

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi penyebab kematian di Indonesia. Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, merupakan salah satu penyakit tidak menular yang paling umum dan sering dijuluki "silent killer" karena sering kali tidak menunjukkan gejala yang jelas. Kondisi ini ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan/atau diastolik di atas 90 mmHg, yang dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal jika tidak ditangani dengan baik. Faktor risiko hipertensi meliputi usia, obesitas, konsumsi garam berlebih, kurang aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok. Pencegahan dan pengendalian hipertensi dapat dilakukan melalui perubahan gaya hidup sehat, seperti mengurangi asupan garam, rutin berolahraga, dan menghindari merokok (Handono, 2024).

Hipertensi merupakan kondisi multifaktorial yang dipengaruhi oleh faktor genetik dan gaya hidup. Usia lanjut, riwayat keluarga hipertensi, dan jenis kelamin merupakan faktor non-modifikatif yang secara signifikan meningkatkan risiko hipertensi (Maulinda & Akbar5, 2024). Pola makan tinggi garam, rendah serat, serta kurangnya aktivitas fisik juga sangat berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah (Fitri et al., 2023). Konsumsi alkohol, stres psikologis, dan kebiasaan merokok turut memperburuk kondisi tersebut (Munir & Noviekayati, 2025). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa status gizi berlebih, khususnya obesitas sentral, memiliki hubungan erat dengan hipertensi pada kelompok usia produktif (Rumahorbo et al., 2024). Dengan demikian, intervensi gaya hidup sehat sangat penting dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi.

Menurut *World Health Organization (WHO) dan International Society of Hypertension (ISH)*, terdapat 600 juta individu yang mengidap hipertensi di seluruh dunia, dengan 3 juta di antaranya meninggal setiap tahun. WHO mencatat bahwa satu miliar orang di dunia mengalami hipertensi, dan dua pertiga dari mereka berada di negara-negara berkembang dengan pendapatan rendah hingga menengah. Prediksi menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi akan terus meningkat, diperkirakan

mencapai 29% pada orang dewasa di seluruh dunia pada tahun 2025. Hipertensi telah menjadi penyebab kematian bagi sekitar 8 juta orang setiap tahunnya, dengan 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara, di mana sepertiga dari populasi menderita hipertensi. Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada lansia menunjukkan angka yang cukup tinggi menurut hasil Riskesdas tahun 2013, yaitu 45,9% pada kelompok usia 55-64 tahun, 57,6% pada usia 65-74 tahun, dan 63,8% pada kelompok usia 75 tahun ke atas. Riskesdas juga mencatat prevalensi hipertensi di Indonesia pada usia ≥ 18 tahun sebesar 25,8%, dengan hanya 36,8% dari kasus tersebut didiagnosis oleh tenaga kesehatan. Sebagian besar kasus hipertensi di masyarakat, yakni sekitar 63,2%, tidak terdeteksi (Kemenkes RI 2017). Provinsi Jawa Tengah merupakan provinsi dengan tingkat kejadian hipertensi tertinggi di Indonesia, mencapai 13,4% (Kemenkes, 2019). Laporan dari rumah sakit dan puskesmas di Jawa Tengah pada tahun 2010 mencatat prevalensi kasus hipertensi sebanyak 562.117 (64,2%), meningkat menjadi 634.860 kasus (72,1%) pada tahun 2011, lalu menurun menjadi 544.771 kasus (67,57%) pada tahun 2012. Pada tahun 2013, jumlah kasus hipertensi mencapai 497.966 (58,6%) (Dinkes Jateng, 2015). (Khotimah, 2023) Kabupaten Klaten, sebagai salah satu daerah di Jawa Tengah, mengalami beban penyakit tidak menular, termasuk masalah hipertensi. Pada tahun 2019, jumlah kasus hipertensi di Kabupaten Klaten mencapai 134.312 kasus (Prevalence Rate 10,66%), yang kemudian mengalami penurunan menjadi 102.089 kasus (Prevalence Rate 8,10%) pada tahun 2020. Angka tersebut termasuk dalam lima penyakit yang menjadi fokus utama dalam isu kesehatan di Kabupaten Klaten. (DKK, 2021)

Dampak hipertensi dapat memicu serangan jantung, stroke, gagal ginjal, kerusakan pembuluh darah, kebutaan, gangguan fungsi kognitif, kualitas hidup terganggu dan harapan hidup lansia menurun (dr. Hendra Wahyu, 2024). Kontrol terhadap hipertensi dapat dilakukan melalui perubahan gaya hidup, seperti menghindari paparan asap rokok, menjalani pola makan yang sehat, aktif bergerak secara teratur, dan mengurangi konsumsi alkohol. Aktivitas fisik, seperti berolahraga, juga dapat menjadi bagian integral dari upaya menjaga kesehatan (Yudi abdul majid et al., 2023).

Hipertensi dapat dicegah dengan mengurangi faktor risiko dan memberikan solusi berupa upaya pencegahan. Solusi ini mencakup mengadopsi gaya hidup sehat dengan rutin beraktivitas fisik, memastikan tidur yang cukup, menjaga pikiran tetap rileks dan santai, menghindari konsumsi kafein, rokok, alkohol, dan

mengelola stres. Menerapkan pola makan yang sehat juga merupakan langkah penting dalam pencegahan hipertensi. Bagi penderita yang sudah menderita hipertensi, penurunan tekanan darah dapat dicapai melalui pendekatan farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis melibatkan penggunaan obat antihipertensi, sedangkan terapi non-farmakologis dapat mencakup berbagai strategi seperti mengatasi obesitas dengan menurunkan berat badan berlebih, meningkatkan asupan kalium melalui konsumsi buah dan sayur, mengurangi garam dan lemak jenuh, berhenti merokok, membatasi konsumsi alkohol, menciptakan lingkungan yang tenang, dan rutin melakukan latihan fisik (olahraga). (Wijayanti & Khadijah, 2021a).

Penderita yang mengalami hipertensi dapat menjalani penanganan nonfarmakologis sebagai alternatif untuk mengurangi tekanan darah, mengingat kemungkinan efek samping dari pengobatan farmakologis. Salah satu metode nonfarmakologis melibatkan terapi aktivitas fisik, seperti kegiatan senam lansia atau terapi berjalan kaki. Terapi relaksasi, seperti terapi refleksi pijat kaki dan terapi nafas dalam, juga dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah. Latihan fisik seperti jalan kaki, bersepeda, berenang, pekerjaan rumah, dan senam juga dapat membantu menurunkan tekanan darah pada lansia. (Safarina et al., 2022).

Terapi refleksi pijat kaki diketahui memiliki pengaruh positif terhadap penurunan tekanan darah, terutama pada penderita hipertensi. Terapi ini bekerja dengan merangsang titik-titik refleksi pada telapak kaki yang terhubung dengan berbagai organ tubuh, termasuk jantung dan ginjal, yang berperan dalam pengaturan tekanan darah. Pijat refleksi dapat merangsang relaksasi sistem saraf, meningkatkan sirkulasi darah, dan menurunkan ketegangan, sehingga menghasilkan efek penurunan tekanan darah secara alami. Terapi pijat refleksi yang dilakukan secara rutin selama beberapa minggu menunjukkan penurunan signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik. Penderita hipertensi ringan hingga sedang, menjadikannya terapi komplementer yang efektif dan minim efek samping (Aprilia Rahma Nabila & Zauhani Kusnul, 2024).

Keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam penatalaksanaan hipertensi, karena merupakan sistem pendukung utama bagi penderita dalam menjalani perawatan jangka panjang. Peran keluarga meliputi pemberian edukasi terkait pola hidup sehat, dukungan emosional untuk mengurangi stres, bantuan praktis seperti mengatur pola makan dan minum obat, hingga pengambilan keputusan dalam situasi medis tertentu. Dengan keterlibatan aktif keluarga, penderita hipertensi lebih mungkin

untuk patuh terhadap terapi yang dianjurkan, sehingga tekanan darah dapat terkontrol dan risiko komplikasi dapat diminimalkan. Oleh karena itu, intervensi keperawatan sebaiknya melibatkan keluarga secara menyeluruh untuk mencapai hasil kesehatan yang optimal.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan pada tanggal 16 April 2025 di Desa Jiwowetan, Kecamatan Wedi, diketahui bahwa terdapat 524 Kepala Keluarga yang tersebar di 8 RW dan 16 RT. Dari hasil kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan yang dilakukan bersama kader serta petugas puskesmas, ditemukan dua orang penderita hipertensi, yaitu Ny. S dan Ny. N, dengan kondisi tekanan darah yang belum terkontrol dan tidak rutin dalam mengonsumsi obat. Pengkajian lanjutan menunjukkan bahwa keduanya mengalami hipertensi selama lebih dari satu tahun namun belum secara optimal memanfaatkan layanan kesehatan seperti kunjungan rutin ke posyandu lansia atau pemeriksaan berkala ke puskesmas. Selain itu, pengobatan yang digunakan bersifat tidak teratur, di mana keduanya hanya mengonsumsi obat jika merasa gejala seperti pusing atau nyeri kepala, nyeri tengkuk leher belakang muncul. Upaya yang telah dilakukan oleh kader kesehatan desa meliputi pemberian edukasi terkait pentingnya kepatuhan minum obat, anjuran untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin, serta mendorong partisipasi aktif dalam kegiatan posyandu lansia. Meskipun demikian, pemantauan lebih lanjut dan keterlibatan keluarga dalam mendampingi proses pengelolaan hipertensi masih sangat diperlukan untuk mencapai hasil yang lebih optimal.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik melakukan penelitian dengan memberikan penatalaksanaan non farmakologi dengan judul "Implementasi Terapi Refleksi Pijat Kaki Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Jiwowetan"

B. Rumusan Masalah

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang umum terjadi dan sering tidak terdeteksi, sehingga dapat menyebabkan komplikasi serius. Prevalensi hipertensi terus meningkat, terutama pada lansia, dengan angka tertinggi di Jawa Tengah. Salah satu upaya nonfarmakologis yang terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah adalah terapi refleksi pijat kaki. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh penerapan terapi refleksi pijat kaki pada penderita hipertensi di Desa Jiwowetan Dukuh Sekarbolo?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini dibedakan menjadi tujuan umum dan tujuan khusus yang sebagai berikut :

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis implementasi terapi refleksi pijat kaki pada Penderita hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan data hasil pengkajian berdasarkan usia dan jenis kelamin pada Penderita hipertensi.
- b. Mendeskripsikan masalah keperawatan pada Penderita hipertensi.
- c. Mendeskripsikan implementasi pre dan post terapi refleksi pijat kaki pada penderita hipertensi.
- d. Mendeskripsikan evaluasi keperawatan pada Penderita dan keluarga dengan hipertensi.
- e. Mengetahui implementasi sebelum dan sesudah dilakukan terapi refleksi pijat kaki dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

D. Manfaat Penerapan

Penerapan ini diharapkan akan memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi berbagai pihak, baik dari segi teoritis maupun praktis, yang antara lain adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoretis

Penerapan ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan, khususnya mengenai penerapan terapi refleksi pijat kaki terhadap tekanan darah pada Penderita hipertensi.

2. Secara Praktis

a. Bagi Penderita dan Keluarga

Diharapkan membantu Penderita dan keluarga memahami cara mengurangi risiko terkena penyakit, agar dapat memandirikan keluarga dalam mencegah hipertensi yang diderita baik melalui perubahan gaya hidup, atau pemeriksaan rutin.

b. Bagi Masyarakat

Diharapkan dapat menjadi suatu tambahan informasi yang berguna untuk masyarakat dan terkhususnya bagi penderita dan keluarga hipertensi untuk dapat menambah wawasan.

c. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan dapat menjadi masukan bagi tenaga kesehatan untuk dapat meningkatkan pelayanan kesehatan terkait peningkatan pengetahuan terhadap keluarga dan Penderita hipertensi dengan memberi implementasi terapi refleksi pijat kaki terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi

d. Bagi Institusi Pendidikan

Bermanfaat untuk mahasiswa guna menambah pengetahuan dan menambah pandangan terkait peningkatan pengetahuan keluarga terkait dengan hipertensi dan cara penanganan non farmakologis.