

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama di dunia yang saat ini masih menjadi tantangan besar dalam pelayanan kesehatan, termasuk didalam praktik keperawatan. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan gangguan medis yang sangat serius karena berkontribusi peningkatan risiko penyakit kardiovaskular seperti penyakit jantung dan stroke, serta berbagai komplikasi kesehatan lain yang berpotensi fatal. Selain itu, jumlah kematian akibat hipertensi juga menunjukkan angka yang mengkhawatirkan, dengan estimasi mencapai 10,2 juta kasus kematian yang diakibatkan oleh komplikasi dari kondisi tersebut pada tahun yang sama (Syahputri et al., 2025).

Menurut *World Health Organization (2025)*, pada tahun 2024 diperkirakan 1,4 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, setara dengan 33% dari kelompok usia tersebut. Dua pertiga dari penderita hipertensi tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Sekitar 600 juta orang dewasa atau 44% tidak menyadari kondisinya, sementara sekitar 630 juta 44% telah didiagnosis dan menerima pengobatan. Hanya sekitar 320 juta orang dewasa dengan hipertensi 23% yang berhasil mengendalikannya. Salah satu tujuan dari *World Health Organization* untuk penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi yang tidak terkontrol sebesar 25% antara tahun 2025. Hasil Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan pengukuran tekanan darah jumlah pasien yang terdiagnosa hipertensi adalah 30,8 %. Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan ringkasan laporan penyelenggaraan pemerintahan Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2025 dan rencana kerja dinas kesehatan tahun 2025, prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran di Daerah Istimewa

Yogyakarta sebesar 30,4% angka tersebut merujuk pada data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 (Bibi Ahmad Chahyanto & Yayuk Susilo, 2025).

Berdasarkan data dari studi dokumentasi pada rekam medis Rumah Sakit Panti Rapih, jumlah pasien hipertensi selama 5 tahun terakhir menunjukkan kecenderungan meningkat. Pada tahun 2021 tercatat sebanyak 1.394 pasien, kemudian mengalami penurunan pada tahun 2022 menjadi 1.137 pasien atau turun sebesar 18,4%. Sedangkan tahun 2023 terjadi peningkatan yang cukup signifikan menjadi 2.097 pasien atau meningkat sebesar 84,4% dibandingkan tahun sebelumnya. Tren peningkatan tersebut masih terlihat pada tahun 2024, dengan jumlah pasien sebanyak 2.175 orang atau meningkat sebesar 3,7%. Pada tahun 2025 terjadi sedikit penurunan menjadi 2.150 pasien atau turun sebesar 1,1% dibandingkan tahun 2024. Kondisi ini menunjukkan bahwa kasus hipertensi di Rumah Sakit Panti Rapih masih tergolong tinggi karena itu, diperlukan upaya penatalaksanaan yang tidak hanya berfokus pada terapi farmakologis, tetapi juga didukung oleh intervensi pengobatan nonfarmakologis yang aman, sederhana, mudah diterapkan, dan dapat membantu menurunkan tekanan darah pasien.

Adanya lonjakan kejadian hipertensi pengobatan umumnya melalui terapi farmakologis jangka panjang. Terapi farmakologis yang diberikan kepada pasien dengan obat-obatan antihipertensi seperti diuretik, (*ACE-inhibitor*) dan *betablocker* yang dikonsumsi dalam waktu lama dapat menyebabkan beberapa masalah seperti efek samping obat secara terus menerus dapat mempengaruhi fungsi ginjal pasien, beban biaya pengobatan, dan risiko gangguan fungsi organ lain. Perawat dituntut mengembangkan intervensi nonfarmakologis yang aman, mudah dilakukan, murah, dan dapat diterapkan secara mandiri oleh pasien (Muchtar et al., 2022)

Salah satu intervensi yang dapat digunakan adalah *slow deep breathing*, karena teknik ini membantu menciptakan respons relaksasi dan mendukung

penurunan tekanan darah. Selain itu, terapi musik juga dapat memberikan efek relaksasi, menurunkan ketegangan, dan meningkatkan kenyamanan pasien. Perkembangan penelitian terbaru mengarah pada kombinasi intervensi relaksasi, termasuk *slow deep breathing* dan terapi musik. Kombinasi *slow deep breathing* dan terapi musik berpotensi memberikan manfaat yang lebih optimal karena keduanya sama-sama bekerja melalui mekanisme relaksasi fisiologis dan psikologis. (Suaib & Dewiyanti, 2024).

Penerapan *slow deep breathing exercise* menstimulasi baroreseptor pada arkus aorta dan sinus karotis yang diteruskan melalui saraf vagus ke medulla oblongata. Respons ini meningkatkan aktivitas parasimpatis dan menghambat aktivitas simpatis sehingga terjadi penurunan denyut dan kontraktilitas jantung, vasodilatasi, serta penurunan curah jantung yang berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah. Sementara terapi musik memberikan efek relaksasi melalui pengaruh terhadap hipotalamus dan sistem saraf otonom, sehingga menurunkan stres dan kecemasan serta menekan pelepasan hormon stres seperti kortisol dan katekolamin. Kondisi tersebut membantu menurunkan denyut jantung dan resistensi pembuluh darah perifer sehingga mendukung penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi (Siahaan et al., 2025). Jika penelitian ini dikombinasikan, *slow deep breath* dan terapi musik berpotensi memberikan efek yang lebih optimal dibandingkan memberikan intervensi tunggal karena keduanya sama-sama menekan respon stres, meningkatkan relaksasi, dan membantu menstabilkan sistem kardiovaskular. Intervensi ini dapat menjadi salah satu pendekatan nonfarmakologis yang aman, sederhana, ekonomis, dan mudah diterapkan secara mandiri oleh pasien dalam mengontrol tekanan darah.

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *slow deep breathing* dan terapi musik masing-masing efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian Muchtar et al., (2022) menunjukkan bahwa penerapan *slow deep breathing* dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa *slow deep*

breathing memiliki potensi sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam membantu mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi. Efek tersebut berkaitan dengan kemampuan latihan pernapasan dalam memberikan respons relaksasi dan meningkatkan aktivitas parasimpatis sehingga membantu menurunkan respons fisiologis yang berperan dalam peningkatan tekanan darah. Hasil yang lain juga ditemukan pada penelitian Cholifah et al., (2019) menunjukkan bahwa terapi musik berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terapi musik suara alam dapat menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang membantu menciptakan kondisi relaksasi pada pasien hipertensi. Pemberian terapi musik dapat membantu mengurangi ketegangan dan memberikan efek menenangkan sehingga dapat mendukung penurunan tekanan darah. Sehingga hasil penelitian Cholifah et al., (2019) memperkuat bukti bahwa terapi musik memiliki potensi untuk digunakan sebagai intervensi pendukung dalam pengelolaan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Temuan tersebut juga diperkuat oleh penelitian Suaib dan Dewiyanti (2024) yang menunjukkan bahwa kombinasi *slow deep breathing* dan terapi musik juga dapat memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Berdasarkan kajian penelitian terdahulu tersebut, *slow deep breathing* maupun terapi musik memiliki potensi sebagai intervensi nonfarmakologis dalam membantu mengontrol tekanan darah. Namun, penelitian yang menggabungkan kedua intervensi tersebut sebagai satu bentuk intervensi relaksasi masih relatif terbatas, khususnya dalam penerapannya pada pasien hipertensi di lingkungan rumah sakit. Kombinasi *slow deep breathing* dan terapi musik secara teoritis berpotensi memberikan efek yang saling melengkapi, yaitu *slow deep breathing* melalui peningkatan respons parasimpatis dan terapi musik melalui efek relaksasi yang dapat menurunkan stres serta kecemasan. Dengan demikian, kombinasi kedua intervensi tersebut diharapkan dapat memberikan efek yang lebih optimal

dalam membantu menurunkan tekanan darah dibandingkan penerapan intervensi secara terpisah.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan kombinasi *slow deep breathing* dan terapi musik sebagai intervensi nonfarmakologis dalam membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan penguatan bukti ilmiah mengenai pemanfaatan kombinasi kedua intervensi tersebut sebagai bagian dari intervensi mandiri keperawatan yang sederhana, aman, ekonomis, dan dapat diterapkan untuk mendukung pengelolaan tekanan darah pasien hipertensi selama menjalani perawatan.

Dari pemaparan penelitian diatas tentang pengaruh kombinasi *slow deep breathing* dan terapi musik mendukung intervensi pengobatan nonfarmakologis yang melandasi penelitian ini adalah masih tingginya jumlah pasien hipertensi di Rumah Sakit Panti Rapih dan adanya kecenderungan peningkatan kasus. Dirumah sakit, penatalaksanaan pasien hipertensi umumnya masih fokus pada pemberian terapi farmakologis sesuai dengan program dokter. Perawat lebih sering melakukan tindakan kolaboratif, seperti pemberian obat antihipertensi, tidak mengkombinasi menerapkan intervensi mandiri nonfarmakologis. Namun, perawat memiliki kewenangan untuk memberikan intervensi mandiri yang aman dan terstandar, salah satunya *slow deep breathing* dan terapi musik. Intervensi kedua tersebut dapat diberikan sebagai terapi mandiri untuk membantu menurunkan tekanan darah, meningkatkan relaksasi, dan meningkatkan kenyamanan pasien selama perawatan. Dengan demikian, penelitian ini penting dilakukan untuk memperkuat dasar ilmiah penerapan *slow deep breathing* dan terapi musik sebagai intervensi mandiri pengobatan pada pasien hipertensi di rumah sakit Panti Rapih Yogyakarta.

1.2 Rumusan masalah

Apakah ada pengaruh *slow deep breathing* dan terapi musik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di ruang rawat inap Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta?

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui pengaruh *slow deep breathing* dan terapi musik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di ruang rawat inap Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta.

1.3.2 Tujuan khusus

- 1.3.2.1 Mengetahui gambaran tekanan darah sistolik dan diastolik pasien hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan *slow deep breathing* dan terapi musik di ruang rawat inap Rumah Sakit Panti Rapih pada kelompok intervensi.
- 1.3.2.2 Mengetahui gambaran tekanan darah sistolik dan diastolik pasien hipertensi pada pengukuran 1 dan pengukuran 2 di ruang rawat inap Rumah Sakit Panti Rapih pada kelompok kontrol
- 1.3.2.3 Menganalisis perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik pasien hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan *slow deep breathing* dan terapi musik di ruang rawat inap Rumah Sakit Panti Rapih pada kelompok intervensi
- 1.3.2.4 Menganalisis perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik pasien hipertensi pada pengukuran 1 dan pengukuran 2 di runag rawat inap RS Panti Rapih pada kelompok kontrol.
- 1.3.2.5 Menganalisis perbedaan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi diruang rawat inap RS Panti Rapih setelah dilakukan *slow deep breathing dan* terapi musik dibandingkan dengan kelompok kontrol

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat akademis

Penelitian ini diharapkan menambah referensi dan wawasan ilmiah di bidang keperawatan mengenai pengaruh *slow deep breathing* dan terapi musik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi mahasiswa, dosen, dan peneliti selanjutnya dalam pengembangan studi terkait intervensi non farmakologis pada penderita hipertensi.

1.4.2 Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan masukan bagi tenaga kesehatan, terutama perawat, untuk mengaplikasikan *slow deep breathing* dan terapi musik sebagai intervensi non farmakologis pendamping dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan membantu pasien menerapkan teknik pernapasan sederhana yang aman, mudah, dan bisa dilakukan sendiri sebagai bagian dari upaya pengendalian tekanan darah.