

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan masalah kesehatan yang umum diderita oleh masyarakat Indonesia dan merupakan penyakit yang tidak menular, dan menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia setiap tahunnya. Seringkali penyebab tekanan darah ini tidak menunjukkan gejala atau dikenal dengan istilah Silent Killer, meskipun hipertensi banyak diderita pada penduduk usia lanjut namun remaja juga dapat mengalami hipertensi. Menurut hasil Riskesdas 2018 proporsi prevalensi hipertensi berdasarkan pengukuran pada kelompok umur 18-24 tahun mencapai 13,2%, yang menunjukkan peningkatan sebanyak 4,5% (Kemenkes RI, 2019).

Penyakit darah tinggi atau hipertensi telah menjadi penyakit yang umum diderita oleh banyak masyarakat Indonesia. Di Indonesia, ancaman hipertensi tidak boleh diabaikan. Hal ini dapat dibuktikan dengan kian hari penderita hipertensi di Indonesia semakin meningkat. Namun dari jumlah total penderita hipertensi tersebut, baru sekitar 50% yang terdeteksi dan diantara penderita tersebut hanya setengahnya yang berobat secara teratur (Suraioka, 2021). Hipertensi menjadi penyebab kematian paling banyak kedua setelah stroke. Seseorang yang dikatakan hipertensi merupakan suatu keadaan seseorang yang mengalami peningkatan tekanan darah tinggi yang mencapai angka sistolik lebih dari 140 mmHg dan angka diastol lebih dari 90 mmHg (Nesa & Novita, 2021)

Kurang dari separuh orang dewasa (42%) penderita hipertensi didiagnosis dan diobati. Sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengendalikannya (WHO, 2023). Persentase hipertensi diambil dari data profil Jawa Tengah tahun 2021 sebesar 37,57 persen. Prevalensi hipertensi pada perempuan (40,17 persen) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (34,83 persen). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (38,11 persen) dibandingkan dengan perdesaan (37,01 persen). Prevalensi semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur. Jumlah estimasi penderita hipertensi berusia >15 th tahun 2021 sebanyak 8.700.512 orang atau sebesar 30,4 persen dari seluruh penduduk berusia >15 tahun (Dinkes, 2021).

Prevalensi kasus hipertensi Dinas Kesehatan Kota Kabupaten Klaten didapatkan peningkatan kejadian hipertensi pada tahun 2023 mencapai 67.355 kasus. Sementara kejadian tertinggi pada kasus hipertensi terjadi di Wilayah puskesmas Bayat dengan total kasus 6.778. Faktor-Faktor yang dapat memicu terjadinya hipertensi salah satunya faktor

genetik, jenis kelamin, stres, kurang berolahraga serta mengonsumsi garam yang berlebih, dan merokok. Dampak dari kebiasaan tersebut yaitu peningkatan tekanan darah tinggi dan penyakit komplikasi lainnya (Suraioaka, 2021)..

Hipertensi dapat menyebabkan terjadinya komplikasi seperti penyakit jantung, stroke dan penyakit ginjal. Hipertensi menjadi penyebab utama terjadinya penyakit stroke, gagal jantung, *coronary heart disease* (CVD) dan penyakit gagal ginjal kronis (Jeemon & Chacko, 2020). Penelitian menemukan bahwa 50% penderita hipertensi berisiko mengalami sakit jantung, 75% berisiko mengalami stroke dan 85% berisiko mengalami gagal ginjal (Maslampak et al., 2018).

Hipertensi dapat ditangani secara farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi merupakan terapi yang menggunakan obat-obatan. Terapi ini dijadikan sebagai terapi utama karena penderita hipertensi tidak bisa disembuhkan. Sedangkan terapi nonfarmakologi ini dijadikan sebagai pelengkap dalam pemberian obat atau suplemen. Penderita hipertensi bisa menggunakan alternatif sebagai tindakan kemandirian secara rutin dengan menggunakan metode yang lebih murah, bahan mudah didapatkan, mudah diingat, serta terapi ini bisa dibantu oleh keluarga, yaitu dengan *hidroterapi* terapi rendam kaki menggunakan air hangat (Nurmaulina & Hadiyanto, 2021).

Terapi non farmakologi lebih efektif dan mudah dilakukan namun sebenarnya sedikit diminati oleh masyarakat, karena terapi ini memerlukan durasi kerja yang relatif lebih lama dibandingkan dengan terapi farmakologi, dan memerlukan ketekunan dan konsisten dalam menjalankan terapi. Terapi non farmakologi dapat mencakup perubahan gaya hidup menjalankan aktivitas fisik secara teratur dan menghindari stress, mengurangi konsumsi alkohol, mengonsumsi kaya buah – buahan, sayuran segar, susu rendah lemak, tinggi protein unggas, ikan, dan kacang-kacangan, serta rendahnya asupan natrium. Adapun beberapa terapi non farmakologi yang digunakan yaitu terapi jus wortel, terapi air kelapa muda, terapi air rebusan daun salam, terapi rendam kaki air hangat, dan terapi pijat punggung. Pengobatan non farmakologis sendiri dapat dilakukan dengan cara mengontrol hipertensi seperti pengaturan pola makan, penggunaan berbagai macam terapi seperti yoga, terapi akupresur, olahraga, meditasi dan termasuk terapi herbal. Selain itu penanganan hipertensi juga bisa dilakukan dengan pemberian terapi rendam kaki air hangat dimana didapatkan bahwa merendam kaki dengan air hangat dapat untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi (Fuad, 2022)

Keluarga yang merawat penderita hipertensi di rumah dapat membantu dengan beberapa cara, seperti hidroterapi. *Hidroterapi (hydrotherapy)* yang sebelumnya dikenal

sebagai hidropati (*hydropathy*) adalah metode pengobatan menggunakan air untuk mengobati atau meringankan kondisi yang menyakitkan dan merupakan metode terapi dengan pendekatan “*lowtech*” yang mengandalkan pada respon-respon tubuh terhadap air (Dalimartha. 2018). *Hidroterapi* rendam kaki dengan air hangat merupakan salah satu jenis terapi alamiah yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi edema, meningkatkan relaksasi otot, menyehatkan jantung, mengendorkan otot-otot, menghilangkan stress, nyeri otot, meringankan rasa sakit, meningkatkan permeabilitas kapiler, memberikan kehangatan pada tubuh sehingga sangat bermanfaat untuk terapi penurunan tekanan darah pada hipertensi, dan prinsip kerja dari *hidroterapi* ini yaitu dengan menggunakan air hangat yang bersuhu sekitar 40,5- 43°C secara konduksi dimana terjadi perpindahan panas dari air hangat ke tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan dapat menurunkan ketegangan otot (Perry & Potter, 2020)

Terapi rendam kaki dengan air hangat adalah terapi dengan cara merendam kaki hingga batas 10- 15 cm diatas mata kaki menggunakan air hangat. Secara ilmiah terapi merendam kaki dengan air hangat dapat memperbaiki mikrosirkulasi pembuluh darah dan vasodilatasi. Efek dari rendam kaki menggunakan air hangat menghasilkan energi kalor yang bersifat mendilatasi pembuluh darah dan melancarkan peredaran darah juga merangsang saraf yang ada pada kaki untuk mengaktifkan saraf parasimpatis, sehingga menyebabkan perubahan tekanan darah. Panas dari *hidroterapi* dengan menggunakan air hangat digunakan untuk meningkatkan aliran darah, dengan melebarkan pembuluh darah yang dapat meningkatkan suplai oksigen dan nutrisi pada jaringan (Shinta & Siti, 2022)

Keuntungan dan manfaat *hidroterapi* yaitu meningkatkan kelenturan jaringan otot ikat, kelenturan pada struktur otot, mengurangi nyeri, dan memberikan pengaruh pada system pembuluh darah, efek panas/hangat dapat mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah. Respon hangat dipergunakan untuk keperluan respon relaksasi yang memberikan rasa hangat pada kulit dapat merangsang hormone endoprin untuk menimbulkan rasa rileks dan mengurangi stress. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Atti & Purnawadi, (2023) didapatkan kesimpulan yang signifikan *hidroterapi* terhadap tekanan darah penderita hipertensi. Penelitian Nazaruddin et al., (2021) juga efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Pada penelitian Eva & Ni (2022) dapat disimpulkan terdapat pengaruh *hidroterapi* rendam kaki air hangat terhadap penderita hipertensi. (Kusuma, 2021) perbedaan penurunan tekanan darah lansia dengan obat anti hipertensi dan terapi rendam air hangat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah, dan penelitian oleh (Dalimartha. 2018). bahwa adanya perbedaan

antara sebelum dan sesudah pemberian *hidroterapi* rendam air hangat terhadap penurunan tekanan sistolik dan diastolik

Penatalaksanaan hipertensi dapat dibantu dan dilakukan oleh keluarga. Peran keluarga merupakan suatu bentuk perilaku yang diberikan oleh keluarga kepada anggota keluarganya. Dalam hal ini keluarga berperan penting dalam perawatan pada anggota keluarganya yang menderita hipertensi agar tidak terjadi komplikasi lebih lanjut yang diakibatkan kurangnya peran keluarga dalam merawat lansia yang menderita hipertensi (Natama, 2021).

Peran keluarga yang merawat penderita hipertensi di rumah dapat membantu dengan beberapa cara, seperti mengingatkan penderita untuk mengonsumsi obat hipertensi secara teratur dan tepat waktu, membantu penderita memilih makanan yang baik. Membatasi asupan garam penderita. Selain itu, penderita hipertensi juga dapat melakukan beberapa hal untuk mengendalikan penyakitnya, seperti: mengurangi konsumsi garam hingga tidak lebih dari 1 sendok teh per hari, melakukan aktivitas fisik secara teratur, seperti jalan kaki 3 km atau olahraga 30 menit per hari minimal 5 kali per minggu. Tidak merokok dan menghindari asap rokok, memantau tekanan darah secara rutin, memperbanyak asupan potasium, mengurangi kafein, mengelola stres, Memperbanyak asupan kalsium, Mengonsumsi makanan tinggi magnesium dan Tidur dengan posisi miring ke kiri (Santosa, 2022)

Studi pendahuluan yang dilakukan pada hari Sabtu, 6 November 2024 dengan petugas Puskesmas Bayat didapatkan hasil kasus penderita hipertensi dengan total mencapai 6.778 kasus. Dan hasil pemeriksaan yang dilakukan terhadap 10 responden dewasa di Dukuh Bendungan Desa Paseban Bayat didapatkan hasil 10 orang menderita hipertensi,. Upaya penatalaksanaan hipertensi di Puskesmas Bayat yaitu dengan senam hipertensi. Terapi rendam kaki sudah dilakukan di Puskesmas Bayat namun belum optimal. Dari 10 responden yang telah diwawancarai ternyata semua belum mengetahui bagaimana cara mengatasi hipertensi dengan *hidroterapi*, dan belum melakukan terapi non farmakologi.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penerapan tentang “Penerapan *hidroterapi* pada penurunan Tekanana Darah Di wilayah kerja Puskesmas Bayat”.

## B. Rumusan Masalah

Seseorang yang dikatakan hipertensi merupakan suatu keadaan seseorang yang mengalami peningkatan tekanan darah tinggi yang mencapai angka sistolik lebih dari 140 mmhg dan angka diastol lebih dari 90 mmhg. Prevalensi kasus hipertensi Dinas Kesehatan Kabupaten Klaten didapatkan peningkatan kejadian hipertensi pada tahun 2023 mencapai 67.355 kasus dan kasus penderita hipertensi di Puskesmas Bayat dengan total 6.778 kasus, kegiatan prolans Puskesmas Bayat skrining dan senam, dari hasil study pendahuluan 10 responden belum melakukan penatalaksanaan non farmakologi. Salah satu terapi Non-Farmakologi yang dapat digunakan yaitu *hidroterapi*

Berdasarkan uraian diatas maka rumusan masalah dalam Karya Ilmiah Ners (KIAN) ini adalah “Bagaimanakah Penerapan *hidroterapi* terhadap penurunan Tekanana Darah Di wilayah kerja Puskesmas Bayat”

## C. Tujuan

### 1. Tujuan Umum

Tujuan umum mengetahui Penerapan *hidroterapi* terhadap penurunan Tekanana Darah Di wilayah kerja Puskesmas Bayat

### 2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) yaitu

- a. Mendiskripsikan data demografi meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerja, riwayat hipertensi dan lama menderita, Riwayat Hipertensi
- b. Mendeskripsikan TD sebelum diberikan terapi *hidroterapi* terhadap penurunan Tekanan Darah Di wilayah kerja Puskesmas Bayat
- c. Mendeskripsikan TD sesudah diberikan terapi *hidroterapi* terhadap penurunan Tekanana Darah Di wilayah kerja Puskesmas Bayat
- d. Menganalisis Penerapan *hidroterapi* terhadap penurunan Tekanana Darah Di wilayah kerja Puskesmas Bayat

## D. Manfaat

### 1. Manfaat Teoritis

Sebagai pengembangan kemampuan peneliti dalam hal perawatan komprehensif dan menambah pengalaman peneliti dalam melakukan asuhan keperawatan pada dewasa dengan masalah hipertensi dengan metode *hidroterapi* kaki untuk menurunkan tekanan darah.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi klien

Klien mendapatkan informasi tentang terapi rendam kaki dengan air hangat sebagai salah satu alternatif secara mandiri dan alami yang dapat digunakan untuk menurunkan hipertensi

### b. Bagi keluarga

Hasil ini diharapkan dapat menambah pengetahuan keluarga dan Masyarakat tentang perawatan mandiri di rumah dengan menggunakan *hidroterapi*

### c. Bagi Puskesmas

Bagi Puskesmas diharapkan dapat melaksanakan dan mengajarkan rendam kaki air hangat kepada penderita yang mengalami tekanan darah tinggi pada saat posyandu lansia maupun didalam masyarakat diruang lingkup puskesmas.

### d. Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi untuk penelitian lebih lanjut dibidang keperawatan khususnya dalam bidang keperawatan Keluarga dengan penyakit hipertensi, menjadi ilmu yang dapat diterapkan pada pengabdian masyarakat sehingga masyarakat dapat menerapkan hasil penelitian ini, dan menambah koleksi bahan pustaka serta dapat menjadi bahan publikasi jurnal.

### e. Peneliti selanjutnya

Dapat dijadikan pengalaman bagi peneliti didalam riset pemberian intervensi dan meningkatkan keterampilan dalam memberikan edukasi kepada orang lain.