureung Kota Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan tahapan asuhan keperawatan pada pasien dengan kecemasan yang dilakukan tindakan kombinasi terapi musik klasik dan relaksasi otot progresif.
- b. Menggambarkan pelaksanaan tindakan pemberian kombinasi terapi musik klasik dan relaksasi otot progresif pada pasien yang mengalami kecemasan.
- c. Menggambarkan respon atau perbedaan pada pasien dengan kecemasan yang dilakukan tindakan kombinasi terapi musik klasik dan relaksasi otot progresif.

- d. Menganalisis kesenjangan pada kedua pasien yang dilakukan tindakan kombinasi terapi musik klasik dan relaksasi otot progresif yang mengalami kecemasan.

D. Manfaat KIAN

1. Bagi Pasien

Hasil penerapan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang terapi non farmakologi yang dilakukan pada penderita hipertensi untuk mengurangi kecemasan.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penerapan tindakan kombinasi terapi musik klasik dan relaksasi otot progresif dapat memberikan masukan serta informasi bagi pelayanan kesehatan sebagai terapi komplementer dalam penanganan kecemasan pada penderita hipertensi.

3. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Hasil dari penerapan ini dapat digunakan sebagai bahan pustaka bagi pengembangan ilmu pengetahuan keperawatan dan dapat digunakan sebagai referensi ilmiah untuk pengembangan terapi komplementer non-farmakologis dalam penanganan kecemasan pada pasien hipertensi.