

BAB I

PENDAHULUAN

Kelompok penyakit tidak menular yang sangat umum dan mudah diketahui oleh masyarakat adalah hipertensi. Hipertensi atau lebih dikenal dengan penyakit tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah pada seseorang mengalami peningkatan secara kronik, tekanan darah yang abnormal atau tinggi di dalam pembuluh darah arteri. Hipertensi menunjukkan keadaan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah pada diastolik ≥ 90 mmHg berdasarkan dua kali pengukuran tekanan darah atau lebih (Brunner dan Suddarth, 2018).

Data WHO tahun 2019 menunjukkan sekitar 1,13 juta penduduk di dunia mengalami hipertensi dan penyakit hipertensi paling banyak dialami oleh penduduk yang tinggal di negara-negara dengan tingkat pendidikan, pengetahuan, dan pendapatan yang rendah serta sedikitnya akses terhadap program pendidikan kesehatan. Hal tersebut yang memicu meningkatnya angka prevalensi penderita hipertensi di negara tersebut (Nonasri, 2021).

Total jumlah penduduk dunia yang memiliki prevelensi penyakit hipertensi secara global yaitu sebesar 22% dan kurang dari seperlima penderita hipertensi sudah melakukan upaya pencegahan terhadap tekanan darah yang dimiliki. Afrika berperan sebagai negara dengan prevelensi tertinggi sebesar 27% disusul oleh Asia tenggara sebesar 25% dari total kejadian didunia. Diperkirakan 1 dari 5 orang perempuan di dunia menderita hipertensi, jumlah perempuan yang menderita hipertensi lebih besar dibandingkan laki-laki, yaitu 1 dari 4 orang laki-laki (WHO, 2018).

Prevalensi hipertensi akan meningkat tajam, dan diperkirakan pada tahun 2025, 29% orang dewasa di seluruh dunia akan terkena hipertensi. Tekanan darah tinggi menyebabkan sekitar 8 juta kematian setiap tahun, dan 1,5 juta orang meninggal. Di Asia Tenggara, tekanan darah tinggi dapat meningkatkan beban 4.444 dalam jumlah perawatan kesehatan. Selain itu, hipertensi lebih banyak

terjadi pada usia 35-44 tahun (6,3%), 45-54 tahun (11,9%), dan 55-64 tahun (17,2%). Menurut status ekonomi seseorang, tingkat hipertensi tertinggi berada pada kisaran menengah ke bawah (27,2%) dan menengah (25,9%) (Kemenkes, 2017).

Dalam riset yang dilakukan Dinkes Jawa Tengah tahun 2019 menunjukkan bahwa penyakit tidak menular atau hipertensi masih menempati proporsi terbesar dari seluruh penyakit tidak menular yang dilaporkan yaitu sebesar 68,6 %. Penyakit hipertensi menjadi prioritas utama pengendalian penyakit tidak menular dan melalui berbagai intervensi pencegahan yang dilakukan di Jawa Tengah. Sedangkan data yang diperoleh dari Dinas Kabupaten Sragen menunjukkan angka prevalensi penderita penyakit tidak menular atau hipertensi sebesar 3,44 % (Dinkes Provinsi Jateng, 2020 ; Dinkes Sragen, 2021)

Hasil prevalensi penderita hipertensi yang meningkat sampai sekarang dengan penyebab utama hipertensi yang belum diketahui secara pasti menimbulkan banyak perdebatan. Tetapi hipertensi sering terjadi disebabkan oleh beberapa faktor antara lain jenis kelamin, faktor keturunan, gaya hidup dan usia. Beberapa tahun belakangan ini kejadian hipertensi dan komplikasinya semakin bertambah, hal ini bisa berakibat fatal apabila tidak segera dicegah dan mendapatkan penanganan tepat terutama pada usia dewasa. Usia dewasa mempunyai risiko tinggi mengalami hipertensi, hal ini berkaitan erat dengan pola hidup. Usia dewasa ini akan dibagi lagi dalam tiga tahapan rentang usia yaitu dewasa muda (18-40 tahun), dewasa menengah (40-65 tahun) dan terakhir dewasa tua dengan usia di atas 65 tahun. Usia dewasa menjadi faktor risiko yang berpengaruh besar dengan angka hipertensi hingga menimbulkan komplikasi bagi tubuh (Luh *et al*, 2020 ; Arianto *et al*, 2018).

Komplikasi yang di sebabkan oleh hipertensi pada tubuh dapat mengakibatkan kematian. Hipertensi sebagai kontributor tunggal di negara maju dan berkembang yang sering di diagnosis secara tidak sengaja. Jika pasien hipertensi tidak diobati, dapat menyebabkan komplikasi serius pada organ vital yang mengancam jiwa seperti otak, mata, jantung dan ginjal, yang mengakibatkan

kematian atau kecacatan pasien yang serius apabila tidak mendapatkan penanganan segera (Buang *et al*, 2019).

Penyakit tekanan darah tinggi dapat di kontrol dengan beberapa macam penatalaksanaan. Penatalaksanaan hipertensi terbagi menjadi dua yaitu, terapi secara farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan hipertensi secara farmakologi memang banyak, namun memiliki efek samping seperti sakit kepala, pusing, lemas dan mual. Sedangkan pengobatan hipertensi secara non-farmakologi dapat dilakukan dengan mengubah gaya hidup menjadi lebih sehat seperti berhenti merokok, menurunkan konsumsi alkohol berlebih, menurunkan asupan garam dan lemak, meningkatkan konsumsi buah dan sayur, melakukan olahraga, latihan fisik dan terapi komplementer “*hydrotherapy*”, yang termasuk dalam *hydrotherapy* yakni rendam kaki air hangat (Ferayanti *et al*, 2017).

Terapi rendam kaki air hangat pada penderita hipertensi juga bisa sebagai tindakan mandiri secara rutin dengan menggunakan metode yang lebih murah, bahan mudah didapatkan, mudah diingat, serta terapi ini bisa diterapkan pada kegiatan sehari hari. Terapi rendam kaki menggunakan air hangat ini menggunakan prinsip kerja dengan menggunakan air hangat yang bersuhu 38-40°C selama 20-30 menit secara konduksi dimana terjadi perpindahan panas dari air hangat ke tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan dapat menurunkan ketegangan otot. Terapi rendam kaki air hangat ini memiliki tujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi edema, meningkatkan relaksasi otot, menenangkan jantung, mengendorkan otot-otot, menghilangkan stress, meringankan rasa sakit, meningkatkan permeabilitas kapiler, memberikan kehangatan pada tubuh sehingga saat bermanfaat untuk terapi penurunan tekanan darah pada kasus hipertensi (Harnani, 2017).

Rendam kaki air hangat mempunyai banyak manfaat bagi tubuh. Salah satu manfaatnya untuk melancarkan peredaran darah, efek hidrostastik dan hidrodinamik merupakan dasar utama penggunaan air hangat sebagai pengobatan. Secara ilmiah air hangat bagi tubuh berdampak fisiologis yakni menstabilkan aliran darah, kerja jantung serta sirkulasi darah menjadi lancar dengan membesarkan pembuluh-pembuluh darah pada kaki dan tungkai. Maka merendam

kaki dalam air hangat itu dapat meredakan sumbatan-sumbatan di bagian tubuh yang lain, seperti otak, paru-paru, atau organ-organ di dalam perut. Darah akan dialirkan dari satu bagian tubuh ke bagian tubuh yang lainnya (Wibowo dan Purnamasari, 2019; Abdi *et al*, 2017).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nazaruddin et al (2021) terdapat perbedaan yang ditunjukkan dengan nilai p-value = 0,000 yang berarti ada pengaruh tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah terapi rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi menggunakan uji wilcoxon dengan tingkat kepercayaan 95%.

Penelitian dengan tema yang sama juga dilakukan oleh Nurpratiwi dan Novari (2021) terdapat pengaruh rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah Setutung Kabupaten Sekadau. Setelah dilakukan rendam kaki air hangat yang dilakukan selama 3 hari berturut turut selama 30 menit. Dari 17 orang 13 orang lainnya mengalami penurunan tekanan darah yang sebelumnya diperoleh sistole 160 diastole 96 turun menjadi sistolik 125 dan diastolik 93 mmHg.

Prinsip kerja terapi rendam kaki air hangat yaitu secara konduksi dimana terjadi perpindahan hangat dari air hangat ke dalam tubuh akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan penurunan ketegangan otot sehingga mampu melancarkan peredaran darah, yang kemudian mempengaruhi tekanan darah arteri oleh baroreseptor pada sinus kortikus dan arkus aorta. kemudian akan menyampaikan implus yang dibawa serabut saraf yang membawa isyarat dari semua bagian tubuh untuk menginformasikan kepada otak perihal tekanan darah (Sinurat *et al*, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis diperoleh data bahwa hasil kuesioner yang disebar kepada 10 responden di dapatkan hasil dari 10 responden 9 diantaranya sering mengalami pusing dan pegal dibagian tengkuk, kadang mengalami sakit kepala, detak jantung terasa cepat dan makanan sehari hari yang dikonsumsi banyak mengandung garam dan berminyak. Sedangkan 1 diantaranya laki laki umur 27 tahun, jarang melakukan olahraga, minum obat penurun tensi, melakukan pengobatan alternatif/terapi, dalam

keluarga ada yang mengalami hipertensi. Kemudian 8 dari 10 responden tidak pernah mendengar rendam kaki air hangat dapat menurunkan tekanan darah tinggi dan belum pernah mencoba rendam kaki air hanga sedangkan 2 diantaranya sudah tahu rendam kaki dapat menurunkan tekanan darah dan sudah pernah melakukan rendam kaki air hangat. Data pengukuran darah sebagai berikut :

Tabel 1.1 Pengukuran Tekanan Darah

Nama	Jenis Kelamin	Umur	Tekanan Darah
Tn. H	Laki-laki	36 Tahun	140/90 mmHg
Tn. J	Laki-laki	26 Tahun	140/100 mmHg
Tn. R	Laki-laki	30 Tahun	140/80 mmHg
Tn. T	Laki-laki	37 Tahun	150/100 mmHg
Tn. A	Laki-laki	40 Tahun	150/90 mmHg
Tn. D	Laki-laki	28 Tahun	120/80 mmHg
Ny. F	Perempuan	26 Tahun	140/90 mmHg
Ny. S	Perempuan	27 Tahun	150/90 mmHg
Ny. S	Perempuan	29 Tahun	150/90 mmHg
Ny. E	Perempuan	28 Tahun	150/90 mmHg

Rendam kaki air hangat dapat dijadikan pengetahuan baru tentang penanganan hipertensi yang mudah dan dapat dilakukan sendiri di rumah. Pengetahuan dan edukasi dapat di temukan dari berbagai macam seperti internet, buku, poster dan video. Media video sebagai bentuk perantara yang digunakan oleh manusia untuk menyampaikan atau menyebar ide, gagasan, atau pendapat yang disampaikan itu dapat diterima bagi yang dituju. Media video merupakan bagian dari media audio-visual yang artinya dapat menyajikan gambar, suara, dan gerakan secara serentak. Teknologi untuk menangkap, merekam, memproses, mentransmisikan, dan menata ulang gambar yang bergerak (Naveed *et al*, 2019).

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk menyusun KIE melalui media video dengan judul “ Atasi Penyakit Hipertensi Dengan Rendam Kaki Air Hangat”. Video menjadi salah satu media untuk menyampaikan pesan dalam bentuk desain yang menarik dengan menyertakan teknik rendam kaki air

hangat didalamnya secara jelas. Sehingga dapat menarik minat penderita hipertensi untuk memahami dan menerapkan terapi rendam kaki air hangat tersebut, dan dengan melalui media video akan lebih praktis dan mudah dipahami apa maksud yang disampaikan penulis. Video berisi tentang informasi yang penting dalam penyampaian teknik rendam kaki dengan air hangat yang disusun secara menarik, jelas dan mudah dipahami sehingga dapat digunakan sebagai media edukasi.

Tujuan penulis dalam memilih luaran video adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat yang mengalami hipertensi dan memudahkan masyarakat yang sedang mengalami masalah dalam keterbatasan membaca. Diharapkan dengan edukasi rendam kaki dengan air hangat melalui media video penderita hipertensi lebih mudah memahami dan menerapkan sajian langkah langkah, suara dan tulisan sehingga teknik rendam kaki dengan air hangat dapat dilakukan dengan tepat.

Manfaat lain dari rendam kaki air hangat yang khususnya dapat memperlancar peredaran darah yaitu juga dapat mengurangi edema, meningkatkan relaksasi otot. Terapi rendam kaki ini juga mampu meningkatkan sirkulasi darah dengan memperlebar pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen ke jaringan.

Luaran yang diharapkan bisa bermanfaat bagi masyarakat luas khususnya pada penderita hipertensi, serta meningkatkan pengetahuan tentang rendam kaki air hangat sebagai pengobatan pendamping dalam menurunkan tekanan darah. Bagi tenaga kesehatan sebagai edukasi dan pendidikan kesehatan untuk menyampaikan informasi pada pasien yang menderita hipertensi. Bagi institusi dalam luaran video ini dapat menambah wawasan dalam manajemen hipertensi dengan rendam kaki dengan air hangat sebagai upaya mengatasi hipertensi. Bagi penulis diharapkan menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman dalam mengimplementasikan ilmu keperawatan tentang penanganan hipertensi dengan cara rendam kaki dengan air hangat.