

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Lansia merupakan bagian dari anggota keluarga dan masyarakat yang semakin bertambah jumlahnya sejalan dengan peningkatan usia harapan hidup. Jumlah lansia diseluruh Indonesia pada tahun 2000 meningkat menjadi 15,1 juta atau 7,2% dari seluruh penduduk usia harapan hidup 64 tahun. Pada tahun 2006 usia harapan hidup meningkat menjadi 19 juta orang dan saat ini pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia di Indonesia akan bertambah menjadi 29 juta orang atau 11,4%. Hal ini menunjukkan bahwa jumlah lansia meningkat secara konsisten dari waktu ke waktu (Risksdas, 2013)

Menua atau penuaan sering dikenal dengan *aging* merupakan tahap lanjut dari proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi terhadap lingkungan. Secara umum seseorang dikatakan lansia apabila usianya diatas 65 tahun. Semakin bertambah usia diperlukan penanganan promotif dan preventif untuk menunjukan lansia yang bahagia dan berarti bagi orang lain. Karena pada lansia telah terjadi penurunan fungsi organ tubuh sehingga rentan terkena penyakit, salah satu penyakit tersebut yaitu penurunan fungsi jantung seperti penyakit hipertensi. (Kholifah, 2016)

Hipertensi atau yang dikenal sebagai penyakit darah tinggi ialah salah satu keadaan dimana tekanan darah sistolik 140mmHg dan tekanan darah diastolic 90mmHg. Hipertensi sudah menjadi masalah utama dalam kesehatan masyarakat di dunia. Menurut catatan Badan Kesehatan Dunia/ World Health Organization (WHO) tahun 2011, 1 milyar orang di dunia menderita hipertensi, dua pertiga diantaranya berada dinegara berkembang yang berpenghasilan rendah sedang. Prevalensi hipertensi akan terus meningkat drastis diprediksikan pada tahun 2025 nanti sekitar 25% orang dewasa diseluruh dunia menderita hipertensi. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, 1,5 juta kematian di Asia Tenggara, yang sepertiga populasinya menderita hipertensi. (WHO, 2011)

Di Indonesia lansia yang menderita hipertensi diperkirakan berjumlah 15 juta orang tetapi hanya 4% yang terkontrol diperkirakan 15 % lansia yang tidak menyadari bahwa ia menderita hipertensi, sehingga mengalami hipertensi yang berat, hal ini dapat terjadi karena mereka tidak menyadari dan tidak mengetahui faktor risikonya. (BPS, 2017) Menua atau menjadi tua ialah suatu proses menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki atau mengganti dan memperahankan fungsi normalnya, karena proses-proses perubahan tersebut maka lansia rentan terserang penyakit. Diantaranya, penyakit degenerative yang mempunyai morbiditas dan mortalitas tinggi yaitu hipertensi, hal ini dapat terjadi dari berbagai faktor penyebab diantaranya gaya hidup pola makan dan stress. (Sunaryo, 2014)

Penyebab hipertensi sebenarnya masih belum dapat diketahui secara pasti, namun beberapa faktor yang dapat memicu kejadian hipertensi, salah satunya ialah ketegangan, kekhawatiran, status sosial, kebisingan, kegelisahan, stress dan obesitas. (Jiang, Liu, 2016). Oleh sebab itu jika seseorang telah terdiagnosa hipertensi maka adapun penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan yaitu dengan menggunakan terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi non-farmakologis dapat dilakukan dengan cara mengubah gaya hidup, pembatasan asupan garam dan natrium, menurunkan berat badan, olahraga secara teratur, mengurangi/tidak meminum-minuman berakohol, tidak merokok dan mengurangi stress. (Junaedi, Sufrida & Gusti, 2013). Akan tetapi saat ini ada metode non farmakologi lain yang dapat menurunkan tekanan darah, yaitu menggunakan terapi musik. Meskipun penggunaan metode ini masih perlu dikembangkan lebih dalam. (Natalina, 2013)

Terapi musik ialah salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat menurunkan tekanan darah, music dapat menurunkan kadar kortisol yang merupakan hormone stress yang berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah serta memperbaiki fungsi lapisan pembuluh darah yang menyebabkan pembuluh darah menjadi meregang (Finasari & Setyawan 2014). musik juga dapat mempengaruhi system syaraf parasimpatis yang dapat meregangkan tubuh dan memperlambat denyut jantung serta dapat memberikan efek rileks pada tubuh (Finasari & Setyawan 2014)

Musik mampu menjernihkan pikiran dan bunyi musik dan bunyi music itu sendiri mampu menciptakan bentuk-bentuk fisik yang mempengaruhi kesehatan,kesadaran,dan tingkah laku kita sehari hari.Musik juga merupakan stimulus yang unik yang dapat mempengaruhi kesehatan,kesadaran,dan tingkah laku sehari-hari kita.Musik juga merupakan stimulus yang unik yang dapat mempengaruhi respon fisik dan psikologi pendengar serta merupakan intervensi yang efektif untuk meningkatkan relaksasi fisiologis yang diindikasikan dengan penurunan nadi,respirasi dan tekanan darah.( Jasmarizal,2011)

Dalam hal penurunan tekanan darah terjadi karena konsentrasi dari katekolamin plasma yang dapat mempengaruhi pengaktifan simpato adrenalik sehingga menyebabkan terjadinya pelepasan hormon-hormon stress (Supriadi & Hutabarat,2015).Saat mendengarkan music dengan irama yang lambat akan mengurangi pelepasan katekolamin kedalam pembuluh darah, sehingga konsentrasi katekolamin dalam plasma darah akan menjadi rendah.Hal ini dapat menjadi tubuh akan mengalami relaksasi,denyut jantung akan berkurang dan tekanan darah pun akan menjadi turun (Supriadi & Hutabarat,2015)

Terdapat beberapa sebagian pasien yang menderita hipertensi yang sudah mencoba melakukan terapi non farmakologis ini salah satunya mendengarkan musik.Banyak beragam jenis terapi musik yang diberikan diantaranya seperti music klasik,music kesukaan pasien itu sendiri,musik tradisional,musik instrumental,music doiminan frekwensi sedang,musik kognitif,musik klasik musik murottal.Dengan bervariasi jenis musik yang digunakan,diperlukan investigasi atau penelitian lebih dalam untuk mengetahui bagaimana efektifitas dari masing-masing terapi musik tersebut.Maka hal inilah yang melatar belakangi penulis untuk melakukan literature review tentang pengaruh terapi musik dalam penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

## **1.2 Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah adalah Apakah jenis terapi musik yang dapat mempengaruhi tekanan darah.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi jenis terapi musik yang dapat mempengaruhi tekanan darah.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi masyarakat**

Untuk menambah hasanah pengetahuan agar masyarakat mengetahui bahwa ada terapi non farmakologis yaitu dengan terapi music yang dapat dilakukan untuk penurunan tekanan darah bagi mereka penderita hipertensi.

### **2. Bagi perkembangan ilmu dan teknologi keperawatan**

Untuk mengetahui lebih dalam perkembangan ilmu pengetahuan penelitian yang sudah dilakukan terhadap terapi nonfarmakologis yang menggunakan terapi music ini bagi penderita hipertensi.

### **3. Bagi peneliti**

Dapat mempunyai pengalaman mengumpulkan jurnal untuk melakukan studi literature ini dan agar peneliti dapat lebih memahami permasalahan yang sedang diteliti dengan benar sesuai dengan krangka berfikir ilmiah

### **4. Bagi lansia**

Sebagai masukan bagi lansia terutama pada lansia yang mengalami tekanan darah yang tinggi agar mengaplikasikan terapi music ini untuk menurunkan tekanan darah.