

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO) dalam Rahayu (2020), Hipertensi ialah kondisi dimana pembuluh darah memiliki tekanan darah tinggi dengan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolik 90 mmHg atau lebih bila diukur duakali dengan interval 5 menit saat beraktifitas maupun istirahat yang cukup. Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan suatu gangguan pada dinding pembuluh darah yang mengalami peningkatan tekanan darah sehingga mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi tidak bisa sampai ke jaringan yang membutuhkannya. Hal tersebut mengakibatkan jantung harus bekerja lebih keras untuk memenuhi kebutuhan oksigen. Apabila kondisi tersebut berlangsung dalam waktu yang lama dan menetap akan menimbulkan penyakit hipertensi (Sutaryono, 2022). Penyakit hipertensi yang tidak dikontrol akan meningkatkan resiko penyakit lain yaitu penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, kebutaan, dan lainnya. Dampak jika hipertensi tidak terkontrol akan menyebabkan penyakit jantung koroner, stroke, gagal jantung, gagal ginjal, retinopati (kerusakan retina), penyakit pembuluh darah tepi (Kemenkes, 2020).

Berdasarkan data *World Health Organization*(WHO, 2020) menunjukkan bahwa prevalensi kejadian hipertensi di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% masyarakat dunia mengidap hipertensi, angka ini kemungkinan akan

meningkat menjadi 29,2% di tahun 2030 diperkirakan peningkatan jumlah penderita hipertensi dilaporkan meningkat sebesar 1,28 milyar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia. WHO juga menyebutkan negara dengan ekonomi berkembang memiliki 40% penderita hipertensi, sedangkan negara maju hanya 35%, kawasan Afrika memegang posisi teratas penderita hipertensi, yaitu sebesar 40%, Amerika sebesar 35%, dan Asia Tenggara sebesar 36% (Septiani, 2024). Dari hasil data statistik (Riskesdas, 2018) prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk dengan umur > 18 tahun sebesar 34,11%, hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun sebesar 31,6%, umur 45-54 tahun sebesar 45,3%, umur 55-64 tahun 55,2%. Prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat dan 32,3% tidak teratur minum obat. Ini memperlihatkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak mengetahui dirinya hipertensi yang menyebabkan dirinya tidak mendapatkan pengobatan (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Dasar 2018, angka hipertensi di Provinsi Jawa Timur mencapai 36,3%. Diperkirakan terdapat 11.600.444 orang berusia 15 tahun ke atas yang menderita hipertensi di wilayah tersebut, dengan rincian 48,8% laki-laki dan 51,2% perempuan. Dari jumlah tersebut, 61,10% atau 7.088.136 orang menerima layanan kesehatan untuk kondisinya. Berdasarkan hasil study terdahulu prevalensi hipertensi pada lansia di wilayah perkotaan Surabaya mencapai 65%. Angka ini menunjukkan bahwa tingginya angka kejadian hipertensi pada lansia di wilayah Surabaya. Sedangkan hipertensi pada lansia di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya, tercatat bahwa 62,5% menderita hipertensi (Sari Etyca, 2021).

Berdasarkan hasil study pendahuluan di Panti Werdha Hargo Dedali di Surabaya dihuni oleh sebanyak 33 orang lansia. Dari jumlah tersebut, tercatat bahwa 64,8% menderita hipertensi. Sementara itu, laporan dari pihak pengelola panti menyebutkan bahwa sekitar 80% dari seluruh penghuni panti mengalami berbagai masalah kesehatan yang umum pada usia lanjut, di antaranya adalah hipertensi, kolesterol tinggi, dan diabetes mellitus. Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan paling dominan yang dihadapi oleh lansia di Panti Werdha Hargo Dedali. Selain itu, hasil wawancara dengan pihak pengelola menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di panti belum mendapatkan intervensi non-farmakologis secara rutin untuk membantu mengontrol tekanan darahnya.

Penanganan untuk menurunkan tekanan darah dengan cara pengobatan farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis dapat dilakukan dengan pemberian obat anti hipertensi. Terapi farmakologi yang digunakan dan efektif dalam mengatasi masalah yaitu obat-obatan sedasi dan analgesik yang digunakan untuk memberikan rasa nyaman dan ketenangan pada pasien. Tetapi penggunaan obat-obatan farmakologi secara terus menerus dapat menyebabkan ketergantungan. Terapi non farmakologi yang sudah dilakukan di Rumah Sakit untuk menurunkan tekanan darah belum ada, terapi yang diberikan dengan cara farmakologi dengan pemberian obat *amlodipin*, *candesartan*, *ramipril*, *simvastatin*, *captopril* dan lain-lain. Begitu pula di Panti Werdha belum ada terapi non farmakologi yang diberikan untuk menurunkan tekanan darah. Terapi non farmakologis dilakukan dengan mengurangi asupan garam, diet, olahraga, berhenti merokok dan *massage therapy*

yang salah satunya adalah pijat kaki atau *foot massage* (Ardiansyah, &, Huriah, 2019).

Foot massage merupakan salah satu bentuk terapi komplementer non-farmakologis yang banyak digunakan karena mudah dilakukan, murah, dan efektif dalam memberikan efek relaksasi serta membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Dibandingkan dengan terapi komplementer lainnya seperti akupunktur, bekam, aromaterapi, atau relaksasi napas dalam, foot massage memiliki sejumlah keunggulan yang signifikan. Salah satu keunggulan utama foot massage adalah kemudahannya dalam penerapan. Terapi ini tidak memerlukan alat khusus, hanya membutuhkan minyak atau lotion sebagai pelicin, sehingga dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan maupun keluarga tanpa pelatihan medis yang kompleks (Khasanah, 2021). Hal ini berbeda dengan terapi seperti akupunktur atau bekam yang memerlukan keterampilan khusus dan alat medis tertentu. Selain itu, dari sisi biaya, foot massage lebih ekonomis karena tidak membutuhkan peralatan tambahan atau bahan yang mahal (Wahyuni & Sari, 2022). Foot massage juga tergolong aman dan minim efek samping karena bersifat non-invasif. Tidak seperti bekam yang dapat menimbulkan luka atau akupunktur yang menggunakan jarum, foot massage dilakukan dengan sentuhan lembut pada titik-titik refleksi di telapak kaki, sehingga aman diterapkan pada lansia dengan kondisi kronis seperti hipertensi (Handayani, 2020). Dari segi efek fisiologis, foot massage memiliki manfaat yang luas. Pijatan pada kaki mampu merangsang saraf perifer dan meningkatkan sirkulasi darah, sehingga memperlancar aliran oksigen dan nutrisi ke jaringan tubuh (Rohmah & Mulyani, 2021). Stimulasi titik refleksi juga membantu menyeimbangkan sistem saraf otonom, menurunkan aktivitas simpatik, serta

meningkatkan aktivitas parasimpatis yang berperan dalam menurunkan tekanan darah dan detak jantung (Nugraha et al., 2020). Efek relaksasi yang dihasilkan pun tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga psikologis, seperti mengurangi kecemasan dan memperbaiki kualitas tidur pada lansia (Sitorus, 2022).

Foot massage merupakan salah satu terapi komplementer yang aman dan mudah diberikan dan mempunyai efek meningkatkan sirkulasi, meningkatkan rentang gerak sendi, mengurangi rasa sakit, merelaksasikan otot dan memberikan rasa nyaman pada pasien adalah terapi *fooot massage* (Alfianti et al., 2017). *Foot massage* bekerja dengan cara memanipulasi jaringan lunak pada kaki secara umum dan tidak terpusat pada titik-titik tertentu pada telapak kaki yang berhubungan dengan bagian lain pada tubuh (Abduliansyah, 2018). *Foot massage* bertujuan untuk menurunkan tekanan darah. Mekanisme penurunan tekanan darah melalui foot massage terjadi melalui beberapa proses fisiologis. Saat telapak kaki dipijat, ujung-ujung saraf sensorik akan terstimulasi dan mengirimkan impuls ke sistem saraf pusat. Rangsangan ini mengaktifasi sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menimbulkan efek relaksasi. Aktivasi parasimpatis menyebabkan pelepasan asetilkolin yang memicu pelebaran pembuluh darah (vasodilatasi), sehingga menurunkan tahanan perifer dan menurunkan tekanan darah (Kim & Kim, 2012). Selain itu, foot massage dapat meningkatkan sirkulasi darah perifer dan memperbaiki aliran balik vena sehingga beban kerja jantung berkurang. Pijatan juga menurunkan sekresi hormon stres, seperti kortisol dan adrenalin, yang biasanya memicu peningkatan tekanan darah (McVicar et al., 2007).

Ada beberapa penelitian terapi *foot massage* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi diantaranya penelitian (Erda et al., 2020)

menunjukkan perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian *foot massage refleksologi* dengan perbedaan rata rata pra 5,08 dan post 2,45, dengan signifikansi nilai $p, 000 (<0,05)$.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aulia Saputri, Mursal, Rizki Maulidya, (2021) dengan judul pengaruh Massage kaki terhadap penurunan tekanan darah penderita Hipertensi menunjukan hasil penelitian didapatkan bahwa tekanan darah penderita hipertensi sebelum massase kaki berada pada kategori ringan (66.7%) dan tekanan darah penderita hipertensi sesudah massase kaki berada pada kategori normal (62.2%). Hasil nilai $p\text{-value} = 0.000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh masase kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Berdasarkan fenomena di atas, pemberian terapi foot massage di Panti Werdha Hargo Dedali menjadi penting untuk dikaji sebagai upaya non-farmakologis yang murah, mudah, dan tidak menimbulkan efek samping. Selain dapat meningkatkan kesejahteraan fisik, terapi ini juga berpotensi memperbaiki kualitas hidup lansia melalui efek relaksasi dan peningkatan kenyamanan. Selama ini, berbagai terapi non-farmakologis juga telah diterapkan di panti tersebut, antara lain senam jantung sehat, olahraga jalan kaki (*casual walking*), rendam kaki air hangat, dan terapi musik klasik, yang semuanya bertujuan membantu menurunkan tekanan darah serta meningkatkan kualitas hidup lansia. Dengan demikian, kajian mengenai terapi *foot massage* menjadi relevan sebagai alternatif maupun pelengkap dari terapi non-farmakologis yang telah ada.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas penulis tertarik melakukan penerapan tentang "Studi Kasus Pemberian Terapi *Foot Massage* Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi"

1.2 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana tekanan darah pada pasien hipertensi sebelum diberikan terapi *foot massage*?
2. Bagaimana mekanisme pemberian terapi *foot massage* dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi?
3. Bagaimana penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi sesudah pemberian terapi *foot massage*?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui penerapan terapi *foot massage* dalam menurunkan tekanan darah pasien dengan masalah hipertensi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi sebelum diberikan terapi *foot massage*
2. Menjelaskan mekanisme pemberian terapi *foot massage* dalam menurunkan tekanan darah pada pasien dengan masalah hipertensi
3. Mengidentifikasi penurunan tekanan darah pada pasien dengan masalah hipertensi sesudah pemberian terapi *foot massage*

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Bagi dunia keperawatan dapat menambah pengetahuan tentang pemberian terapi *foot massage*, khususnya untuk menurunkan tekanan darah pasien dengan masalah hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Sebagai bahan referensi dan dapat memberikan informasi lebih untuk meningkatkan intervensi dalam menurunkan tekanan darah pasien dengan masalah hipertensi.

2. Bagi Perawat

Sebagai bahan referensi dan intervensi terapi alternatif disamping terapi medis

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai acuan bagi rekan peneliti lain dalam penelitian selanjutnya yang mengambil topik pemberian terapi *foot massage* untuk menurunkan tekanan darah dan sebagai kerangka acuan dalam penelitian selanjutnya

4. Bagi Pasien dan Keluarga

Sebagai bahan untuk meningkatkan penanganan saat penderita hipertensi mengalami peningkatan tekanan darah dan melihat apakah ada efek samping dari terapi tersebut, dan untuk menurunkan dampak dari hipertensi.