

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Hipertensi penyebab utama kematian di seluruh dunia yang disebut sebagai *the silent killer* sehingga mengharuskan penderita hipertensi menjalani pengobatan dalam jangka waktu yang lama untuk mengontrol salah satu gejalanya yaitu peningkatan tekanan darah dan semakin banyaknya obat yang dikonsumsi ini menyebabkan penderita tersebut dapat mengalami masalah mental, dalam hal ini kecemasan (Firmawati et al., 2024).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menjelaskan saat ini prevalensi hipertensi secara global diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa (usia 30–79 tahun) di seluruh dunia menderita hipertensi. Dua pertiga di antaranya tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah, sekitar 46% penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidap kondisi tersebut. Hanya 42% yang telah didiagnosis dan mendapatkan pengobatan, sekitar 1 dari 5 orang dewasa (atau 21%) dengan hipertensi memiliki tekanan darah yang terkontrol. Salah satu target global untuk Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33% hingga 2030 (WHO, 2023).

Di Wilayah Asia Tenggara, beban hipertensi sangat besar dengan lebih dari 245 juta orang di atas usia 30 tahun diperkirakan mengalami tekanan darah tinggi (WHO, 2023). Angka kejadian hipertensi di Indonesia saat ini masih tergolong tinggi, dari hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi kejadian hipertensi sebesar 30,8% dari 280,7 juta jiwa (Kemenkes, 2023). Di Jawa Tengah penyakit hipertensi masih menjadi proporsi terbesar dari seluruh PTM yaitu 70,2% dengan jumlah penderita hipertensi di tahun 2023 sebanyak 8.554.672 orang atau sebesar 38,2% dari seluruh penduduk yang berusia diatas 15 tahun dari jumlah tersebut sebanyak 6.716.006 orang atau 78,1% sudah mendapatkan pelayanan kesehatan (Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2023). Di Kota Surakarta, penyakit hipertensi masih menempati proporsi terbesar dari seluruh PTM yang dilaporkan, yaitu sebesar 78,65 %. Kasus yang ditemukan pada tahun 2023 sebanyak 67.355 kasus mengalami penurunan jika dibandingkan dengan jumlah kasus tahun 2022 sebanyak 92.614 kasus (Dinas kesehatan Surakarta, 2023).

Kota Surakarta, penyakit Hipertensi masih menempati proporsi pertama dari seluruh PTM yang dilaporkan, yaitu sebesar 78,65%. Jika Hipertensi tidak dikelola dengan baik maka akan menimbulkan PTM lanjutan seperti jantung, stroke dan gagal ginjal (Dinas kesehatan Surakarta, 2023).

Munculnya masalah-masalah baru yang berkaitan dengan keadaan dari penderita hipertensi dapat menyebabkan gangguan mental emosional berupa cemas. Kecemasan yang dialami pasien hipertensi justru akan memperburuk kondisi hipertensinya. Kecemasan akan menstimulus sekresi *Adeno Cortico Tropin Hormone* (ACTH) dan hormon kortisol, sehingga menyebabkan tekanan darah semakin meningkat (Irma et al., 2021). Menurut (Santi & Adriani, 2024), lama menderita hipertensi akan mempengaruhi tingkat pengetahuan responden mengenai hipertensi yang dialaminya yang ditunjukkan dengan gangguan kecemasan. Semakin lama seseorang menderita hipertensi, maka semakin tinggi kecemasan yang dirasakan.

Kecemasan merupakan masalah yang umum di kalangan populasi lanjut usia yang menderita hipertensi, seringkali ditandai dengan gejala fisik seperti insomnia, perubahan perilaku, dan masalah kardiovaskular. Kecemasan pada lanjut usia terkadang diabaikan karena menganggapnya sebagai bagian normal dari proses penuaan (Widiani et al., 2024). Lansia lebih rentan terhadap stres dan kecemasan akibat kehilangan atau penurunan harga diri, berkurangnya aktivitas dan stimulasi, kehilangan teman dan kerabat, kehilangan kemandirian fisik dan penyakit kronis, perubahan dalam kehidupan sehari-hari atau lingkungan hidup, ketakutan akan kematian dan kurangnya dukungan sosial (Irmayanti et al., 2020).

Berbagai upaya telah dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi melalui terapi non-farmakologis yang terbukti efektif. Terapi spiritual seperti mendengarkan murottal Al-Qur'an dapat memberikan ketenangan batin dan menurunkan kecemasan secara signifikan. Studi oleh (Hartiningsih & Oktavianto, 2024) menunjukkan bahwa skor kecemasan lansia menurun drastis setelah intervensi murottal, dari rata-rata 38,40 menjadi 17,80. Selain itu, terapi relaksasi otot progresif juga menunjukkan hasil yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah dan kecemasan, seperti yang dilaporkan dalam penelitian oleh Sari et al. (2023), dengan hasil penurunan tekanan darah sistolik dari

157,56 mmHg menjadi 133,17 mmHg. Terapi-terapi ini bekerja dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik dan meningkatkan kenyamanan emosional. Dengan pendekatan yang holistik, baik dari sisi spiritual maupun fisiologis, intervensi non-farmakologis ini menjadi alternatif yang aman, murah, dan efektif dalam mendukung pengelolaan hipertensi dan kecemasan pada lansia

Upaya untuk mengatasi masalah kecemasan, perawat harus menjadi figur sentral, karena dengan pemahaman dan pengetahuannya perawat dapat membantu memelihara rasa aman yang mendasar, dan dapat memberikan informasi bagaimana menghadapi atau mengatasi kecemasan (Suciana et al., 2020). Upaya pengendalian kecemasan yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan, kekhawatiran, dan stres, yaitu dengan penatalaksanaan farmakologi yaitu dengan dua obat utama yang sering digunakan adalah buspiron dan benzodiazepine memiliki fungsi sebagai obat penenang.

Efek samping umum penggunaan terapi farmakologi untuk penurunan kecemasan adalah pusing, sakit kepala, gugup, kepala terasa ringan, mengantuk, gangguan pencernaan, efek samping serius yaitu efek jantung berdetak kencang, ketidaksadaran, nyeri dada, otot kaku, kejang. Tetapi karena efek samping diterapi farmakologi, terapi nonfarmakologi dapat menjadi alternatif yang baik untuk menurunkan kecemasan (Setyawan et al., 2021).

Terapi non-farmakologis merupakan pendekatan tanpa obat yang bertujuan untuk membantu lansia dalam mengelola tekanan darah tinggi sekaligus menurunkan tingkat kecemasan yang sering menyertai kondisi hipertensi. Berbagai jenis terapi seperti relaksasi otot progresif, terapi musik, terapi spiritual, dan aktivitas fisik terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup lansia. Penelitian oleh (Yana et al., 2024) menunjukkan bahwa terapi murotal secara signifikan menurunkan tekanan darah dan memberikan efek relaksasi psikologis pada lansia penderita hipertensi, dengan hasil yang menunjukkan pergeseran kategori tekanan darah dari hipertensi derajat II ke derajat I ($p < 0,001$). Selain itu, menurut Sari et al. (2023), pemberian terapi relaksasi otot progresif selama enam hari berturut-turut mampu menurunkan tekanan darah sistolik dari 157,56 mmHg menjadi 133,17 mmHg, serta menurunkan kecemasan secara signifikan ($p = 0,000$). Terapi-terapi ini bekerja dengan menurunkan

aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan respons relaksasi tubuh, sehingga aman, mudah dilakukan, dan tidak menimbulkan efek samping jangka panjang bagi lansia.

Salah satu bentuk terapi non-farmakologis yang efektif dalam mengatasi kecemasan pada lansia adalah terapi murottal, yaitu dengan mendengarkan lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an. Terapi ini memiliki manfaat dalam menstabilkan kondisi hemodinamik, memberikan ketenangan secara psikologis, serta menurunkan tingkat kecemasan. Paparan suara bacaan Al-Qur'an diyakini dapat memengaruhi sistem peredaran darah, aktivitas listrik pada otot, denyut jantung, dan kadar oksigen di permukaan kulit. Al quran adalah penyembuh dari segala penyakit dan pada saat kita mendengarkan murottal bisa terasa ada kedekatan pada sang pencipta dan akan menimbulkan perasaan sejahtera, cukup dan bisa melepaskan hormon endorphine lalu seseorang bisa menjadi rileks. Selain itu, terapi murottal juga memberikan dampak positif terhadap aspek psikologis dengan memanfaatkan karakteristik suara sebagai media relaksasi pada lansia yang mengalami kecemasan. Efek akustik dari suara murottal diyakini mampu merambat melalui tubuh dan memengaruhi aktivitas sel-sel tubuh secara fisiologis (Astuti et al., 2020). Studi (Hartiningsih & Oktavianto, 2024) mengatakan bahwa terapi murottal terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi. Menambahkan bahwa stimulus auditori Qur'an dapat menurunkan ansietas pada penderita hipertensi dan dapat dimasukkan agar salah satu terapi komplementer dalam memberikan asuhan keperawatan. (Astuti et al., 2020; (Hartiningsih & Oktavianto, 2024); (Amelia, 2022).

Banyaknya lansia yang mengalami hipertensi yang tidak tertangani dengan benar, yang mengakibatkan pasien dapat mengalami kecemasan berulang. Oleh karena itu, diperlukan terapi komplementer dengan cara pemberian murottal Al-Quran. Berdasarkan uraian diatas mendasari peneliti tertarik untuk membuat media edukasi yang berjudul "Upaya Terapi Murottal Menurunkan Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi Dengan Menggunakan Media Audio Visual".