

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia (lanjut usia) merupakan tahap akhir perkembangan dalam kehidupan manusia, dimana seseorang akan mengalami proses penuaan dan mengalami kemunduran fisik, mental serta sosial sehingga tidak dapat melakukan tugas sehari-hari. *World Health Organization* (WHO) membagi golongan kategori lansia menjadi empat batasan umur yaitu usia *middle age* atau usia pertengahan dengan rentang usia 45-59 tahun, *elderly* atau usia lanjut rentang usia 60-74 tahun dan *old* atau usia lanjut tua antara 75-90 tahun, serta *very old* lansia sangat tua yaitu di atas 90 tahun (Ledoh et al., 2024). Persentase penduduk lansia di Indonesia sebesar 11,75% pada tahun 2023. Angka tersebut naik 1,27% poin dibandingkan dengan tahun sebelumnya yang sebesar 10,48% (BPS, 2023).

Penuaan merupakan perubahan yang terjadi pada makhluk hidup termasuk tubuh, jaringan dan sel yang dapat mengakibatkan penurunan pada kapasitas fungsional. Proses penuaan terjadi perubahan degeneratif pada kulit, tulang, jantung, pembuluh darah, paru-paru, saraf dan jaringan tubuh lainnya. Dibandingkan dengan orang dewasa, lansia lebih rentan terhadap berbagai penyakit dan sindroma karena tidak memiliki kemampuan regeneratif. Berbagai masalah kesehatan yang dapat muncul pada lansia antara lain malnutrisi, gangguan keseimbangan, kebingungan mendadak, gangguan pendengaran, gangguan penglihatan, demensia, osteoporosis, diabetes mellitus dan lain sebagainya. Salah satu masalah kesehatan yang paling sering dijumpai pada lansia adalah hipertensi (Siswadi, 2021).

Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik diatas batas normal >140 mmHg dan tekanan darah diastolik >90 mmHg. Umumnya hipertensi tidak mempunyai penyebab yang spesifik, namun hipertensi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu usia, jenis kelamin, genetik, kebiasaan merokok, obesitas, kurang olahraga, stress,

penggunaan esterogen dan kebiasaan pola makan. Pada lansia, hipertensi dapat disebabkan oleh perubahan-perubahan yang terjadi pada elastisitas dinding aorta menurun, katub jantung menebal dan menjadi kaku, serta kemampuan jantung dalam memompa darah menurun (Purqoti et al., 2020). Di Indonesia Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan peningkatan prevalensi hipertensi di Indonesia dengan jumlah penduduk sekitar 260 juta adalah 34,1% dibandingkan 25,8% pada Riskesdas tahun 2013. Menurut laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), kejadian hipertensi pada usia >60 tahun terdapat prevalensi >60% (Kemenkes, 2021).

Hipertensi disebut juga sebagai “*silent killer*” karena hipertensi dapat terjadi tanpa disadari meskipun sudah bertahun-tahun. Hipertensi tidak memiliki gejala yang spesifik, namun terdapat beberapa gejala yang sering muncul yaitu sakit kepala, rasa panas di tengkuk, kepala berat, sulit tidur, mudah lelah, mata berkunang-kunang, mudah marah, dan sesak nafas (Shelemo, 2023). Masyarakat sering menganggap hipertensi pada lansia merupakan hal yang wajar dan biasa, serta tidak memerlukan penanganan yang serius. Dampak dari penanganan hipertensi yang tidak baik dapat menimbulkan berbagai komplikasi antara lain gagal jantung, penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal kronis, gangguan penglihatan, dan bahkan kematian (Ledoh et al., 2024). Di Indonesia, menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dan studi kohor penyakit tidak menular (PTM) 2011-2021, hipertensi merupakan faktor risiko tertinggi penyebab kematian keempat dengan persentase 10,2% (Kemkes, 2024). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) di provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) tahun 2018 prevalensi hipertensi pada usia >18 tahun menunjukkan angka 10,68% dan 13,0% pada tahun 2023 (SKI, 2023).

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan 2 cara, yaitu farmakologis dan non farmakologis. Pada penatalaksanaan farmakologis dengan melibatkan penggunaan obat-obatan seperti bisoprolol, captopril, candesartan dan lain-lain. Sedangkan pada penatalaksanaan non farmakologis dengan mengonsumsi obat herbal atau tradisional, mengubah pola hidup sehat,

pengendalian stres, dan terapi relaksasi. Terdapat beberapa terapi relaksasi untuk menurunkan tekanan darah seperti terapi musik klasik, yoga, teknik pernafasan dalam, dan terapi pijat. Salah satu terapi pijat yang dapat dilakukan adalah terapi *swedish massage* (Trust et al., 2024).

Swedish massage merupakan salah satu metode pengobatan yang dapat menurunkan tekanan darah sistolik (TDS) dan tekanan darah diastolik (TDD) dengan cepat. *Swedish massage* merupakan teknik pemijatan dengan menggunakan teknik *petrissage* (meremas otot tubuh), *effleurage* (sentuhan lembut), *friction* (usapan melingkar), *tapotement* (gerakan memukul) dan *vibration* (mengetarkan) pada bagian tubuh tertentu dengan tujuan untuk meningkatkan aliran getah bening, melancarkan peredaran darah dan mengurangi pembengkakan otot (Raditya et al., 2023). Gerakan-gerakan yang dilakukan pada terapi *swedish massage* berpengaruh terhadap sistem saraf parasimpatis yang dapat mengakibatkan tubuh menjadi lebih rileks sehingga tubuh akan mengeluarkan hormone adrenalin yang bekerja dalam penurunan tekanan darah (Raditya et al., 2023). Terapi *swedish massage* ini dapat diterapkan oleh pasien di rumah sebagai pendamping obat antihipertensi (Raditya et al., 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ritanti (2020) yang berjudul “*Swedish Massage Sebagai Intervensi Keperawatan Inovasi Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi*” didapatkan hasil bahwa terapi *swedish massage* efektif untuk menurunkan tekanan darah. Durasi pertemuan rata-rata 20-30 menit untuk satu kali pertemuan, dengan frekuensi pertemuan 3 kali dalam seminggu. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa rerata (mean) dari TD Sistolik sebelum terapi yaitu 144.83 dan rerata TD diastolik sebelum terapi 92.67. Setelah dilakukan terapi *swedish massage* nilai mean TD sistolik setelah terapi 135.83 dan mean TD diastolik setelah terapi yaitu 84.83 (Ritanti & Sari, 2020).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Widyaningrum (2020) yang berjudul “*Pengaruh Swedish Massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RS An-Nisa Tangerang Tahun 2020*” didapatkan hasil bahwa

terapi *swedish massage* berpengaruh untuk menurunkan tekanan darah, setelah dilakukan terapi *swedish massage* pada pasien hipertensi selama 20-40 menit yang berlangsung selama tiga hari berturut-turut. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa nilai mean TD sistolik sebelum dilakukan *swedish massage* adalah 169,83 dan nilai mean TD diastolik sebelum dilakukan *swedish massage* adalah 93,42. Nilai mean TD sistolik sesudah dilakukan *swedish massage* adalah 153,97 dan hasil nilai mean TD diastolik sesudah dilakukan *swedish massage* adalah 83,52 (Widyaningrum, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 05 Februari 2025 dengan wawancara perawat yang bertugas di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Unit Abiyoso Yogyakarta terdapat 123 lansia dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Dimana terdapat 38 lansia perempuan dan 21 lansia laki-laki yang menderita penyakit hipertensi. Pengobatan non farmakologis yang sedang diberikan kepada lansia yang menderita hipertensi di BPSTW Unit Abiyoso Yogyakarta antara lain relaksasi otot progresif, relaksasi benson, senam hipertensi, terapi musik, terapi pijat hipertensi, bekam, aromaterapi bunga, terapi murotal, dan rendam kaki dengan menggunakan air hangat pakai jahe atau serai. Waktu pemberian terapi tergantung dengan kondisi lansia, dimana ada yang diberikan rutin satu bulan satu kali, ada yang satu minggu satu kali, bahkan ada juga yang diberikan satu minggu dua kali. Berdasarkan wawancara dengan 5 lansia hipertensi di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Unit Abiyoso Yogyakarta mengatakan belum mengetahui tentang terapi *swedish massage* ini, tetapi lansia dapat merasakan tubuh menjadi lebih rileks apabila dilakukan pemijatan.

Berdasarkan uraian diatas, dengan tingginya angka prevalensi hipertensi dan berbagai penatalaksanaan non farmakologis. Penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Penerapan terapi *swedish massage* sebagai upaya penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi”. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui keefektifan terapi *swedish massage* dalam menurunkan tekanan darah, sehingga terapi *swedish massage* bisa dijadikan sebagai salah satu terapi komplementer yang dapat diberikan kepada penderita

hipertensi. Dengan penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran penerapan terapi non farmakologis di lahan praktik atau penelitian dimasa mendatang terkait keperawatan gerontik.

B. Batasan Masalah

Agar lebih terfokus dan tidak meluas dari pembahasan yang dimaksudkan, maka pada penelitian ini terdapat beberapa batasan masalah yaitu sebagai berikut:

1. Penerapan terapi *swedish massage* pada lansia dengan hipertensi dalam upaya penurunan tekanan darah.
2. Keefektifan terapi *swedish massage* sebagai upaya penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah diatas, memberi dasar bagi penulis untuk merumuskan rumusan masalah. Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana penerapan terapi *swedish massage* sebagai upaya penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Unit Abiyoso Yogyakarta pada tahun 2025?”.

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mampu mendeskripsikan penerapan terapi *swedish massage* sebagai upaya penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan, dan riwayat keluarga.
- b. Mendeskripsikan tekanan darah responden sebelum diberikan intervensi terapi *swedish massage*.

- c. Mendeskripsikan tekanan darah responden sesudah diberikan intervensi terapi *swedish massage*.
- d. Menganalisis pre & post pemberian terapi *swedish massage* dalam upaya menurunkan tekanan darah.

E. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai sumber bacaan atau referensi untuk meningkatkan dan menambah informasi terkini tentang penerapan terapi *swedish massage* sebagai upaya penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

2. Praktis

a. Bagi pasien

Untuk menambah informasi dan pengetahuan dalam penerapan terapi *swedish massage* sebagai upaya penurunan tekanan darah, khususnya pada pasien lansia dengan hipertensi.

b. Bagi institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi kepustakaan tentang penerapan terapi *swedish massage* sebagai upaya dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

c. Bagi pelayanan kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat membantu untuk meningkatkan kualitas perawatan bagi pasien lansia dengan hipertensi.

d. Bagi perawat

Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan terutama dalam memberikan intervensi keperawatan mandiri serta mengembangkan keterampilan perawat dalam tindakan penerapan terapi *swedish massage* terhadap penurunan tekanan darah.

e. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan hasil ini sebagai referensi untuk melanjutkan penelitian dengan metode yang berbeda dari variable yang terkait penerapan terapi *swedish massage* sebagai upaya penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

