

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi yang sering disebut sebagai tekanan darah tinggi, merupakan suatu Hipertensi yang sering disebut sebagai tekanan darah tinggi, merupakan suatu gangguan dalam sistem sirkulasi darah yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah di atas nilai normal, yakni tekanan darah mencapai atau melebihi 140/90 mmHg. Kondisi ini terjadi ketika tekanan darah sistolik berada di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik melebihi 90 mmHg. Saat ini, hipertensi masih menjadi salah satu tantangan terbesar di Indonesia. Jika tekanan darah tinggi ini berlangsung dalam jangka waktu lama, dapat menyebabkan kerusakan pada berbagai organ, seperti ginjal (yang dapat berujung pada gagal ginjal), jantung (menyebabkan penyakit jantung koroner), dan otak (yang bisa mengakibatkan stroke), terutama jika tidak ditangani dengan tepat dan cepat (A et al., 2022). Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah kondisi kronis yang disebabkan oleh peningkatan tekanan darah sistolik atau diastolik pada dinding arteri. Keadaan itu dapat menyebabkan jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah melalui pembuluh darah ke seluruh tubuh. Kondisi ini mengganggu aliran darah, merusak pembuluh darah, bahkan menyebabkan penyakit yang melemahkan, hingga kematian

Amerika Serikat kini menjadi negara dengan tingkat hipertensi tertinggi di dunia. Setiap tahunnya, sekitar 25.000 orang kehilangan nyawa akibat kondisi ini, sementara lebih dari 1,5 juta serangan jantung dan stroke dilaporkan terjadi. Diperkirakan bahwa sekitar 80% dari peningkatan kasus hipertensi akan terjadi di negara-negara berkembang pada tahun 2025, dengan jumlah kasus diprediksi melambung dari 639 juta pada tahun 2000 menjadi 1,15 miliar pada tahun 2025. Di Indonesia, hipertensi juga menjadi persoalan kesehatan yang signifikan, dengan prevalensi mencapai 28,5%. Provinsi dengan prevalensi tertinggi adalah Bangka Belitung (30,9%), diikuti oleh Kalimantan Selatan (30,8%), Kalimantan Timur (29,6%), Jawa Barat (29,4%), dan Gorontalo (29,4%) (Lukman et al., 2020).

Prevalensi hipertensi di wilayah perkotaan sebanyak 38,11% sedikit lebih tinggi jika dibandingkan dengan perdesaan sebanyak 37,01%. Provinsi Jawa Tengah, sebagai salah satu provinsi dengan kepadatan penduduk tertinggi di Indonesia, juga mengalami permasalahan yang sama. Data yang didapatkan dari Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2019 menunjukkan bahwa hipertensi merupakan salah satu permasalahan utama pada

penyakit tidak menular dengan jumlah proporsi terbanyak sebesar 68,6% dari total kasus penyakit tidak menular. Kasus hipertensi di Jawa Tengah pada tahun 2018 tercatat sebesar 1.377.356 kasus (Prevalence Rate 3,99%) dan meningkat menjadi 8.070.378 kasus (Prevalence Rate 23,25%) pada tahun 2019 (Yuliaji, 2020). Kabupaten Klaten sebagai salah satu kabupaten di Jawa Tengah memiliki beban penyakit tidak menular termasuk hipertensi. Jumlah kasus hipertensi di Kabupaten Klaten pada tahun 2019 tercatat sebanyak 134.312 kasus (Prevalence Rate 10,66%) kemudian turun menjadi 102.089 kasus (Prevalence Rate 8,10%) pada tahun 2020. Angka tersebut masuk ke dalam lima penyakit yang menjadi permasalahan kesehatan utama di Kabupaten Klaten (DKK Klaten, 2021) dalam (Hastari & Fauzi, 2022).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang tergolong berbahaya dan sering disebut sebagai "*silent killer*" karena sering kali tidak menunjukkan gejala yang jelas. Banyak penderita yang tidak menyadari bahwa mereka mengalami hipertensi hingga mereka mengalami komplikasi atau gejala yang lebih serius. Gejala hipertensi hampir mirip dengan gejala penyakit lainnya, antara lain sakit kepala, detak jantung yang kencang, kesulitan bernafas saat beraktivitas, mudah merasa lelah, penglihatan kabur, wajah yang memerah, serta vertigo (Lukman et al., 2020). Dampak dari hipertensi yang tidak ditangani dengan baik akan menimbulkan berbagai komplikasi. Jika mengenai jantung dapat terjadi gagal jantung dan jantung koroner, pada otak terjadi stroke, bila mengenai ginjal terjadi gagal ginjal kronis, dan bila mengenai mata akan terjadi gangguan penglihatan. Berbagai komplikasi yang mungkin timbul merupakan penyakit yang sangat serius dan berdampak terhadap psikologis penderita karena kualitas hidupnya rendah terutama pada kasus stroke, gagal ginjal, dan gagal jantung (Anshari, 2020) dalam (Aprilita, 2021). Secara fisiologis, hipertensi terjadi akibat peningkatan tekanan darah terhadap dinding arteri, yang memaksa jantung bekerja lebih keras dalam memompa darah ke seluruh tubuh. Kondisi ini akan mengganggu kelancaran aliran darah dan menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah secara perlahan. Oleh karena itu, hipertensi dikategorikan sebagai penyakit tidak menular yang bersifat kronis dan progresif. Penanganan terhadap hipertensi membutuhkan pendekatan jangka panjang yang mencakup pengobatan farmakologis dan intervensi non-farmakologis. Apabila penanganan tidak dilakukan secara optimal, maka risiko kecacatan permanen hingga kematian pun meningkat (Prastiwi et al., 2023).

Penanganan hipertensi dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu farmakologis dan non-farmakologi. Pendekatan farmakologis melibatkan penggunaan obat-obatan antihipertensi, sementara pendekatan non-farmakologi berfokus pada modifikasi gaya

hidup. Dalam banyak kasus, kombinasi antara keduanya dapat memberikan hasil yang lebih optimal. Ketika obat antihipertensi diperlukan, pengobatan non-farmakologi dapat digunakan sebagai pelengkap untuk meningkatkan efektivitas treatment. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologi merupakan langkah penting yang perlu diterapkan dalam pengelolaan hipertensi. Penanganan Hipertensi dapat dilakukan dengan cara farmakologis yaitu dengan obat-obat anti Hipertensi atau secara non farmakologis yaitu dengan modifikasi gaya hidup atau bisa juga kombinasi dari keduanya (Marisna et al., 2018) dalam (Nizar & Farida, 2022). Solusi untuk menangani Hipertensi Pendekatan non farmakologis yang dapat mengurangi Hipertensi adalah akupresur, ramuan cina, terapi herbal, relaksasi nafas dalam, aroma terapi, terapi music klasik, meditasi dan pijat. Pengobatan non farmakologis dapat digunakan sebagai pelengkap untuk mendapatkan efek pengobatan pada saat obat anti Hipertensi diberikan. Salah satu terapi non farmakologis yang ditawarkan untuk menurunkan Hipertensi dengan terapi refleksi kaki. Pijat refleksi kaki mirip dengan sensasi berjalan tanpa alas kaki di atas permukaan batu kecil yang berbentuk bulat lonjong. Teknik pemijatan pada titik-titik tertentu dapat membantu mengurangi sumbatan dalam aliran darah, sehingga peredaran darah dan energi dalam tubuh menjadi lebih lancar (Sihotang, 2021).

Menurut Ramayanti et al., (2022) terapi refleksi kaki didefinisikan sebagai bentuk pengobatan suatu penyakit untuk memperlancar sistem peredaran darah melalui titik-titik saraf tertentu yang menghubungkan organ tubuh manusia. Meskipun peneliti menganggap teknik refleksi tidak akan berdampak banyak pada Hipertensi berat, namun beberapa penelitian telah membuktikan bahwa teknik refleksi dapat menurunkan tekanan darah pada penderita Hipertensi ringan dan sedang (Nizar & Farida, 2022).

Dalam kasus hipertensi, terapi pijat melalui titik akupunktur dapat membantu menguatkan kembali energi tubuh dan mengatasi kelemahan fisik. Akupunktur bekerja berdasarkan teori meridian, di mana *Qi* (energi vital) dan darah bersirkulasi dalam tubuh melalui saluran yang disebut meridian, yang menghubungkan organ-organ internal dan eksternal. Dengan melakukan pemijatan pada titik-titik tertentu di permukaan tubuh yang berada di sepanjang jalur meridian, aliran *Qi* dan darah dapat diatur, sehingga risiko penyakit hipertensi dan komplikasinya dapat diminimalisir. Selain itu terapi pijat refleksi kaki juga memberikan efek relaksasi yang mirip dengan pengalaman berjalan di atas bebatuan. Pemijatan pada telapak kaki merangsang peredaran darah dan aliran cairan tubuh. Akibatnya, distribusi nutrisi dan oksigen ke sel-sel tubuh menjadi lebih lancar tanpa hambatan. Dengan demikian sirkulasi darah yang baik ini memberikan efek relaksasi dan

kesegaran yang menyebar ke seluruh anggota tubuh (Aprilia Rahma Nabila & Zauhani Kusnul, 2024).

Cara kerja refleksiologi mirip dengan akupunktur, akupresur, dan shiatsu, di mana semua metode ini bertujuan untuk menormalkan keseimbangan aliran energi vital (*chi*) di titik-titik meridian. Sebagian besar praktisi terapi refleksiologi memusatkan perhatian pada zona refleksi di kaki, meskipun area lain seperti tangan dan telinga juga dapat diberikan perhatian. Dalam bukunya, Rahimsya menjelaskan bahwa selain telapak tangan dan telapak kaki, terdapat juga titik refleksi tambahan di bagian depan, belakang, dan wajah tubuh. Pijat refleksi diakui sebagai salah satu bentuk pengobatan komplementer dan alternatif yang paling efektif di Inggris, sering digunakan oleh berbagai kalangan untuk perawatan kesehatan. *Complementary alternative medicine* (CAM) semakin diterima sebagai metode yang aman dan efektif untuk mengurangi penyebab rasa sakit serta dampak berbagai penyakit. Di Inggris pijat refleksi termasuk dalam enam bentuk CAM yang paling populer. Perlu dicatat bahwa terapi ini tidak bertujuan untuk menggantikan pengobatan konvensional, melainkan sebagai pelengkap dalam pengelolaan tekanan darah. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai efek pijat refleksi pada telapak kaki terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi (Lukman et al., 2020).

Hipertensi merupakan salah satu PTM yang mempunyai prevalensi tertinggi, PTM sendiri menyebabkan 59,5% kematian Indonesia. PTM sendiri juga menyerap pemberian tertinggi untuk BPJS Kesehatan. Meningkatnya PTM di Indonesia memerlukan pencegahan dan pengendalian yang memadai. Program pencegahan dan pengendalian PTM hendaknya sesuai dengan beban masalah dimasyarakat. Indonesia dengan wilayah yang sangat luas dan sosial budaya serta risiko yang beragam tentu memiliki beban penyakit PTM yang bervariasi dan memerlukan upaya pencegahan dan pengendalian yang sesuai. Akan tetapi, upaya pencegahan dan pengendalian tersebut diduga belum sepenuhnya menggunakan data beban penyakit sesuai wilayahnya masing-masing karena keterbatasan data dan informasi (Wahidin et al., 2023).

Pencegahan dan pengendalian PTM juga masuk ke dalam standar pelayanan minimal bidang kesehatan, yaitu tentang skrining faktor risiko PTM. Selain itu, program PTM juga menjadi bagian dalam indikator Program Indonesia Sehat dengan pendekatan keluarga, terutama terkait pengendalian hipertensi dan merokok. Hal tersebut menunjukkan bahwa program pencegahan dan pengendalian PTM telah menjadi kebijakan nasional yang harus dilaksanakan dari tingkat pusat, provinsi, dan kabupaten/kota (Wahidin et al., 2023).

Kejadian PTM yang semakin meningkat setiap tahunnya menjadi dasar pemerintah untuk membuat program yang bertujuan untuk menciptakan masyarakat yang sehat dengan menurunkan faktor penyebabnya. Program tersebut adalah Rencana Pembangunan Jangka Panjang Menengah Nasional (RPJMN) yang dimulai pada tahun 2015-2019. Sasaran dari program tersebut adalah derajat kesehatan masyarakat meningkat dengan meningkatkan paradigma sehat, jaminan kesehatan dan pemerataan pelayanan kesehatan. Pelaksanaan Program pemerataan kesehatan masyarakat dimulai dengan melibatkan masyarakat sebagai kader. Kegiatan yang melibatkan masyarakat sebagai kader tersebut merupakan kegiatan promotif dan preventif yaitu yang disebut dengan kegiatan posbindu. Dalam melakukan kegiatan posbindu diperlukan beberapa tahapan mulai dari perencanaan, pelaksanaan dan pemantauan serta penilaian dengan prinsip dari masyarakat dan untuk masyarakat (Kemenkes RI, 2019). Di ponsbindu PTM, melakukan deteksi dini penyakit tidak menular yaitu dengan 5 meja yaitu meja pertama adalah administrasi, meja ke 2 merupakan tempat screening dengan cara wawancara. Meja ke tiga pengukuran tekanan darah, berat badan, tinggi badan, lingkar perut. Meja ke empat adalah pemeriksaan darah dengan alat yang sederhana untuk memastikan diagnosis, dan meja ke lima adalah konseling (Wirawati & Widyaningsih, 2022).

Pengendalian hipertensi juga sangat membutuhkan dukungan dari keluarga. Dukungan keluarga merupakan suatu cara untuk memberikan bantuan kepada anggota keluarga lainnya, baik moril maupun materil. Bantuan tersebut dapat berupa nasehat, motivasi dan informasi serta dapat berupa bantuan nyata. Keluarga memiliki peran penting dalam proses pemantauan, pemeliharaan, dan pencegahan terjadinya komplikasi hipertensi di rumah. Selain itu, keluarga dapat memberikan dukungan dan mengambil keputusan mengenai perawatan yang diberikan oleh penderita hipertensi. Terdapat hubungan yang kuat antara kesehatan keluarga dengan status kesehatan anggotanya. Dalam pengelolaan hipertensi, perawat juga berperan dalam memodifikasi perilaku sakit pasien untuk menghindari penyakit atau meminimalkan risiko menderita penyakit. Perawat memiliki peran sebagai care provider, educator dan health promotor mengenai informasi hipertensi (Ayaturahmi et al., 2022)

B. Rumusan Masalah

Kabupaten Klaten sebagai salah satu kabupaten di Jawa Tengah memiliki beban penyakit tidak menular termasuk hipertensi. Jumlah kasus hipertensi di Kabupaten Klaten pada tahun 2019 tercatat sebanyak 134.312 kasus (Prevalence Rate 10,66%) kemudian

turun menjadi 102.089 kasus (Prevalence Rate 8,10%) pada tahun 2020. Angka tersebut masuk ke dalam lima penyakit yang menjadi permasalahan kesehatan utama di Kabupaten Klaten. Pada Fasilitas kesehatan penatalaksanaan hipertensi dengan menggunakan terapi farmakologi dengan obat antihipertensi, namun dibeberapa penelitian yang pernah dilakukan ternyata terdapat metode penatalaksanaan non farmakologi yaitu Pijat Refleksi Kaki yang diyakini mampu menurunkan tekanan darah tinggi. Berdasarkan hal tersebut rumusan masalah yang muncul dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Penerapan Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi?”

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum penelitian

Untuk mengetahui penerapan pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di desa Kragilan Gantiwarno

2. Tujuan Khusus Penelitian

- a. Mendeskripsikan karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, pekerjaan, lama menderita hipertensi, riwayat keluarga pada pasien hipertensi di desa Kragilan
- b. Mendeskripsikan tekanan darah sebelum diberikan pijat refleksi Pada pasien hipertensi di desa Kragilan
- c. Mendeskripsikan tekanan darah setelah diberikan pijat refleksi pada pasien di desa Kragilan
- d. Menganalisa tekanan darah sebelum dan setelah diberikan pijat refleksi pada pasien hipertensi di desa Kragilan

D. Manfaat Penelitian

a. Bagi pasien

Menambah pengetahuan bagaimana mengontrol tekanan darah dengan terapi relaksasi pijat kaki dan menjadikannya suatu rutinitas sehari hari.

b. Bagi pelayanan Kesehatan

Hasil laporan penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan masukan bagi rumah sakit terkait peran terapi pijat refleksi kaki sebagai terapi terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah tinggi.

c. Bagi perawat

Hasil laporan penelitian diharapkan memperluas pengetahuan tentang peran terapi pijat refleksi kaki untuk menurunkan tekanan darah dan menerapkannya pada asuhan keperawatan pada pasien hipertensi.

d. Bagi Penulis

Mampu mengembangkan ilmu riset, serta mampu memberikan asuhan keperawatan kepada pasien hipertensi dan dapat menerapkan terapi non farmakologis dan terapi komplementer dalam upaya penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan penerapan terapi refleksi pijat kaki

e. Bagi Intitusi Pendidikan

Dapat menjadi sumber masukan dan dapat menambah pengetahuan terhadap penelitian terkait yang mana akan menambah informasi tentang penanganan penyakit hipertensi. Bisa dijadikan sebagai program pembelajaran dan bisa dipraktekkan dalam mata kuliah terapi komplementer.

f. Bagi Perkembangan Ilmu

Hasil dari intervensi diharapkan dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu keperawatan dan penerapan hasil pendidikan informasi serta pengetahuan khususnya dalam keperawatan dasar