

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hipertensi adalah kondisi tekanan darah arteri yang meningkat secara persisten. Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah rata-rata $\geq 130/80$ mmHg, baik sistolik maupun diastolik, yang dikonfirmasi melalui pengukuran berulang di klinis atau dengan metode di luar klinis seperti *home blood pressure monitoring* (HBPM) atau *ambulatory blood pressure monitoring* (ABPM)(Andika & Graharti 2025). Hipertensi atau yang disebut darah tinggi ini merupakan salah satu penyakit tidak menular yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah yang abnormal, dengan nilai sistolik >140 mmHg dan diastolic >90 mmHg. Hipertensi dapat dibagi menjadi tiga kategori yaitu prehipertensi yang ditandai dengan tekanan darah berkisar antara 120/80 hingga 139/89 mmHg. Kategori kedua adalah hipertensi tahap 1, dengan tekanan darah berkisar antara 140/90 hingga 159/99 mmHg. Kategori hipertensi tahap 2 yaitu tekanan darah melebihi 160/100 mmHg (Astuti. dkk, 2025).

Secara umum hipertensi di sebabkan oleh beberapa faktor diantaranya genetik, usia, gaya hidup, kondisi medis, dan faktor lainnya. Laporan terbaru WHO menyebutkan bahwa pada tahun 2025, jumlah orang dewasa dengan hipertensi diproyeksikan mencapai 1,5 miliar, atau sekitar 33% populasi dewasa dunia. Meskipun tingkat diagnosis hanya sebesar 54%, hanya 42% yang mendapatkan pengobatan, dan hanya 21% yang berhasil mencapai kontrol tekanan darah normal.. Di tingkat regional, wilayah Asia dan Asia Tenggara mencatat prevalensi

hipertensi yang meningkat selama tiga dekade terakhir, khususnya di Indonesia. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2021 mencatat Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%) (Andika & Graharti, 2025) .

Berdasarkan Riskesdas tahun 2018 kejadian hipertensi di Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) berada pada peringkat ke 25 dari 34 Provinsi yang ada di Indonesia yaitu sebanyak 27,8%. Menurut Dinas Kesehatan Provinsi NTB pada tahun 2021 jumlah penderita hipertensi berusia lebih dari 18 tahun sebanyak 278.342 orang. Jumlah estimasi penderita hipertensi berusia diatas 18 tahun pada tahun 2021 di Kabupaten Lombok Barat yaitu 43.792 orang, Kabupaten Lombok Tengah sebanyak 27.980 orang, Kabupaten Lombok Timur sebanyak 34.693 orang, Kabupaten Sumbawa berjumlah 13.646 orang, Kabupaten Dompu sebanyak 6.434 orang, dan Kabupaten Bima sebanyak 13.008 orang (Dinas Kesehatan Provinsi NTB, 2022).(Muliana, dkk, 2024)

Melihat kasus hipertensi yang meningkat setiap tahunnya, hal ini memerlukan penanganan yang serius. Selama ini pemerintah bukan tanpa usaha untuk menurunkan angka hipertensi, banyak upaya yang telah dilakukan, seperti intervensi farmakologis, himbauan konsumsi makanan rendah garam dan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai bahaya hipertensi. Namun beberapa langkah-langkah ini masih memiliki kekurangannya masing-masing, misalnya efek samping dan ketergantungan dari minum obat, pola konsumsi makanan yang tinggi kandungan garam yang sulit ditinggalkan, serta

pengetahuan dan kesadaran masyarakat kita mengenai hipertensi yang masih kurang. Apabila kasus hipertensi ini tidak segera kita atasi maka dampak klinisnya akan sangat besar, mengingat hipertensi ini bisa menyebabkan penyakit-penyakit serius lainnya seperti stroke, penyakit jantung, penyakit ginjal, pecahnya pembuluh darah dan masih banyak lagi penyakit serius lainnya bahkan paling fatal kematian.

Kasus hipertensi yang terus meningkat memerlukan penanganan yang serius, hipertensi dapat ditangani dengan tindakan farmakologis dan nonfarmakologis. Pada penelitian ini peneliti ingin berfokus pada penanganan nonfarmakologis, bentuk penanganan nonfarmakologis diantaranya olahraga teratur, aerobik dan senam hipertensi, berhenti merokok, batasi alkohol, kurangi asupan garam, lemak jenuh, dan kolesterol, cukupi cairan harian. Penanganan nonfarmakologis yang ingin peneliti lakukan adalah senam hipertensi diiringi musik daerah. Senam hipertensi adalah jenis olahraga yang dirancang khusus untuk penderita hipertensi dan lansia dengan tujuan membantu menurunkan berat badan serta mengelola stres, yang merupakan salah satu faktor pemicu hipertensi. Aktivitas fisik ini melibatkan gerakan senam yang khusus dirancang untuk penderita hipertensi (Anggraini, 2025). Senam hipertensi dipilih karena cukup efektif dalam menurunkan tekanan darah, mudah dalam pengaplikasiannya, serta dapat dilakukan siapa saja, kapan saja, dan dimana saja. Tingkat kejenuhan pasien dalam melakukan senam hipertensi cukup tinggi. Penggunaan musik daerah sebagai pengiring (stimulus auditori) diharapkan mampu meningkatkan mood dan kepatuhan, serta memberikan efek relaksasi ganda.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Kafitri, dkk, 2024) dengan judul penelitian “Kombinasi Senam Hipertensi dan Terapi Musik Suara Alam

Mampu Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi”. Menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah sebelum dan setelah diberikan kombinasi senam hipertensi dan terapi musik suara alam dengan p value 0,000 ($<0,005$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat efektivitas kombinasi senam hipertensi dan iringan musik alam terhadap penurunan tekanan darah. Hasil penelitian ini juga didukung dengan hasil penelitian (Yulian & salwa 2025). Hasil penerapan senam hipertensi pada asuhan keperawatan ini menunjukkan bahwa senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dan hasil tersebut di peroleh setelah menerapkan senam hipertensi secara rutin. Dari kedua penelitian tersebut dapat disimpulkan ada tanda dan gejala tekanan darah sebelum dilakukan senam dan setelah di lakukan senam. Hal tersebut dapat diinterpretasikan bahwa ada efektivitas senam hipertensi dan iringan musik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Untuk penelitian yang akan dilakukan, peneliti akan menambah durasi senam hipertensi dan akan lebih sering dilakukan, yang penelitian sebelumnya 2 kali senam dalam seminggu, peneliti berencana 3 kali dalam seminggu dengan harapan hasil penelitian ini akan meningkat dari penelitian sebelumnya dan membantu pasien hipertensi menurunkan tekanan darah mereka dengan efektivitas senam hipertensi diiringi musik daerah.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai “ Efektivitas Senam Hipertensi Diringi Musik Daerah Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Upt Puskesmas Lunyuk Tahun 2026”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut maka, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah Efektif Senam Hipertensi Diiringi Musik Daerah Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Tahun 2026?

C. Tujuan

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui Efektivitas Senam Hipertensi Diiringi Musik Daerah Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Tahun 2026

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Sebelum Diberikan Senam Hipertensi Diiringi Musik Daerah Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Tahun 2026
- b. Mengidentifikasi Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Setelah Diberikan Senam Hipertensi Diiringi Musik Daerah Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Upt Puskesmas Lunyuk Tahun 2026.

D. Manfaat

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat teoritis

- a. Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk mengembangkan ilmu keperawatan medikal bedah khususnya permasalahan penurunan tekanan

darah dengan melakukan senam hipertensi diiringi musik daerah.

b. Penelitian selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai acuan dalam melakukan penelitian selanjutnya terkait efektivitas senam hipertensi dan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

2. Manfaat praktis

a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi tenaga kesehatan dalam pemberian terapi non farmakologis terutama efektivitas senam diiringi lagu daerah untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan atau landasan bagi institusi terkait dalam melaksanakan terapi non farmakologis senam hipertensi diiringi musik daerah untuk mengetahui penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.