

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kelompok usia lanjut rentan mengalami masalah kesehatan dikarenakan kekuatan dan daya tahan tubuh menurun seiring bertambahnya umur (1) . Akibat dari proses penuaan tubuh mengalami perubahan diseluruh sistem, salah satunya sistem kardiovaskular yang memicu terjadinya hipertensi (2). Hal tersebut disebabkan oleh elastisitas pembuluh darah perifer menurun dan meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer sehingga tekanan darah berada diatas normal (3)

Faktor yang berhubungan dengan proses penuaan adalah kekakuan pada aorta dan peningkatan *afterload*. Proses *aging* menyebabkan tekanan darah meningkat disebabkan oleh penebalan dinding arteri dan peningkatan resistensi perifer dapat memengaruhi organ-organ lain (3). Meskipun hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala yang serius namun hipertensi memiliki efek psikologis dan kualitas hidup buruk terutama pada kasus penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal, dan kematian maka dari itu perlu adanya penanganan lanjut (4).

Hipertensi salah satu angka kematian tertinggi didunia, hipertensi lansia umur > 60 tahun yang mengkonsumsi antihipertensi sebesar (12,8%) dan tidak mendapatkan pengobatan (14,2%) (5). Menurut Bulletin of the *World Health Organization* (2022) prevelensi hipertensi didunia sebesar 53,6% adalah diusia > 60 tahun (6). Berdasarkan Riskesdas (2018) prevelensi hipertensi dari hasil pengukuran usia pada umur 55-64 tahun (55,2%) (7). Penelitian terdahulu mengungkapkan prevelensi pasien hipertensi kelompok umur 55 - 64 tahun 2019 di Puskesmas Jagir sebanyak 20 orang (33,3%) (8). Adapun penelitian lain

menunjukkan penderita hipertensi derajat 1 dan derajat 2 sebanyak 26 lansia usia 65 tahun di RW VII wilayah Puskesmas Jagir Surabaya (9). Prevalensi kasus hipertensi pada lansia di Puskesmas Jagir pada tanggal 1 sampai dengan 10 Mei 2023 sebanyak 57 lansia yang melakukan pemeriksaan.

Penyempitan dinding arteri akibat dari perubahan sistem kardiovaskular menyebabkan kelenturan pembuluh darah berkurang (10). Cadangan pembuluh darah ke jantung cenderung menurun pada kelompok lansia disebabkan oleh adanya penumpukan plak pada dinding arteri (11), hal ini mengakibatkan arteri menyempit menghalangi aliran darah. Peningkatan tekanan darah terus menerus akan meningkatkan hipertensi sistolik dan denyut nadi meningkat sehingga mengakibatkan lansia mengalami hipertensi (12). Hipertensi akan menimbulkan komplikasi ke organ lain dan meningkatkan angka mortalitas jika diabaikan, komplikasi yang timbul seperti jantung (infark miokard, jantung koroner, dan gagal jantung kohesif), otak (stroke, *enseklopati* hipertensi), ginjal (gagal ginjal kronis) dan mata (retinopati hipertensif) (13).

Untuk menghindari komplikasi lanjut maka perlu adanya penanganan hipertensi, bukan hanya secara farmakologis tetapi juga menggunakan terapi komplementer yang sangat mudah dilakukan (14). Beberapa cara terapi pendukung untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi adalah dengan terapi refleksi kaki dan terapi murottal surah Ar Rahman (15) (16).

Terapi refleksi kaki adalah terapi memberikan rangsangan bioelektrik dengan memijat titik sentrefleks jantung dan *hypertension point* dikaki berhubungan dengan organ tubuh (17). Titik refleksi inti yang digunakan terdapat 8 titik yang digunakan yakni titik refleksi 1, 2, 3, 4, 5, 18, 22 dan 33. Titik refleksi

1 atau titik kepala, titik refleksi 2 atau titik dahi kiri, titik refleksi 3 atau titik otak kecil, titik refleksi 4 atau titik kelenjar bawah otak, titik refleksi 5 atau titik saraf trigeminus berlokasi pada jempol kaki telapak kaki kiri dan kanan, khusus titik refleksi 2 terdapat pada ujung jari telapak kaki kanan dan kaki kiri yaitu jari telunjuk, tengah, manis dan kelingking, titik refleksi 18 atau titik hati lokasi titik pijat diukur 1 jari melintang lurus dengan jari manis di telapak kaki kanan, titik refleksi 22 atau titik ginjal terletak di telapak kaki kiri dan kanan tepat bagian tengah, titik refleksi 33 atau titik jantung adalah area pijat diatas samping titik refleksi 22 terletak di telapak kaki sebelah kiri (16). Kondisi tersebut berperan sebagai obat karena ketika pemijatan tubuh akan merangsang impuls saraf untuk bekerja pada sistem saraf autonomik (18), selain itu juga meningkatkan suplai darah karena terjadi efek relaksasi pada tubuh untuk mengembalikan fungsi dan tekanan darah pada batas normal (19).

Sejalan dengan hal tersebut penelitian mengungkapkan terapi refleksi kaki pada responden usia pra lansia 50-55 tahun dilakukan 1 kali 1 hari 6 hari selama 10-20 menit pada titik refleksi 1, 2, 3, 4, 5, 18, dan 22 pada telapak kaki kanan dan titik refleksi 1, 2, 3, 4, 5, 22 dan 33 pada telapak kaki kiri dapat melancarkan sirkulasi darah sehingga membantu menurunkan tekanan darah dengan rata-rata penurunan 8,7 mmHg (16). Hal serupa disampaikan oleh peneliti lain mengatakan bahwa terapi refleksi kaki dilakukan pada usia 36-60 tahun sebanyak 38 orang selama 3 kali pertemuan dalam 1 minggu jarak 2 hari sangat berpengaruh meningkatkan hormon endorfin yang dapat membawa tubuh dalam kondisi rileks sehingga menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, selain itu juga dapat menurunkan kadar hormon kortisol mengatasi stres dan kecemasan (20). Terapi refleksi kaki diberikan 3 kali

pemberian selama 1 minggu pada lansia masing-masing perlakuan diberikan selama 15-20 menit melalui pijatan pada titik meridian dalam tubuh dapat memperlancar aliran darah terdapat selisih penurunan tekanan darah sistolik sebesar 14 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 11 mmHg setelah pemberian terapi (21).

Terapi murottal Al-Qur'an diartikan sebagai terapi memfokuskan pada alunan ayat Al-Qur'an (22). Lantunan ayat akan menimbulkan gelombang suara, saat seseorang melakukan meditasi gelombang alpha 7-14 Hz diterima oleh auricular eksterna dan disalurkan ke membran timpani yang dapat mengubah gelombang udara menjadi gelombang mekanik selanjutnya gelombang akan masuk ke tulang pendengaran yakni maleus, inkus dan stapes untuk diteruskan ke foramen ovale dan koklea yang menyebabkan organ kokti terangsang sehingga timbul potensial aksi yang akan diteruskan oleh nervus auditorius (N. VIII) sebagai impuls listrik ke otak (18).

Sehubungan dengan hal tersebut penelitian lain mengatakan bahwa murottal Al-Qur'an merupakan kegiatan mendengarkan dan mengikuti lantunan Al-Qur'an melalui *earphone*, dalam hal ini suara manusia sebagai media penyembuhan yang dapat digunakan dalam menurunkan tekanan darah diberikan pada usia 30-80 tahun (23). Hal serupa disampaikan oleh penelitian terdahulu mengatakan terapi murottal Al-Qur'an adalah terapi mengindahkan ayat dalam surah Ar Rahman, ayat tersebut memiliki makna "Yang Maha Pemurah" merupakan surah ke 55 didalam Al-Qur'an dan terdiri dari 78 ayat. Terapi diberikan pada usia > 55 tahun selama \pm 15 menit dalam sehari selama 3 hari berturut-turut memberikan dampak positif bagi penderita hipertensi yakni dengan selisih penurunan tekanan darah sistolik sebanyak 11,33 mmHg dan tekanan darah diastolik sebanyak 12 mmHg (24).

Penelitian terapi murottal Ar Rahman pada usia lansia mengalami penurunan dengan selisih tekanan darah sistolik 12,1 mmHg dan tekanan darah sistolik 9,6 mmHg, terapi ini menggunakan lantunan oleh Al Sheikh Mishary Rashed Alafasy dengan tempo 79,8 beats per menit (bpm) memiliki durasi \pm 11 menit 19 detik dan terapi dilakukan menggunakan mp3 dan *earphone* selama 3 hari berturut – turut. Tempo yang digunakan termasuk rentang tempo lambat yaitu 60 db dan seiringan dengan detak jantung (15).

Berdasarkan dari uraian diatas terapi refleksi kaki dan terapi murottal surah Ar Rahman memiliki pengaruh terhadap tekanan darah lansia hipertensi namun terapi tersebut dilakukan secara independen, oleh sebab itu peneliti terdorong untuk melakukan integrasi terapi refleksi kaki dan terapi murottal surah Ar Rahman yang diberikan secara bersamaan. Terapi refleksi kaki dilakukan pada 11 titik ditelapak kaki kanan dan 11 titik ditelapak kaki kiri diberikan pijatan dari bawah ke atas pada masing-masing titik selama 1 menit atau 60 kali bersamaan dengan terapi murottal surah Ar Rahman durasi \pm 11 menit 19 detik diputar 2 kali putaran audio murottal. Integrasi terapi tersebut dilakukan satu hari sekali dengan durasi 22 menit selama 7 hari berturut-turut.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh terapi refleksi kaki dan terapi murottal surah Ar Rahman terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menjelaskan pengaruh terapi refleksi kaki dan terapi murottal surah Ar Rahman terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi tekanan darah lansia hipertensi sebelum melakukan terapi refleksi kaki dan terapi murottal surah Ar Rahman.

1.3.2.2 Mengidentifikasi tekanan darah lansia hipertensi sesudah melakukan terapi refleksi kaki dan terapi murottal surah Ar Rahman.

1.3.2.3 Menganalisis pengaruh tekanan darah lansia hipertensi sebelum dan sesudah melakukan terapi refleksi kaki dan terapi murottal surah Ar Rahman.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam bidang keperawatan gerontik dan keperawatan komunitas sebagai pencegahan penyakit tidak menular (PTM) terutama pada penderita hipertensi yaitu dengan terapi refleksi kaki dan terapi murottal surah Ar Rahman bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Lansia

Hasil penelitian ini diharapkan lansia dan keluarga mengetahui bahwa terapi refleksi kaki dan terapi murottal surah Ar Rahman sebagai terapi komplementer untuk penderita hipertensi yang dapat dilakukan secara mandiri dirumah sehingga mampu melakukan terapi tersebut sebagai *alternative* penurunan tekanan darah.

1.4.2.2 Bagi Progam Studi Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat dan sebagai keterbaruan untuk pengembangan ilmu pengetahuan bagi dosen, mahasiswa keperawatan dan perawat

khususnya mengenai terapi komplementer pada lansia, sehingga dapat diaplikasikan pada studi keperawatan gerontik dan keperawatan komunitas.

1.4.2.3 Bagi Puskesmas

Hasil penelitian terapi refleksi kaki dan terapi murottal surah Ar Rahman diharapkan dapat digunakan dalam program komplementer penderita hipertensi khususnya pada lansia.

1.4.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi digunakan dalam penanganan hipertensi dalam bidang komunitas maupun gerontik dan penelitian selanjutnya dengan keterbaruan yang ada.