

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Judul**

“Penerapan Relaksasi Napas Dalam Dan Murottal Al Qur’an Dengan Irama Nahawand Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi”.

### **B. Latar Belakang Masalah**

Lansia merupakan fase alami yang terjadi dalam kehidupan manusia. Proses penuaan berlangsung sepanjang hayat dan tidak dimulai pada waktu tertentu, melainkan sejak awal kehidupan. Proses menjadi tua adalah fenomena ilmiah yang melibatkan tiga tahap utama dalam kehidupan, yaitu masa kanak-kanak, dewasa, dan usia lanjut (Mawaddah, 2020). Menurut perkiraan *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2024 jumlah lansia di seluruh dunia diprediksi mencapai 1,2 miliar orang dan akan terus meningkat hingga 2 miliar orang pada tahun 2050. Asia, termasuk Indonesia, telah memasuki era penduduk menua (*ageing population*) sejak tahun 2015, ditandai dengan jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas yang melampaui 7% dari total populasi (WHO, 2021).

Di Indonesia, jumlah lansia tercatat sebanyak 23,66 juta jiwa atau sekitar 9,03% dari total penduduk. DIY merupakan kota dengan prevalensi lansia tertinggi di Indonesia. Total penduduk yang tinggal di DIY diperkirakan lansia mencapai 14,7% ditahun 2020 dan akan meningkat menjadi 19,5% pada tahun 2030. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan DIY pada tahun 2022, jumlah lansia yang berada di Kabupaten Bantul mencapai 998.647 jiwa (26,90%) menempati posisi tertinggi ke-2 di DIY (Dinas Kesehatan DIY, 2021). Pada tahap lansia, lansia mengalami penurunan fungsi fisiologis tubuh akibat proses penuaan. Tanda-tanda penuaan biasanya mulai terlihat pada usia sekitar 45 tahun dan sering kali memunculkan berbagai permasalahan pada usia sekitar 60 tahun Selain itu,

salah satu penyakit yang rentan dialami oleh lansia adalah hipertensi (Akbar *et al.*, 2020).

Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah arteri yang bersifat sistemik dan tidak bersifat mendadak melainkan membutuhkan waktu yang cukup lama. Secara definisi, hipertensi terjadi ketika tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastolik melebihi 90 mmHg. Tekanan sistolik adalah tekanan yang dihasilkan saat jantung memompa darah ke seluruh tubuh, sedangkan tekanan diastolik adalah tekanan yang terjadi saat otot jantung berelaksasi dan menerima aliran darah kembali dari tubuh (Kartikasari *et al.*, 2023).

Menurut WHO (2021), sekitar 1,28 miliar orang berusia 30 hingga 79 tahun di dunia mengalami hipertensi. Berdasarkan data Kemenkes tahun 2018 (dalam Narasari *et al.*, 2021), prevalensi hipertensi pada lansia di Indonesia mencapai 55,2% pada rentang usia 55–64 tahun, 63,2% pada usia 65–74 tahun, dan 69,5% pada usia di atas 75 tahun. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi hipertensi di Daerah Istimewa Yogyakarta menepati urutan kedua dengan angka 12,3%. Menurut data Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul tahun 2024 angka hipertensi dari tahun 2023 mengalami kenaikan sebesar 49.306 kasus, dimana kasus terbesar berada di 17 kalurahan, dan di Puskesmas Kasihan II angka hipertensi dari bulan Januari-Agustus 2024 menunjukkan data kunjungan kasus hipertensi esensial primer berjumlah 4.136 jiwa (Profil Puskesmas Kasihan II, 2024).

Faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi bagi lansia terbagi menjadi dua kategori. Pertama, faktor yang tidak dapat dikendalikan, seperti usia, jenis kelamin, genetika, dan ras. Kedua, faktor yang dapat dikendalikan meliputi konsumsi garam berlebih, obesitas, alkohol, kafein, merokok, kurangnya aktivitas fisik/ olahraga, dan stres (Ropei & Luthfi, 2017). Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan melalui terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi melibatkan penggunaan obat-obatan antihipertensi, sedangkan terapi nonfarmakologi mencakup intervensi mandiri, seperti teknik relaksasi nafas dalam dan

distraksi yang mencakup distraksi visual, pendengaran dengan mendengarkan murotal AL Qur'an dan imajinasi terbimbing, mengubah pola hidup dengan diet rendah garam, tidak merokok, tidak minum alkohol (Ropei & Luthfi, 2017).

Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan relaksasi napas dalam dan murotal Al Qur'an dengan irama Nahwand. Terapi relaksasi nafas dalam diketahui dapat membantu individu mengendalikan diri dengan menurunkan denyut jantung, tekanan darah, serta menciptakan rasa rileks. Relaksasi sendiri diartikan sebagai upaya untuk melepaskan ketegangan fisik dan mental, yang berfungsi meningkatkan kemampuan tubuh dalam menghadapi nyeri dan stres, sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan membuat rileks (Novia, 2020).

Selain terapi relaksasi napas dalam, salah satu terapi nonfarmakologi untuk pasien hipertensi adalah dengan terapi murrotal, yaitu sebuah media atau cara penyembuhan bagi gangguan kesehatan baik secara psikis maupun fisik dengan mendengarkan lantunan ayat-ayat suci Penelitian yang dilakukan oleh (Fernalia et al., 2020) dengan judul penelitian pengaruh terapi murottal surat Al Khafi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di panti sosial tresna werdha pagar dewa kota bengkulu, menunjukkan adanya pengaruh terapi murottal Surat Al Khafi terhadap perubahan tekanan darah sistolik pada lansia hipertensi dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) dan nilai  $p = 0,002$  ( $p < 0,05$ ) untuk nilai diastolik, maka sebelum dan sesudah terapi terdapat perbedaan tekanan darah yang signifikan.

Implementasi terapi relaksasi napas dalam dan murottal telah diterapkan di berbagai lokasi termasuk panti sosial, rumah sakit, dan puskesmas dengan hasil yang menunjukkan efektif, terutama dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Berdasarkan penelitian sebelumnya dengan salah satu pendekatan terapi komplementer yakni relaksasi pernapasan dalam dan murottal Al-Qur'an dengan irama

Nahawand, terbukti efektif dalam membantu pengelolaan tekanan darah (Agustiningrum *et al.*, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh (Kartikasari *et al.*, 2023) di ruang Akar Wangi RSUD Pandan Arang Boyolali, menunjukkan bahwa relaksasi napas dalam dan terapi murottal Al Qur'an dapat menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi, terdapat perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik 10 mmHg setelah intervensi selama 3 hari berturut-turut. Penelitian lain juga mendukung temuan ini, seperti yang dilakukan di Puskesmas Cimalaka Sumedang Jawa Barat (Megasari *et al.*, 2023a) yang menunjukkan pengaruh intervensi relaksasi napas dalam terapi murottal Al Quran irama nahawand efektif untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi (p value = 0,000).

Kendala yang mungkin muncul dalam implementasi terapi relaksasi dan murottal di setting klinik atau komunitas di Indonesia antara lain adalah keterbatasan sumber daya manusia dan fasilitas, serta kurangnya pemahaman atau pelatihan bagi tenaga medis dan masyarakat mengenai teknik-teknik relaksasi ini. Selain itu, integrasi terapi ini dalam pengobatan medis konvensional masih memerlukan perhatian lebih, karena belum seluruh fasilitas kesehatan menerapkan terapi relaksasi secara rutin. Meskipun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi, termasuk terapi murottal, memberikan manfaat yang signifikan dalam mengurangi stres/ kecemasan, nyeri, menurunkan tekanan darah serta dapat digunakan sebagai terapi komplementer yang efektif dan mudah dilakukan secara mandiri (Rempengan *et al.*, 2020). Relaksasi pernapasan dalam mengaktifasi sistem saraf parasimpatis untuk menurunkan detak jantung dan laju pernapasan, sementara murottal Al-Qur'an irama Nahawand memberikan efek menenangkan yang mendalam dan meningkatkan rasa nyaman. Keduanya bekerja secara sinergis untuk mengurangi kecemasan, menurunkan stres, dan memperbaiki kondisi fisik tubuh, yang pada akhirnya mendukung penurunan tekanan darah (Saputra *et al.*, 2021).

Salah satu program unggulan Puskesmas Kasihan II yaitu pelayanan yankestradkom yaitu akupuntur, akupresure dan fisioterapi sebagai terapi nonfarmakologi yang mendukung pelayanan hipertensi, sehingga peneliti tertarik untuk mengambil kasus hipertensi di Puskesmas Kasihan II. Studi pendahuluan di Puskesmas Kasihan II pada bulan November 2024 menunjukkan bahwa banyak lansia hipertensi yang belum mengetahui manfaat relaksasi napas dalam dan murottal Al-Qur'an untuk menurunkan tekanan darah. Pemilihan responden dilihat dari kriteria inklusi yaitu pasien lansia penderita hipertensi dan beragama islam. Sedangkan kriteria eksklusinya yaitu pasien lansia yang menolak untuk diberikan intervensi.

Berdasarkan uraian diatas, penelitian ini difokuskan untuk mengeksplorasi pengaruh sinergi antara relaksasi napas dalam dan murottal Al-Qur'an dengan irama *Nahawand* karena keduanya saling melengkapi dalam memberikan efek menenangkan dan meredakan ketegangan baik fisik maupun mental, yang pada akhirnya membantu menurunkan tekanan darah. Surat *Al-Kahfi*, yang memiliki keutamaan memberikan ketenangan, menjadi pilihan dalam terapi murottal karena dipercaya dapat memberi ketenangan jiwa, serta pengaruhnya terhadap struktur otak yang dapat memengaruhi regulasi tekanan darah. Oleh karena itu penulis memilih judul **"Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Dan Murottal AL-Qur'an Irama Nahawand Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi"**.

### **C. Tujuan Penulisan**

#### **1. Tujuan Umum**

Memberikan gambaran asuhan keperawatan pada lansia penderita hipertensi dengan penerapan teknik relaksasi napas dalam dan murottal Al-Qur'an irama Nahawand di Puskesmas Kasihan II.

#### **2. Tujuan Khusus**

Adapun tujuan khususnya sebagai berikut :

- a. Mengetahui gambaran hasil pengkajian pasien lansia penderita hipertensi.

- b. Mengetahui diagnosa keperawatan pada pasien lansia penderita hipertensi.
- c. Melakukan tindakan keperawatan pada pasien lansia penderita hipertensi.
- d. Menerapkan teknik relaksasi napas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.
- e. Menerapkan terapi murottal Al-Qur'an dengan irama Nahawand untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.
- f. Mengevaluasi efektivitas kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan murottal Al-Qur'an irama Nahawand dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

#### **D. Manfaat**

Adapun manfaat penelitian ini yakni sebagai berikut :

##### **1. Bagi Lansia Dan Keluarga**

Penelitian ini memberikan wawasan tentang manfaat penerapan teknik relaksasi napas dalam dan murottal Al-Qur'an dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Penerapan teknik tersebut dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan relaksasi, dan menurunkan tekanan darah, yang berdampak langsung pada kesehatan fisik lansia. Selain itu, penerapan terapi ini dapat melibatkan keluarga dalam perawatan lansia, yang meningkatkan dukungan sosial dan emosional bagi lansia, mempererat ikatan keluarga, serta meningkatkan kepedulian terhadap kesehatan lansia.

##### **2. Bagi Puskesmas**

Penelitian ini memberikan panduan bagi tenaga kesehatan di puskesmas dalam memberikan asuhan keperawatan yang holistik dan berbasis bukti, khususnya dalam pengelolaan hipertensi pada lansia. Selain itu juga menambah pendekatan puskesmas dalam penanganan hipertensi dengan memasukkan terapi non-farmakologis sebagai bagian dari asuhan.

## **E. Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Observasi**

Teknik observasi digunakan untuk mengamati langsung perubahan yang terjadi pada pasien lansia penderita hipertensi yang menjalani terapi relaksasi napas dalam dan murottal Al-Qur'an irama Nahawand. Pengamatan dilakukan untuk melihat respon pasien terhadap terapi, baik dari segi fisik (penurunan tekanan darah) maupun psikologis (seperti tingkat kecemasan atau relaksasi). Observasi ini dilakukan secara sistematis selama sesi terapi dan pada interval waktu tertentu untuk mencatat perubahannya.

### **2. Interview**

Wawancara dilakukan untuk menggali informasi lebih dalam mengenai pengalaman dan persepsi pasien lansia yang menerima terapi relaksasi napas dalam dan murottal Al-Qur'an irama Nahawand. Interview ini bertujuan untuk memahami dampak terapi terhadap kualitas hidup pasien, bagaimana mereka merasakan perubahan dalam kondisi fisik dan mental, serta efektivitas terapi menurut pasien. Wawancara dapat dilakukan sebelum dan setelah terapi untuk mendapatkan data yang komprehensif.

### **3. Studi Literatur/ dokumentasi**

Teknik ini melibatkan pengumpulan informasi melalui kajian pustaka yang relevan dengan topik penelitian, serta dokumentasi yang berkaitan dengan terapi relaksasi napas dalam dan murottal Al-Qur'an irama Nahawand. Studi literatur bertujuan untuk menelaah hasil-hasil penelitian terdahulu yang mendukung atau menentang penggunaan teknik ini dalam penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. Selain itu, dokumentasi medis pasien (misalnya riwayat tekanan darah, kondisi kesehatan sebelumnya, dan perkembangan terapi) juga dikumpulkan sebagai data pendukung untuk menganalisis efektivitas terapi.