

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Lansia secara biologis akan mengalami proses penuaan secara terus menerus, dengan ditandai menurunnya daya tahan fisik sehingga rentan terhadap serangan penyakit. Pada tahun 2015 angka kesakitan lansia sebesar 28,62%, artinya bahwa dari setiap 100 orang lansia terdapat sekitar 28 orang diantaranya mengalami sakit. Bila dilihat berdasarkan tipe daerah, derajat kesehatan lansia yang tinggal di perkotaan cenderung lebih baik daripada lansia yang tinggal di perdesaan (Kemenkes, 2017). Pada kelompok lansia, Riskesda 2013 menunjukkan penyakit terbanyak pada lansia adalah hipertensi, sebanyak 57,6% (Depkes, 2018).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan penyakit gagal ginjal, penyakit jantung koroner, dan stroke, jika tidak segera ditangani.

Data menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Menurut WHO (2015) Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya.

Menurut Riskesdas (2018), sebagaimana dikutip oleh Triyanto (2014), prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 31,7% dari populasi usia 18 tahun ke atas, Dari jumlah itu, 60% penderita hipertensi mengalami komplikasi stroke, Sedangkan sisanya mengalami penyakit jantung, gagal ginjal, dan kebutaan. Hipertensi sebagai penyebab kematian ke-3 setelah stroke dan tubercolosis, jumlahnya mencapai 6,8% dari proporsi penyebab kematian pada semua umur di Indonesia Menurut Dinkesjateng. (2015) hasil pengukuran

tekanan darah sebanyak 344,033 orang atau 17,74% dinyatakan hipertensi atau tekanan darah tinggi. Berdasarkan jenis kelamin presentase pada kelompok laki-laki sebesar 20,88% , lebih tinggi dibanding pada kelompok perempuan 16,28%. Kabupaten atau kota dengan presentase hipertensi tinggi adalah wonosobo yaitu 42,82% di ikuti Tegal 40,67% dan kebumen 39,55%. Kabupaten atau kota dengan presentase hipertensi terendah adalah pati yaitu 4.50% diikuti Batang 4,75% dan Jepara 5,55%.

Menurut Dinkes (2018), yang menderita hipertensi sebanyak 26,789 kasus, 9743 kasus pada laki-laki kabupaten sukoharjo terdapat 2,359 kasus penderita hipertensi. Sedangkan jumlah penduduk lanjut usia di atas 60 tahun sebanyak 10,270, 4.995 diantaranya laki-laki dan 5.275 perempuan.

Pengobatan hipertensi di bagi dalam dua kategori, yaitu pengobatan farmokologis dan non farmokologis. Salah satu pengobatan non-farmokologis yang dapat dilakukan adalah terapi musik klasik. Musik merupakan suatu stimulus yang unik dapat menrespon fisik dan psikologis seseorang dalam mendengarkan serta suatu intervensi yang efektif untuk meningkatkan relaksasi fisiologis yaitu dengan menurunkan nadi, respirasi, tekanan darah (Triyanto,2015). Sejauh penggunaan obat farmokologis memberikan efek samping perlu di upayakan penatalaksanaan secara non farmokologis seperti mengatur pola hidup sehat dan merubah gaya hidup serta menciptakan keadaan rileks dan dapat dilakukan seperti Relaksasi nafas dalam dan terapi musik klasik.

Relaksasi nafas dalam adalah pernafasan pada abdomen dngan frekuensi lambat serta perlahan, berirama, dan nyaman dengan cara memejamkan mata saat menarik nafas. Efek dari terapi ini ialah distraksi atau pengalihan perhatian (Setyoadi, 2011). Studi dokumen pada tahun 2012 prevalensi hipertensi di Puskesmas Kesesi I berjumlah 329 orang, tahun 2013 prevalensi hipertensi berjumlah 419 orang dan pada tahun 2014 prevalensi hipertensi berjumlah 534 orang. Berdasarkan data yang didapatkan dari studi dokumen sebagian besar orang dengan hipertensi terserbut mengkonsumsi obat anti hipertensi.

Menurut Suryana (2012), Musik klasik dapat memberikan ketenangan. Karena, musik dapat mempengaruhi denyut jantung seseorang yang mendengarkan sehingga menimbulkan ketenangan karena musik dengan irama lembut yang di dengarkan melalui telinga sehingga langsung masuk ke otak dan langsung diolah sehingga menghasilkan efek yang baik bagi kesehatan seseorang.

Menurut WHO angka kejadian Hipertensi di prediksi melonjak hingga 29% pada tahun 2025. Peningkatan juga terjadi di Indonesia, data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kemenkes RI tahun 2013 menunjukkan bahwa 25,8% penduduk Indonesia mengidap hipertensi. Berdasarkan laporan tahun 2018 dari hasil jumlah yang dilakukan pengukuran tekanan darah penduduk kurang lebih 18 tahun sebanyak 436.621 (61,94%) terdapat Hipertensi sebanyak 26.789 (6,14%).

Menurut Najjah (2016), Buku saku adalah buku berukuran kecil yang dapat dimasukkan ke dalam saku dan mudah di bawa kemana-mana. Buku saku juga diartikan buku dengan ukurannya yang kecil, ringan dan bisa disimpan di saku, sehingga praktis untuk dibawa kemana-mana, dan kapan saja bisa dibaca.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik ingin memberikan judul “Peningkatan Pengetahuan Relaksasi Nafas Dalam dan Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Dengan Media Buku Saku”.

## **B. Luaran**

Luaran yang dapat dihasilkan pada laporan ilmiah Tugas Akhir ini adalah media buku saku tentang Relaksasi Nafas Dalam dan Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. Berdasarkan penelusuran kepustakaan, penulis menemukan beberapa karya yang sudah pernah dibuat orang lain berkaitan dengan Relaksasi nafas dalam dan Terapi musik klasik diantaranya adalah :

1. Jenis karya yang dibuat adalah leaflet relaksasi nafas dalam. Leaflet tersebut memuat pengertian relaksasi nafas dalam, tujuan relaksasi nafas dalam, langkah-langkah relaksasi nafas dalam (Qurotul, 2015).
2. Jenis karya yang dibuat adalah video tentang Relaksasi nafas dalam. Video tersebut memuat pengertian, tujuan dilakukan Relaksasi nafas dalam, waktu pelaksanaan Relaksasi nafas dalam , dan teknik Relaksasi nafas dalam (Ramdiyani, 2020).
3. Jenis karya yang dibuat adalah video tentang Terapi musik klasik. Video tersebut memuat pengertian, tujuan Terapi musik klasik, teknik Terapi musik klasik (Nuzhamar, 2019).

### **C. Tujuan Luaran**

Tujuan laporan ilmiah Tugas Akhir ini yaitu memberikan pengetahuan tentang relaksasi nafas dalam dan terapi musik klasik ini dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

### **D. Manfaat Luaran**

Luaran ini diharapkan memberikan manfaat untuk memudahkan masyarakat dalam menerima informasi dan pengetahuan tentang “Relaksasi Nafas Dalam dan Terapi Musik Klasik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi”