

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah yang menyebabkan gejala menetap pada organ tertentu sehingga dapat menyebabkan stroke yang terjadi pada otak, penyakit jantung coroner hingga gagal ginjal (Lubis, 2023;(Nasution et al., 2025). Hipertensi sering disebut *silent killer* sebagai penyebab utama kematian yang jarang diketahui gejalanya (Hastuti, 2020). Hipertensi memiliki peluang 12 kali lebih besar untuk mengalami stroke dan 6 kali lebih besar mengalami serangan jantung (Perhi, 2019).

Data WHO menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi global pada orang dewasa meningkat signifikan, dari 650 juta kasus pada tahun 1990 menjadi 1,3 miliar kasus pada tahun 2019 sehingga mencerminkan peningkatan dua kali lipat dalam 30 tahun terakhir. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan bahwa 1,28 miliar orang dewasa usia 30–79 tahun mengalami hipertensi dengan mayoritas berasal dari negara berpenghasilan rendah dan menengah (World Health Organization, 2023). Sekitar 46% penderita hipertensi tidak menyadari kondisinya. Dari yang terdiagnosis hanya 42% penderita yang menerima pengobatan dan 25% berhasil mengendalikan tekanan darah. Hipertensi menjadi lebih umum seiring bertambahnya usia dan hampir 60% kasus terjadi pada usia di atas 60 tahun (Mancia et al. 2018). Prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun di Indonesia mencapai 34,1% yang dimana mengalami peningkatan dari 25,8% di tahun 2013 (Tim Riskesdas 2018). Namun, data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan terjadi penurunan prevalensi hipertensi menjadi 30,8%. Meskipun turun dari 34,1% (2018) menjadi 30,8% (2023), angka ini masih tergolong tinggi. Artinya, hampir 1 dari 3 orang dewasa di Indonesia masih mengalami hipertensi sehingga membuktikan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan yang serius dan memerlukan perhatian khusus. Selain itu, data SKI 2023 juga menunjukkan bahwa hipertensi menjadi faktor risiko tertinggi penyebab kematian keempat dengan persentase 10,2%. Prevalensi kejadian hipertensi di Kabupaten Sleman mencapai 32,01 %. Dengan lonjakan kasus

hipertensi primer dari 91.187 menjadi 135.268 kunjungan, serta peningkatan penyakit jantung hipertensi dari 16.580 menjadi 21.644 kunjungan (Dinas Kesehatan Sleman, 2020).

Hipertensi memerlukan tindakan pengendalian agar tidak mengalami berbagai komplikasi seperti stroke, gagal jantung, atau penyakit ginjal kronis (Sarwani et al., 2024). Melalui program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas), pemerintah mendorong masyarakat untuk rutin memeriksakan kesehatan, mengikuti saran tenaga kesehatan, menjalani pengobatan secara tepat dan teratur, serta menjaga pola makan yang bergizi dan seimbang. Upayakan aktivitas fisik dengan aman, dan Hindari asap rokok, alcohol, dan zat karsinogenik (PATUH) (Kemenkes RI, 2022). Namun keberhasilan program ini belum maksimal terutama di Kabupaten Sleman karena masih ditemukan hambatan seperti laporan yang belum optimal dari fasilitas Kesehatan dan rendahnya kepatuhan penderita dalam menjalani pengobatan rutin (Dinas Kesehatan Sleman, 2024b). Selain itu hipertensi belum terkendali dikarenakan masih rendahnya tingkat kesadaran dan kepatuhan masyarakat dalam mengkonsumsi obat, merasa sehat, dan tidak mampu membeli obat sehingga hipertensi (Kemenkes RI, 2019). Pada tahun 2023 sebanyak 45.929 pasien hipertensi dari 47.084 yang terdaftar menerima layanan Kesehatan, meskipun terdapat peningkatan penderita hipertensi dibandingkan di tahun 2022 capaian ini juga belum dapat dikatakan memenuhi target 100% yang sudah ditetapkan Kabupaten Sleman. Untuk mendukung program pemerintah Kabupaten Sleman dalam mencapai target maka pengendalian perlu ditingkatkan namun tidak hanya menggunakan terapi farmakologis namun juga diperlukan pendekatan komplementer seperti terapi musik untuk membantu menurunkan tekanan darah secara alami yang terbukti mudah diterapkan, aman, murah, dan minim efek samping (Amelia et al., 2022; Awalina, Maulidia Septimar, and Yatsi Tangerang 2021).

Penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan musik berirama lambat dan harmonis berpotensi menurunkan tekanan darah dengan merangsang relaksasi serta memperluas pembuluh darah (Putri, 2020). Musik dapat merangsang pelepasan dopamin dan endorfin, yang berperan dalam mengurangi stres dan

menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik, sehingga tekanan darah menurun secara alami (Supriadi, 2015). Irama musik yang tenang masuk ke tubuh melalui proses pendengaran maka dapat mempengaruhi denyut jantung dan memberikan ketenangan. Hal ini terjadi karena musik masuk ke otak dan diproses oleh otak sehingga memberikan efek positif pada kesehatan seseorang. Bunyi dengan frekuensi sedang (750-3000 Hertz) dapat mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi (Satria and Hartutik 2023). Musik Keroncong dan Mozart dapat menurunkan tekanan darah sistolik dengan rata-rata 11 mmHg dari 145 mmHg menjadi 134 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik turun sebesar 6 mmHg dari 91 mmHg menjadi 84 mmHg (Andriani & Junalia, 2022).

Salah satu jenis musik yang memiliki karakteristik yang sesuai untuk terapi musik adalah musik gamelan Jawa. Musik gamelan Jawa merupakan salah satu bentuk musik tradisional yang memiliki karakteristik khas sehingga mempunyai peluang untuk digunakan sebagai media dalam terapi musik. Musik Gamelan Jawa seperti Wilujeng, Puspa Warna, Gending Ketawang, Langgam Jawa, atau Tembang Macapat dikarenakan memiliki tempo yang lambat, ritme yang stabil, serta instrumen khas yang mampu memberikan efek relaksasi layaknya musik klasik (Chlan and Heiderscheit, 2022). Keunggulan utama dari musik Jawa adalah kemampuannya dalam menciptakan kenyamanan emosional serta kedekatan budaya sehingga membuat terapi musik ini lebih diterima dan efektif (Kartika Sari Sugianto Hadi, SKM., MPH Eddy Sudjarwo, S. Kep. & Kep, 2020).

Kecamatan Minggir merupakan salah satu wilayah di Kabupaten Sleman dengan jumlah lansia penderita hipertensi yang masih tergolong tinggi, yaitu sebanyak 1.685 orang berusia ≥ 15 tahun (Dinas Kesehatan Sleman, 2024). Berdasarkan data dari Puskesmas Minggir tahun 2024 jumlah penderita hipertensi di beberapa kelurahan di Kecamatan Minggir cukup signifikan yang dimana Kelurahan Sendang Agung memiliki angka tertinggi, yaitu 502 warga, diikuti oleh Sendangrejo (442 warga), Sendangmulyo (325 warga), Sendangsari (278 warga), dan Sendangarum (132 warga). Data ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi permasalahan kesehatan utama di wilayah ini terutama pada populasi lansia yang lebih rentan mengalami komplikasi akibat tekanan darah tinggi yang

tidak terkontrol. Selain itu berdasarkan informasi dari Dinas Kesehatan Sleman melalui *Hypertension Dashboard (smartdinkes.slemankab.go.id)* di bulan Maret 2025, diketahui bahwa dari total lansia penderita hipertensi di kecamatan Minggir sebanyak 69,95% (291 pasien) berhasil menjaga tekanan darah mereka dalam batas normal ($<140/90$ mmHg) dalam tiga bulan terakhir. Hal ini menunjukkan bahwa upaya pengobatan dan kepatuhan terhadap terapi yang diberikan cukup efektif bagi sebagian besar pasien. Namun masih ditemukan sebanyak 15,14% pasien (63 orang) yang mengalami tekanan darah tidak terkontrol ($\geq 140/90$ mmHg) yang bisa disebabkan oleh ketidakpatuhan terhadap pengobatan, pola hidup yang kurang sehat, atau kondisi medis yang lebih kompleks. Selain itu juga terdapat 14,9% pasien (62 orang) yang tidak melakukan kunjungan ke fasilitas kesehatan dalam tiga bulan terakhir. Berdasarkan data tersebut, hipertensi tetap menjadi permasalahan kesehatan yang serius di Kecamatan Minggir. Hal ini terlihat dari tingginya jumlah pasien dengan tekanan darah yang tidak terkontrol serta masih banyaknya lansia yang tidak rutin melakukan pemeriksaan kesehatan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi tambahan yang dapat membantu meningkatkan pengelolaan tekanan darah, terutama bagi lansia yang sulit melakukan kontrol rutin ke fasilitas kesehatan atau mengalami kesulitan dalam menjalankan terapi farmakologis secara konsisten.

Hasil studi awal yang diperoleh melalui wawancara dengan lansia di posyandu lansia dan lansia di Puskesmas Minggir maka peneliti menemukan salah satu pendekatan yang memiliki potensi besar untuk diterima dengan baik oleh masyarakat Minggir yaitu dengan mendengarkan musik berbasis budaya lokal seperti musik gamelan Jawa. Masyarakat di Kecamatan Minggir masih mempunyai keterikatan yang kuat terhadap nilai budaya Jawa. Musik gamelan Jawa sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari dan digunakan dalam berbagai macam kegiatan sehingga karena sudah terbiasa maka masyarakat Minggir merasa lebih nyaman dan rileks saat mendengarkan musik gamelan Jawa dibandingkan dengan musik klasik Barat yang dianggap masih asing dan kurang sesuai dengan identitas kebudayaan. Selain itu, lansia di wilayah Kecamatan Minggir memiliki keterikatan yang kuat dengan budaya musik Jawa sehingga

penerapan terapi ini dapat dilakukan dengan lebih mudah tanpa memerlukan proses adaptasi yang panjang. Irama gamelan yang lembut dan teratur memberikan efek relaksasi seperti musik klasik sehingga dengan kebiasaan mendengarkan gamelan membuat terapi ini terasa nyaman, mudah diterima, dan mendorong kepatuhan lansia dalam menjalani terapi.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, peneliti tertarik untuk menganalisis efektivitas musik gamelan Jawa sebagai metode terapi komplementer dalam membantu menstabilkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, yang hingga saat ini masih jarang diteliti di wilayah tersebut. Melalui pemilihan jenis musik yang berbasis budaya lokal dan penggunaan desain penelitian yang lebih kuat, studi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah yang signifikan dalam pengembangan terapi musik sebagai pendekatan non-farmakologis untuk pengelolaan hipertensi pada lansia, khususnya di Wilayah Kerja Puskesmas Minggir. Penelitian ini juga menjadi bentuk inovasi yang mengintegrasikan aspek budaya dengan intervensi kesehatan masyarakat yang relevan secara kontekstual.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, dapat diambil rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Efektivitas Terapi Musik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Minggir Sleman Tahun 2025”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Terapi Musik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Minggir Tahun 2025.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi karakteristik responden

1.3.2.2 Mengidentifikasi tekanan darah sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

1.3.2.3 Menganalisis perbedaan rerata tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi musik

1.3.2.4 Menganalisis perbedaan rerata tekanan darah kelompok intervensi setelah intervensi terapi musik dibandingkan dengan kelompok kontrol.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademis

Bagi Institusi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan bacaan atau referensi dalam pengembangan pengetahuan terutama pada jurusan keperawatan mengenai terapi musik dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi intervensi non farmakologis baru di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Minggir Sleman untuk mengontrol tekanan darah.