

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Hipertensi adalah salah satu masalah kesehatan yang paling umum ditemukan pada populasi lanjut usia. Kondisi ini berkontribusi signifikan terhadap risiko penyakit kardiovaskular seperti stroke dan penyakit jantung. Oleh karena itu, deteksi dini dan pengelolaan tekanan darah yang tepat sangat penting untuk menjaga kualitas hidup lansia (Suciana dkk., 2020).

Menurut data, prevalensi hipertensi terus menerus meningkat seiring dengan bertambah usia, dimana lebih dari 22% penduduk dunia, sedangkan di Asia tenggara angka kejadian hipertensi mencapai 36%, sedangkan untuk di wilayah Provinsi Jawa Timur sebesar 19,96% mengalami tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol, selanjutnya di daerah Kabupaten Jember khususnya posyandu lansia di Kebonsari dari 160 lansia terdapat 60 lansia yang menderita hipertensi, sehingga meningkatkan risiko komplikasi serius dan penurunan kualitas hidup (Internasional & Hipertensi, 2021). Oleh karena itu, diperlukan upaya dalam intervensi yang efektif dan diterima oleh masyarakat (Al Fariqi, 2021).

Tekanan darah adalah salah satu indikator yang penting dalam menentukan kondisi kesehatan kardiovaskuler. Gangguan tekanan darah, seperti hipertensi, menjadi salah satu masalah kesehatan utama di seluruh dunia. Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, didefinisikan sebagai

peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau diastolik ≥ 90 mmHg. Kondisi ini sering kali tidak menunjukkan gejala spesifik, sehingga disebut "*silent killer*". Hipertensi tidak hanya menyebabkan beban fisik tetapi juga risiko komplikasi serius, seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal, yang dapat menurunkan kualitas hidup pasien secara signifikan (Aminuddin dkk., 2020).

Faktor risiko hipertensi meliputi usia, gaya hidup tidak sehat, obesitas, stress, dan faktor *genetic*. Pada populasi lanjut usia, hipertensi menjadi lebih umum karena penurunan elastisitas pembuluh darah dan peningkatan resistensi perifer. Meskipun terapi farmakologis telah banyak digunakan untuk mengendalikan tekanan darah, pendekatan ini sering memiliki keterbatasan, termasuk efek samping obat dan kurangnya kepatuhan pasien. Hal ini mendorong pencarian terapi alternatif yang aman, efektif dan mudah diterapkan oleh pasien dari berbagai macam latar belakang sosial maupun ekonomi (Riyada dkk., 2024).

Solusi untuk *Isolated Systolic Hypertension* (ISH) pada lansia mencakup pendekatan holistik yang meliputi perubahan gaya hidup sehat dan terapi medis. Lansia disarankan untuk menjalani pola makan rendah garam dan lemak, seperti diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*), rutin berolahraga ringan seperti jalan kaki, serta menjaga berat badan ideal. Pengelolaan stres dan penghentian kebiasaan merokok atau konsumsi alkohol juga sangat dianjurkan.

Terapi murottal Al-Qur'an mulai banyak digunakan sebagai alternatif non-farmakologis dalam mengatasi hipertensi. Penelitian sebelumnya Sri

Nur Hartiningsih, dengan judul Terapi Murottal Berpengaruh Terhadap Tekanan Darah Dan Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi, tahun 2022 menunjukkan bahwa mendengarkan murottal Al-Qur'an dapat memberikan efek relaksasi, menurunkan tekanan darah, dan meningkatkan fungsi autonomi tubuh melalui pengurangan hormon stres seperti epinefrin dan norepinefrin. Surah Al-Mulk, yang memiliki pesan spiritual mendalam, dapat digunakan sebagai bagian dari terapi ini (Sri Nur Hartiningsih dkk, 2022).

Penelitian telah membuktikan bahwa dengan mendengar murottal dapat menurunkan tekanan darah. Sebagai contoh, penelitian (Hasniati tahun 2022) menemukan bahwa terapi murottal efektif menurunkan tekanan darah sistolik 10-15 mmHg pada lansia dengan hipertensi. Demikian pula penelitian lain oleh (Rachmawati Aida & Baehaki tahun 2021) menunjukkan terapi murottal dapat menurunkan tekanan darah yang signifikan.

Terapi murottal tidak hanya memberikan manfaat kesehatan tetapi juga memperkuat hubungan spiritual pasien, meningkatkan kepatuhan terhadap terapi, dan mengurangi beban biaya medis karena terapi ini bersifat sederhana dan murah. Efek terapi ini dapat dioptimalkan melalui pendekatan terstruktur yang melibatkan sesi mendengarkan rutin dalam waktu tertentu.

Melihat dampak terapi murottal yang memiliki pengaruh signifikan terhadap tekanan darah dan berdasarkan hasil studi penelitian di posyandu lansia kelurahan Kebonsari yang menunjukkan adanya penurunan tekanan

darah setelah pemberian terapi murottal, peneliti tertarik untuk meneliti tentang efektivitas terapi murottal surah Al-Qur`an terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi.

B. RUMUSAN MASALAH

1. Pernyataan Masalah

Hipertensi adalah salah satu gangguan kesehatan yang banyak dialami oleh lansia dan menjadi faktor risiko utama berbagai komplikasi kardiovaskular serius. Penanganan hipertensi pada kelompok ini umumnya melibatkan obat-obatan yang dapat menimbulkan efek samping, sehingga diperlukan pendekatan alternatif atau tambahan yang lebih aman, efektif, dan mudah diterapkan. Salah satu metode non-farmakologis yang mulai mendapat perhatian adalah terapi murottal, yaitu mendengarkan lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an yang dipercaya dapat memberikan efek menenangkan serta membantu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme pengurangan stres dan kecemasan. Walaupun penelitian awal menunjukkan potensi manfaat dari terapi ini, bukti ilmiah mengenai efektivitasnya dalam pengelolaan hipertensi pada lansia masih terbatas dan memerlukan kajian lebih mendalam.

2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimanakah tekanan darah lansia dengan hipertensi di Posyandu lansia Kelurahan Kebonsari sebelum diberikan terapi murrotal?
- b. Bagaimanakah tekanan darah lansia dengan hipertensi di Posyandu lansia Kelurahan Kebonsari setelah diberikan terapi murrotal?

- c. Bagaimakah efektivitas terapi murottal dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu lansia Kelurahan Kebonsari?

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Mengetahui adanya pengaruh terapi murottal surah Al-Mulk dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di posyandu lansia Kebonsari Jember.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tekanan darah lansia dengan hipertensi di Posyandu lansia Kelurahan Kebonsari sebelum diberi tindakan terapi murottal
- b. Untuk mengetahui tekanan darah lansia dengan hipertensi di Posyandu lansia Kelurahan Kebonsari setelah diberikan tindakan terapi murottal
- c. Untuk mengetahui efektivitas terapi murottal dalam menurunkan tekanan darah lansia dengan hipertensi di Posyandu lansia Kelurahan Kebonsari

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Saat melaksanakan posyandu lansia, nakes bisa memutarakan murottal yang digunakan sebagai back sound yang menemani sepanjang proses kegiatan posyandu lansia sampai usai.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini merupakan sumber dari data penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pengaruh terapi murottal AL-Qur`an terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi, atau penyakit degenerative lainnya.

3. Masyarakat/keluarga lansia

Diharapkan hasil dari penelitian dapat dijadikan sebagai referensi tentang pengelolaan gejala hipertensi pada lansia.

