

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik sekitar 140 mmHg atau tekanan diastolik sekitar 90 mmHg (Agusthia et al., 2023). Hipertensi merupakan masalah yang perlu diwaspadai, karena tidak ada tanda gejala khusus pada penyakit hipertensi dan beberapa orang masih merasa sehat untuk beraktivitas seperti biasanya. Hal ini yang membuat hipertensi sebagai *silent killer* (Kemenkes, 2018). Hipertensi yang tidak terkontrol dengan baik dapat menyebabkan peningkatan risiko komplikasi, diantaranya gagal jantung, retinopati, aterosklerosis, hipertrofi ventrikel kiri, dan stroke yang disebabkan oleh peningkatan kebutuhan jantung dan sistem arteri dalam pembuluh darah (Adiyasa & M Cruz, 2020). Hasil studi pendahuluan dengan wawancara pada Perawat Desa, di Desa Boteng pada tanggal 02 Januari 2024 menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi di Desa Boteng meskipun sudah mendapatkan obat oral amlodipin dan captopril dari Puskesmas dan sudah mengatur pola makan namun tekanan darah masih naik turun. Menurut wawancara dengan perawat desa penderita hipertensi tidak meminum obat sesuai anjuran. Adapun selama ini di Desa Boteng sudah diterapkan terapi non farmakologi berupa senam hipertensi yang dilakukan 1 tahun sekali sebagai kesehatan posyandu lansia, namun tekanan darah penderita hipertensi masih naik turun. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh terapi *light massage* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi (Ngsih et al., 2022; Aghustia, 2023; Awaludin, 2018). Hasil penelitian lain juga

menunjukkan pijat refleksi kaki dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Chanif,Khoiriyah, 2016; Widyastuti *et.,al*, 2022; Sihotang, 2021; Patria *et.,al*, 2019; Lutvitaningsih *et.,al*, 2021). Namun efektifitas *light massage* dan pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi belum dapat dijelaskan.

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2021 diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa dengan usia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi (Prayoga, 2023). Prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia dengan kejadian hipertensi tertinggi berada di benua Afrika 27% dan terendah di benua Amerika 18%, sedangkan di Asia tenggara berada diposisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi kejadian hipertensi sebesar 25% (Cheng *et al.*, 2020). Indonesia memiliki jumlah kasus hipertensi sebesar 63.309.602 orang, dengan angka kematian yang disebabkan hipertensi sebesar 427.218 kematian. Prevelensi hipertensi di Indonesia menurut Riskesdas (2018) menyatakan pada penduduk dengan usia >18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Provinsi Kalimantan Selatan sebesar 44,1%, sedangkan terendah pada Provinsi Papua sebesar 22,2% (Kemenkes RI, 2021). Sedangkan prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi di Provinsi Jawa Timur sebesar 36,3%. Prevalensi hipertensi semakin meningkat seiring dengan penambahan umur. Penderita hipertensi yang berusia ≥ 15 tahun di Provinsi Jawa Timur sekitar 11.600.444 penduduk, dengan proporsi laki-laki 48,8% dan perempuan 51,2% (Dinas Kesehatan JATIM, 2022). Data Dinas Kesehatan Kabupaten Gresik tahun 2023 menunjukkan jumlah penderita hipertensi di kabupaten gresik sebanyak 21.838

jiwa (Dinas Kesehatan GRESIK, 2023). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 03 Januari 2024 di Puskesmas Menganti Kecamatan Menganti menunjukkan di Desa Boteng terdapat penderita hipertensi 3 bulan terakhir pada Bulan Oktober tahun 2023 sebanyak 80 orang, di Bulan November 2023 naik menjadi 90 orang dan di Bulan Desember 2023 naik menjadi 126 orang dari rata-rata 6.739 penduduk tahun 2023.

Faktor-faktor yang dapat memengaruhi hipertensi adalah faktor genetik, umur, jenis kelamin, stress, obesitas, kebiasaan merokok, minum alkohol, aktifitas fisik dan kebiasaan mengkonsumsi natrium atau garam berlebihan akan menyebabkan pengeluaran berlebih dari hormon natrioretik yang secara tidak langsung meningkatkan tekanan darah (Anggraini, 2015). Akibat dari tekanan darah tinggi yang berlanjut maka organ jantung bekerja lebih keras sehingga otot jantung membesar. Kinerja jantung yang meningkat menyebabkan pembesaran yang dapat berlanjut menjadi gagal jantung (*Heart Failure*). Selain itu tekanan darah tinggi juga berpengaruh terhadap pembuluh darah koroner jantung berupa terbentuknya plak (*Arteriosklerosis*) yang mengakibatkan adanya penyumbatan pembuluh darah dan menghasilkan serangan jantung (*Heart Attack*), Stroke (serangan otak), gagal ginjal dan penyakit *vaskuler perifer* (Afandi, 2012).

Tindakan pengobatan hipertensi ada dua jenis yaitu farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologi berupa obat seperti diuretic, beta blocker, ACE inhibitor dan calcium channel blocker (Ngsih, 2022). Adapun efek samping yang perlu diketahui jika menggunakan obat antihipertensi dalam jangka waktu lama dapat mengakibatkan *Drug RelateProblem*. Sedangkan pengobatan secara

non farmakologis yaitu merubah pola makan dan gaya hidup seperti membatasi konsumsi garam, kontrol berat badan, membatasi konsumsi kopi dan lemak, olahraga secara teratur, mencegah stress, menggunakan terapi komplementer (terapi herbal, nutrisi, relaksasi progresif, pijat refleksi). Pijat refleksi menjadi pilihan karena tindakan ini aman bagi pasien karena tindakan *non invasif* dan mudah dilakukan (Yonata & Pratama, 2016). Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa terapi massage (pijat) yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan tekanan darah systole maupun diastole, menurunkan kadar hormone stress cortisol, menurunkan kecemasan sehingga tekanan darah turun dan fungsi tubuh semakin membaik (Churniawati, Martini, & Wahyuni, 2016). Terapi pijat refleksi kaki adalah teknik untuk meningkatkan aliran darah serta mengurangi ketegangan dan ketidak seimbangan dalam tubuh. Kompresi pada otot ini merangsang aliran darah vena dalam jaringan subkutan dan mengakibatkan retensi darah menjadi menurun dalam pembuluh perifer dan peningkatan drainase getah bening. Selain itu dapat menyebabkan pelebaran pada daerah arteri yang meningkatkan suplai darah ke daerah yang dipijat, juga dapat meningkatkan pasokan darah dan meningkatkan efektivitas kontraksi otot serta membuang sisa metabolisme dari otot sehingga dapat membantu mengurangi ketegangan dan merangsang relaksasi dan kenyamanan (Chanif, 2016). Terapi *Light Massage* atau pijatan ringan adalah jenis pijatan yang dilakukan dengan tekanan yang lebih lembut dan gerakan yang lebih ringan pada permukaan kulit. Teknik ini umumnya lebih santai dan focus memberikan sensasi rileks daripada merinci otot atau jaringan dalam. Light massage dipusatkan pada daerah wajah, leher, pundak serta

tangan dilakukan sekitar 10 – 15 menit pada bagian tubuh untuk mencapai hasil relaksasi yang maksimal (Sitanggung et al., 2023). Terapi *Light Massage* dapat memicu pelepasan endorfin sehingga menghasilkan perasaan nyaman pada pasien, selain itu dapat terjadi reduksi hormon stres seperti adrenalin, kortisol dan norepinefrin. *Light massage* akan memberi efek pada otot dan berefek pada alam bawah sadar di otak yang mengontrol nyeri dan emosi (Oktaviani, 2018), mengurangi tekanan pada otot sehingga meningkatkan relaksasi, memperbaiki sirkulasi darah, sehingga menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik (Oktaviani, 2018). Hasil penelitian Sitanggung et al., (2023) menunjukkan terdapat pengaruh terapi *light massage* terhadap tekanan darah penderita hipertensi primer di Rumah Sakit Batam Tahun 2022. Penelitian lain dari Widyastuti, dkk (2022) dengan memberikan terapi pijat refleksi kaki pada pasien hipertensi selama 3-4 hari dalam 4 minggu di RSUD Muhammadiyah Delanggu didapatkan ada kecenderungan penurunan tekanan darah sesudah dilakukan refleksi pijat kaki dengan rata-rata penurunan 8,4 mmHg (Widyastuti, 2022).

Berdasarkan uraian dan fenomena diatas, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektifitas *Light Massage* dan Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi”

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana efektifitas pemberian *light massage* dan pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Menjelaskan efektifitas pemberian *light massage* dan pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi tekanan darah penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan *light massage*.
2. Mengidentifikasi tekanan darah penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan pijat refleksi kaki.
3. Menganalisis efektifitas pemberian *light massage* dan pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu keperawatan medikal bedah dalam pemberian intervensi pada penderita hipertensi dengan pengembangan terapi komplementer.

1.4.2 Praktis

1. Bagi responden

Hasil penelitian ini di harapkan dapat menambah informasi untuk penderita hipertensi dan keluarga dalam menurunkan tekanan darah tinggi.

2. Bagi puskesmas

Hasil peneliti ini dapat dijadikan terapi komplementer dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

3. Bagi peneliti

Bagi peneliti dapat memberikan intervensi baru untuk penurunan tekanan darah dengan terapi *Light Massage* dan Pijat Refleksi Kaki.