

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang umum diseluruh dunia yang biasanya dikenal sebagai tekanan darah tinggi. Hipertensi merupakan suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Hipertensi biasa disebut tekanan darah tinggi yaitu karena peningkatan tekanan darah sistolik di atas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg.(Fatikasari, 2024).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh. Hipertensi tidak bisa dianggap sebagai penyakit yang ringan, hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian dini di seluruh dunia dan dapat mengakibatkan beberapa masalah seperti jantung koroner, gagal jantung, stroke, gagal ginjal kronis, dan sebagainya. Bisa dikatakan hipertensi sebagai *The Silent killer.*(Aditya & Khoiriyah, 2021).

Pola hidup modern yang sekarang cenderung dianut dan membuat penduduknya menyukai hal – hal yang instan tanpa memperhatikan aspek baik buruknya bagi kesehatan, akibatnya mereka menjadi tidak produktif, malas beraktivitas fisik dan gemar mengkonsumsi makanan yang instan, yang sebagian besar makanan instan memiliki kandungan natrium yang tinggi. Selain itu, gaya modern tidak jarang membuat manusia tertekan dengan segala rutinitas harian sehingga dapat menimbulkan stress, kebiasaan merokok, serta kebiasaan mengkonsumsi alkohol dan kafein yang berlebihan. Kegiatan tersebut tanpa disadari oleh manusia dalam jangka panjang dapat menjadi faktor pemicu timbulnya berbagai penyakit, termasuk hipertensi. (Widyastuti & Septiana Purbaningrum, 2022).

Hipertensi biasanya memiliki tanda dan gejala, gejala yang sering muncul adalah pusing, sakit kepala, mudah marah, telinga berdengung, sulit tidur, sesak nafas, rasa berat di tengkuk, mudah lelah, mata berkunang-kunang, dan mimisan. Namun, gejala tersebut tidak bisa dijadikan ada tidaknya hipertensi pada seseorang. Salah satu cara untuk mengetahui adalah dengan melakukan pengecekan tekanan darah secara berkala.

Seorang pasien biasanya tidak menyadari bahwa dirinya mengalami hipertensi hingga ditemukan kerusakan dalam organ. (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023).

Penyakit Hipertensi sampai saat ini masih menunjukkan prevalensi yang tinggi. World Health Organization (WHO) mengatakan bahwa hipertensi adalah penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Penderita hipertensi diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia. Selain itu diperkirakan ada 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut. Penyakit hipertensi di Indonesia sekitar 34.1%. pada tahun 2018 mengalami peningkatan yang cukup signifikan sebesar 13.2% pada usia 18-24 tahun, 20.1% di usia 25-34 tahun, sebesar 31.6% di usia 35-44 tahun. Prevalensi penduduk di Provinsi Jawa Tengah dengan hipertensi sebesar 37,57%. Jawa Tengah pada kasus hipertensi menduduki peringkat ke-10 di Indonesia. (Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), 2018).

Masalah keperawatan yang muncul pada pasien hipertensi adalah resiko perfusi serebral tidak efektif berhubungan dengan hipertensi, yang dibuktikan dengan peningkatan tekanan darah. Pasien dengan tanda dan gejala klinis penyakit hipertensi akan menunjukkan masalah keperawatan yang aktual maupun resiko yang timbul pada kasus hipertensi yaitu resiko perfusi serebral tidak efektif, intoleransi aktivitas, dan penurunan curah jantung. (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017).

Komplikasi hipertensi dapat dicegah secara komprehensif baik secara promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif. Peran kuratif yang dapat dilakukan perawat secara non farmakologi yaitu dengan cara relaksasi dengan tindakan pijat kaki. Telapak kaki merupakan ujung-ujung syaraf yang dapat di stimulasi dengan pijatan lembut dengan tangan. Pijat refleksi kaki dapat mempelancar aliran darah, menurunkan kadar norepinefrin, menurunkan kadar hormone cortisol, menurunkan ketegangan otot, sehingga dapat menurunkan stress yang secara tidak langsung menurunkan tekanan darah. (Fandizal et al., 2020).

Pijat refleksi kaki merupakan salah satu terapi alternatif pengobatan nonfarmakologis yang efektif untuk membantu meringankan dan menyembuhkan penyakit tekanan darah tinggi atau hipertensi dengan teknik pemijatan berupa mengusap (*massage*), merambatkan ibu jari, memutar tangan pada satu titik, serta teknik menekan dan menahan. Rangsangan-rangsangan berupa pijatan dan tekanan pada kaki dapat memancarkan gelombang-gelombang relaksasi.(Noprianta et al., 2023)

Terapi pijat melalui titik akupuntur memperkuat kembali energi tubuh dan raga yang lemah. Akupuntur ini bekerja berdasarkan teori meridian yaitu Qi (energi vital) dan darah yang bersirkulasi dalam tubuh melalui sistem saluran yang disebut meridian yang menghubungkan organ internal dan eksternal. Dengan pemijatan, titik tertentu pada permukaan tubuh yang terletak di jalur meridian dirangsang sehingga aliran Qi dan darah bisa diatur sehingga resiko penyakit hipertensi dan komplikasinya dapat diminimalisir. (Sihotang, 2021).

Terapi pijat refleksi kaki dapat memberikan efek relaksasi yang serupa dengan ketika berjalan di atas bebatuan. Pemijatan pada telapak kaki dan memberikan rangsangan yang mampu memperlancar aliran darah dan cairan tubuh. Hasilnya, sirkulasi penyaluran nutrisi dan oksigen ke sel-sel tubuh menjadi lancar tanpa ada hambatan sedikitpun. Lebih lanjut, sirkulasi aliran darah yang lancar itu akan memberikan efek relaksasi dan kesegaran pada seluruh anggota tubuh. (Sihotang, 2021)

Studi Pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 7 April 2025 di desa Metuk, Kecamatan Mojosongo, Kabupaten Boyolali didapatkan 2 keluarga yang mengalami hipertensi. Wawancara dengan salah seorang anggota keluarga mengatakan bahwa dirinya sudah mengetahui bahwa memiliki penyakit hipertensi, Ketika muncul tanda dan gejala hipertensi keluarga tersebut selalu minum obat anti hipertensi. Kemudian wawancara dengan keluarga yang lain mengatakan bahwa dirinya sudah mengerti memiliki hipertensi dan sudah minum obat anti hipertensi secara rutin akan tetapi Pasien menginginkan adanya terapi lain selain minum obat secara rutin dan belum mengerti bahwa ada terapi non farmakologi yaitu menurunkan hipertensi dengan pijat refleksi kaki.

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas maka penulis tertarik untuk mengkaji sekaligus menyusun Karya Tulis Ilmiah Akhir Ners dengan judul “Implementasi Pijat Refleksi Kaki Dalam Penurunan Tekanan Darah pada Keluarga Hipertensi di Desa Metuk Boyolali”.

B. Rumusan Masalah

Penderita hipertensi diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia. di Indonesia sekitar 34.1% dan di Provinsi Jawa Tengah dengan hipertensi sebesar 37,57%. Jawa Tengah pada kasus hipertensi menduduki peringkat ke-10 di Indonesia. Prevalensi hipertensi sangatlah tinggi, Upaya pengobatan

menggunakan obat anti hipertensi juga sudah dilakukan, sehingga perlu upaya kesehatan untuk menurunkan tekanan darah selain dengan minum obat tetapi dengan pijat refleksi kaki. Sesuai latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan implementasi dengan rumusan masalah “Bagaimanakah Implementasi Pijat Refleksi Kaki Dalam Penurunan Tekanan Darah pada Keluarga Hipertensi di Desa Metuk Boyolali”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui implementasi teknik pijat refleksi kaki dalam penurunan tekanan darah pada keluarga hipertensi di desa Metuk Boyolali.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pengkajian, diagnosa, dan intervensi keluarga hipertensi di desa Metuk Boyolali.
- b. Mengetahui manajemen keperawatan keluarga hipertensi di desa Metuk Boyolali.
- c. Mengetahui evaluasi keperawatan keluarga hipertensi di desa Metuk Boyolali.
- d. Mampu mengimplikasikan pijat refleksi kaki pada keluarga hipertensi di desa Metuk Boyolali.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi dalam bentuk ilmu pengetahuan mengenai intervensi terhadap keluarga hipertensi khususnya pada program pijat refleksi kaki untuk menurunkan tekanan darah.

2. Praktis

1) Bagi Pasien dan Keluarga

Pasien dan keluarga mampu untuk melaksanakan pijat refleksi kaki secara mandiri sehingga tekanan darah pasien menjadi turun atau menjadi normal.

2) Bagi Perawat

Perawat dapat memberikan asuhan keperawatan secara komprehensif yang muncul pada pasien hipertensi dengan melakukan implementasi pijat refleksi kaki.