

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Berdasarkan laporan Data Survey Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 yang dirilis Kementerian Kesehatan RI, sebanyak 602.982 partisipan terlibat dalam penelitian ini. Analisis hasil survei mengindikasikan bahwa 51.671 responden tercatat memiliki riwayat hipertensi yang telah dikonfirmasi melalui diagnosis medis. Temuan lainnya menyoroti kelompok lansia, di mana jumlah penderita hipertensi mencapai 1:4 atau 25% dari total populasi lansia yang diteliti. Angka ini mendukung hipertensi sebagai masalah kesehatan dominan pada generasi lanjut usia di Indonesia. (Kemenkes RI, 2023).

Terapi farmakologis terbilang efektif menurunkan tekanan darah, tetapi memiliki keterbatasan seperti biaya tinggi dan efek samping jangka panjang (misalnya: hipokalemia, gangguan ginjal, dan pusing) yang membebani lansia (WHO, 2021). Data yang diperoleh dari SKI 2023 juga menunjukkan 19,3% lansia hipertensi menghentikan obat antihipertensi karena bosan, malas, dan lupa. Sehingga sangat dianjurkan jika lansia dengan hipertensi memiliki kegiatan non farmakologi yang dapat dilakukan beriringan dengan farmakologi (Kemenkes RI, 2023).

Sebanyak 80% populasi di negara berpenghasilan rendah-menengah mengandalkan pengobatan tradisional/nonfarmakologis sebagai layanan kesehatan primer. Terapi nonfarmakologi diakui sebagai pendekatan yang signifikan untuk pencegahan penyakit, manajemen kondisi kronis, dan peningkatan kualitas hidup. (WHO, 2024). Rekomendasi ini didukung oleh studi yang membuktikan kombinasi intervensi tersebut mampu menurunkan tekanan darah sistolik 5-10 mmHg tanpa risiko efek samping (American Heart Association, 2020).

Berdasarkan WHO *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour* (2020), Lansia dianjurkan menambahkan latihan keseimbangan,

koordinasi, dan relaksasi seperti *Tai Chi*, senam lansia, Qi Gong untuk mencegah risiko jatuh melancarkan peredaran darah. Implementasi rutin aktivitas tersebut terbukti menurunkan risiko penyakit tidak menular, meningkatkan kesehatan mental, dan memperpanjang harapan hidup (WHO, 2020).

Senam *Tai Chi*, sebagai senam gerakan lambat yang berasal dari Tiongkok, telah diakui secara global sebagai terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi. Studi oleh Emilyani et al. (2023) menunjukkan bahwa intervensi senam *Tai Chi* pada 20 penderita hipertensi di Puskesmas Cakranegara signifikan menurunkan tekanan darah sistolik rata-rata 10 mmHg dan diastolik 6 mmHg ($p = 0,000$). Temuan serupa dilaporkan oleh Kresnayana et al. (2020) pada 22 lansia di Panti Sosial Tresna Werdha, di mana tekanan darah sistolik turun dari 139,7 mmHg ke 129,4 mmHg dan diastolik dari 84,7 mmHg ke 61,7 mmHg setelah intervensi ($p < 0,05$).

Meskipun beberapa penelitian seperti Muharrika et al. (2017) menyatakan tidak ada perbedaan signifikan antara *Tai Chi* dan senam bugar lansia dalam menurunkan tekanan darah ($p > 0,05$), mayoritas studi lain mendukung efektivitas *Tai Chi*. Contohnya, Ningsih (2018) menemukan penurunan tekanan darah sistolik pada 83,3% kelompok intervensi ($p = 0,021$) dan diastolik pada 72,2% ($p = 0,007$) setelah modifikasi *Tai Chi*. Keunggulan *Tai Chi* terletak pada intensitas rendah, aman untuk lansia, serta manfaat tambahan seperti peningkatan keseimbangan dan relaksasi psikologis (Yulianti, 2019).

Integrasi terapi musik dalam terapi hipertensi berperan sebagai pendukung psikologis dan kultural. Studi Hendriana et al. (2024) membuktikan bahwa terapi musik Degung Sunda menurunkan tekanan darah sistolik ($p = 0,005$) dan diastolik ($p = 0,046$) pada 13 lansia di Kuningan. Efek relaksasi

terapi musik juga ditunjukkan oleh Suryaningsih et al. (2021) melalui terapi musik, yang menurunkan tekanan darah rata-rata 3,48% pada dua klien lansia.

Sinergi antara *Tai Chi* dan terapi musik semakin memperkuat efek terapeutik. Margiyati et al. (2024) menguji senam iringan gamelan pada lansia hipertensi di Puskesmas Sronдол Semarang dan menemukan penurunan signifikan tekanan darah sistolik dari 163,25 mmHg ke 146,75 mmHg dan diastolik dari 100,50 mmHg ke 89,25 mmHg ($p = 0,0001$). Terapi musik tidak hanya memengaruhi fisiologis, tetapi juga meningkatkan kepatuhan klien melalui pendekatan budaya. Hal ini sejalan dengan penelitian Hendriana (2024) yang menggabungkan musik Degung Sunda dengan murotal Ar-Rahman, meskipun efeknya lebih dominan pada tekanan sistolik ($p = 0,046$) dibanding diastolik ($p = 0,317$).

Penerapan kombinasi senam *Tai Chi* dan terapi musik ini masih belum banyak diterapkan terutama di Griya Lansia Ciparay. Maka dari itu, laporan kasus ini akan membahas mengenai pengaruh kombinasi senam *Tai Chi* dan terapi musik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalahnya adalah apakah terdapat pengaruh pemberian kombinasi senam *Tai Chi* dan terapi musik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka laporan kasus ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian kombinasi senam *Tai Chi* dan terapi musik degung sunda terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.