

# BAB I

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan tekanan darah yang meningkat pada sistolik lebih 140mmHg sedangkan diastoliknya lebih dari 90mmHg dan dilakukan dua kali pengukuran dalam kondisi tenang dengan jarak waktu sekitar lima menit (Kemenkes RI, 2019). Faktor resiko yang mempengaruhi hipertensi pada seseorang salah satunya adalah usia sehingga hipertensi pada usia lanjut apabila tidak memperoleh penanganan yang sangat baik akan menimbulkan komplikasi pada usia lanjut seperti Struke, Gagal Ginjal dan Jantung Koroner (Irawani, 2020).

Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang tidak bisa menular yang akan menjadi masalah serius karena prevenlensi penyakit hipertensi terus meningkat. Penyakit hipertensi sering tidak menunjukkan tanda dan gejalanya sehingga menjadi pembunuh diam-diam ( *the silent killer of death* ) dan menjadi pencetus utama timbulnya penyakit jantung, stroke dan ginjal (Arianto, 2018).

Hipertensi merupakan penyakit yang bisa menyerang siapa saja, baik usia muda maupun usia tua. Hipertensi sering disebut *silent killer* karena termasuk penyakit yang mematikan. Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif, umumnya tekanan darah bertambah secara perlahan dengan seiring bertambahnya umur (Seke, 2016).

Kejadian hipertensi menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2015, menunjukkan bahwa di dunia kasus hipertensi mencapai angka sekitar 1, 13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya dari 1 sampai 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1, 5 Miliar orang akan terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10, 44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Hasil dari Riset Kesehatan Dasar (2018) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukurannya pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun sebesar 34, 1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44, 1%), sedangkan angka terendah di Papua sebesar (22, 2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di

Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Banyaknya peningkatan penderita hipertensi tiap tahunnya, maka diperlukan upaya untuk pencegahan dan pengobatan untuk mengendalikan dan mencegah dampak buruk dari penyakit hipertensi.

Penyakit hipertensi dianggap penyakit yang serius karena dampak yang ditimbulkan luas, bahkan berakhir pada kematian. Dampak dari penyakit hipertensi seperti Kerusakan Ginjal karena pada saat itu tekanan darah tidak bisa terkendali secara baik dan produksi angiostin semakin melonjak tajam sehingga ginjal kelelahan dan mengalami kerusakan pada ginjal. Serangan jantung karena arteri gagal saat bekerja, sehingga jantung berdetak secara cepat supaya memompa darah lebih banyak. Tekanan darah yang terlalu tinggi bisa merusak saraf otak dan menyebabkan stroke (Hartono, 2020). Glaukoma terjadinya penyempitan arterioli kecil yang dipicu, karena tekanan darah tinggi secara berlangsung dalam jangka waktu yang cukup panjang bisa meningkatkan tekanan *intraokular* mata, arterioli yang menyuplai darah ke mata mengalami penyempitan. Disfungsi ereksi dilontarkan pada pria, karena mereka mengalami penurunan fungsi seksual yang terkait penurunan NO akibat hipertensi. Demensia dan Alzheimer karena neurologis dapat dipicu oleh hipertensi yang berlangsung lama tanpa dikendalikan menurunkan fungsi otak terutama berkaitan dengan memori, tekanan reseptor otak yang sangat tinggi akan melemahkan system syaraf dan sejumlah neurotransmiter yang bertugas penting menyimpan dan mengatur output memori, dan penyakit diabetes juga merupakan yang mempercepat proses penurunan memori sehingga mendorong lebih cepat munculnya resiko Demensia dan Alzheimer ( Lingga, 2012 ).

Beberapa cara dapat dilakukan untuk mengendalikan hipertensi seperti farmakologi dan non farmakologi. Farmakologi biasanya harus mengkonsumsi obat-obatan setiap hari sehingga penderita menyebabkan ketergantungan dengan obat-obatan dan menimbulkan efek samping dari obat yakni batuk, insomnia, pusing, kelelahan, sakit kepala, lemas, mual (Harvey dalam Yumni, 2018). Perlu dipertegas kembali dengan fakta bahwa mayoritas penderita hipertensi lebih konsumtif dengan obat-obatan anti hipertensi dan mengesampingkan non farmakologis (Kowalski, 2010 dalam Yumni, 2018). Berdasarkan literatur

terdapat terapi non farmakologis untuk disarankan sebagai terapi pendamping terapi medis. Ada beberapa terapi yang bisa diterapkan untuk penderita hipertensi diantaranya relaksasi pernapasan, senam hipertensi, jalan santai, masase kaki dan meditasi (Irawati, 2020).

*Massage* atau pijat merupakan penggunaan tekanan dan gerakan yang bervariasi untuk memanipulasi otot dan jaringan yang lunak pada tubuh. Cara melemaskan jaringan lunak tubuh, lebih banyak darah dan oksigen bisa mencapai daerah yang terkena dampak dan mengurangi nyeri. *Massage* merupakan teknik integrasi sensori yang mempengaruhi aktivitas sistem saraf otonom. Jika seseorang mempersepsikan dengan sentuhan sebagai stimulus rileks maka muncul respon relaksasi (Patria, 2019).

*Massage* merupakan memijat pada titik-titik tertentu di bagian tangan dan kaki. Manfaat *massage* untuk kesehatan sudah tidak perlu diragukan. Salah satu khasiatnya sangat populer yaitu untuk mengurangi rasa sakit pada tubuh. Manfaat lainnya seperti mencegah berbagai penyakit, meningkatkan daya tahan tubuh, membantu mengatasi stress, meringankan migrain, membantu penyembuhan penyakit kronis dan mengurangi ketergantungan pada obat-obatan ( Arianto, 2018).

*Massage* untuk memberikan perasaan rileks dan segar karena aliran darah dalam tubuh menjadi lebih lancar, apabila pembuluh darah yang relaks akan terjadi vasodilatasi pembuluh darah sehingga akan menyebabkan tekanan darah turun kembali normal. Untuk membuat tubuh menjadi rileks dapat dilakukan dengan beberapa tehnik *massage* yang dapat dilakukan yaitu: *massage* leher, *massage* kepala, *massage* kaki, dan *massage* punggung ( Yanti, 2019)

Terapi *massage* atau pijat merupakan salah satu terapi non farmakologis yang bisa menurunkan hipertensi. Tehnik pemijatan bisa menghilangkan sumbatan dalam darah sehingga aliran darah dan energi di dalam tubuh kembali lancar ( Wahyuni, 2017). Pijat refleksi bisa memperlancar aliran darah, menurunkan kadar norepineprin, menurunkan kadar hormone cortisol, menurunkan ketegangan otot, sehingga bisa menurunkan stress secara tidaklangsung menurunkan tekanan darah ( Fandizal, 2020).

*Massage* kaki mampu menimbulkan percepatan mekanisme aliran darah vena dan drainase limfatik, merusak mekanisme akumulasi patologis (misalnya, klasifikasi jaringan lunak) dan melatih jaringan lunak secara pasif. Susunan saraf pusat memberikan umpan balik dengan melepaskan asetikolin dan histamin melalui impuls saraf eferen untuk merangsang tubuh beraksi melalui mekanisme refleksi vasodilatasi pembuluh darah yaitu mengurangi aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis. Peningkatan aktivitas saraf parasimpatis menimbulkan penurunan denyut jantung (*heart rate*) dan denyut nadi (*pulse rate*) dan mengakibatkan aktivitas respon relaksasi (Yumni, 2018).

*Massage* sangat diperlukan terutama bagi penderita hipertensi karena manfaatnya sangat banyak dan bisa menurunkan tekanan darah. *Massage* kaki merupakan pemberian energi yang dimasukkan ke dalam tubuh melalui pemijatan untuk memperlancarkan peredaran darah, melenturkan otot-otot, meningkatkan daya tahan tubuh, relaksasi, meningkatkan kekuatan pikiran dan tubuh, menstabilkan emosi, meningkatkan kualitas tidur, restrukturisasi tulang, otot, serta organ, menyembuhkan cedera baru serta lama, meningkatkan konsentrasi serta ingatan, meningkatkan rasa percaya diri serta harmoni (Irawani, 2020).

*Massage* kaki merupakan penggunaan tekanan dan gerakan yang bervariasi untuk memanipulasi otot dan jaringan lunak lainnya. Dengan melemaskan jaringan lunak tubuh, lebih banyak darah dan oksigen dapat mencapai daerah yang terkena dampak dan mengurangi nyeri, *massage* merupakan teknik integrasi sensori yang mempengaruhi aktivitas sistem saraf otonom (Patria, 2019). Pemijatan / penekanan pada titik sentra refleksi jantung dan hipertensionpoint akan merangsang impuls syaraf bekerja pada sistem syaraf autonomik cabang dari parasimpatik. Pemijatan dengan irama teratur pada kaki akan merefleksikan pada organ-organ yang bersangkutan, menstimulasi syaraf tepi lewat alur-alur persyarafan menuju sistem syaraf pusat serta sistem syaraf belakang sehingga terjadi efek relaksasi dan tubuh dalam keadaan homeostasis. Keadaan homeostasis tubuh yang mengenai jantung dan pembuluh darah dapat mengembalikan fungsi dan mampu mengembalikan tekanan darah pada ambang normal (Irawani, 2020).

Kurangnya pemahaman dan pengetahuan masyarakat mengenai pengobatan dan pengendalian hipertensi membuat jumlah penderita hipertensi semakin meningkat tiap tahunnya (Ulya, 2017). Terkadang masyarakat sama sekali tidak mengetahui jika dirinya menderita hipertensi dan baru mengetahui setelah terjadi komplikasi, walaupun sebagai penderita hipertensi telah menjalani pengobatan secara farmakologi namun dalam jangka waktu lama bisa menimbulkan kerusakan pada organ tubuh lainnya. Pengendalian hipertensi non farmakologis merupakan salah satu dengan teknik relaksasi terapi pijat kaki dibutuhkan untuk menurunkan tekanan darah dan mengurangi efek yang ditimbulkan dari hipertensi, namun banyak masyarakat yang belum mengetahui tentang terapi dan penatalaksanaan terapi pijat kaki tersebut dengan baik dan benar (Pristiyani, 2020).

Dibutuhkanlah peran dari pihak kesehatan masyarakat seperti perawat atau bidan untuk meningkatkan promosi kesehatan melalui KIE dalam pengendalian hipertensi dengan perilaku cerdas dan patuh sedangkan promosi kesehatan mempunyai peran yang sangat penting dalam proses pemberdayaan masyarakat, memperoleh pembelajaran dan bersama masyarakat sesuai dengan lingkungan sosial budaya agar masyarakat dapat menolong dirinya sendiri dibidang kesehatan (Wibowo, 2013). Promosi kesehatan merupakan salah satu sarana atau upaya dalam menampilkan informasi yang akan disampaikan oleh komunikator dengan komunikasi, melalui berbagai media. Bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan diharapkan bisa merubah perilaku kesehatannya ke arah yang lebih baik (Nurmala, 2018).

Media *Booklet* merupakan sebuah media untuk menyampaikan pesan penting yang sudah dirancang secara jelas, unik dan mudah dimengerti dalam bentuk buku, seperti buku tulisan maupun gambar. Karena *booklet* sangat bermanfaat untuk memberikan informasi dengan spesifik dan banyak digunakan sebagai media alternatif untuk dipelajari setiap saat dan memiliki halaman paling sedikit lima halaman dan paling banyak 30 halaman, karena *Booklet* memudahkan masyarakat untuk memahami dengan mudah apa yang telah disampaikan saat proses penyampaian materi, sehingga *booklet* menjadi media untuk pendamping kegiatan (Intika, 2018).

Media *booklet* yang dikembangkan dalam pengembangan memiliki kelebihan dan kekurangan. Kelebihan dari media *booklet* yaitu menggunakan media cetak dengan biaya yang dikeluarkan lebih murah dari pada menggunakan media audio visual, proses penyampaian materi kepada masyarakat bisa dilakukan sewaktu-waktu, proses penyampaian bisa disesuaikan dengan keadaan yang ada, materi lebih terperinci dan jelas, karena lebih banyak mengulas tentang pesan yang disampaikan sedangkan Kelemahan dari media *booklet* yaitu *booklet* tidak bisa menyebar luas ke seluruh masyarakat, karena keterbatasnya penyebaran *booklet*, memerlukan banyak tenaga dalam penyebarannya ( Christie, 2019 ).

Media ini dapat digunakan oleh siapapun, dimanapun, dan kapanpun tanpa membutuhkan perangkat lain dalam penggunaannya tetap dikemas dalam tampilan yang menarik. Media *booklet* merupakan sebuah media cetak berupa buku yang memiliki manfaat untuk peningkatan pengetahuan dan perilaku dalam memberikan informasi apa saja yang ingin disampaikan oleh pembuat (Adriyani, 2019). Media *Booklet* dipilih untuk mempermudah penyampaian informasi karena menggunakan kalimat pendek, sederhana dan mudah dipahami yang didesain menarik. *Booklet* adalah lembaran beberapa kertas yang dilipat, dan digabungkan dijadikan buku yang sering digunakan untuk mempromosikan merek, produk dan layanan (Ansen, 2020). Media *booklet* ini diharapkan masyarakat dapat menambah pengetahuan untuk lansia dan masyarakat umum untuk mengetahui manfaat *massage* pada kaki dan bisa di terapkan secara mandiri ketika dirumah sebagai alternatif untuk penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Media *booklet* merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi sikap seseorang. *Booklet* bermanfaat untuk menimbulkan minat sasaran, merangsang sasaran untuk meneruskan pesan pada orang lain dan memudahkan seseorang dalam memahami informasi yang dianggap rumit ( Puspitaningrum, 2017).

*Massage* dapat dilakukan oleh semua orang khususnya bagi penderita hipertensi, karena *massage* bisa sebagai alternatif menurunkan tekanan darah tinggi dan dapat dilakukan sendiri di rumah tanpa bantuan tenaga kesehatan. Sasaran utama pada *massage* kaki ini untuk orang tua atau orang dewasa yang menderita hipertensi (Putri, 2020).

