

BAB 1

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Hipertensi atau tekanan darah tinggi bukan merupakan suatu penyakit yang ringan, ada beberapa gejala dan keluhan yang mungkin dapat diabaikan. Perkembangan hipertensi perlahan tetapi secara tidak langsung sangat berbahaya bagi kesehatan, karena biasanya penderita tidak menunjukkan gejala hipertensi namun penderita hipertensi selalu tergantung sama penggunaan obat seumur hidup (Umamah dan Paraswati, 2019).

Ada beberapa faktor penyebab hipertensi yaitu gaya hidup dengan pola makan yang salah, jenis kelamin, latihan fisik, makanan cepat saji dan stress dapat membuat sistem syaraf simpatis meningkatkan curah jantung yang berdenyut kencang sehingga membuat tekanan darah meningkat. Gejala yang terjadi setelah melihat komplikasi pada organ target seperti ginjal, otak, mata, dan jantung (Adithiya R dan Khoiriyah K, 2020).

Data dari Who Health Organization (WHO) tahun (2019) menunjukkan sekitar ada 22 % orang penderita hipertensi yang ada di dunia artinya ada 1 banding 3 orang di dunia yang mengalaminya (Adithiya R dan Khoiriyah K, 2020).

Data prevalensi hipertensi berdasarkan pengukuran pada penduduk Indonesia yaitu 25,8% (Riskesdas, 2018). Data Dinas Kesehatan provinsi di Jawa Tengah (2019) menunjukkan bahwa hipertensi menempati provinsi terbesar penyakit tidak menular di Jawa Tengah yaitu terdapat sebanyak 34,6 % yang mengalami darah tinggi. Prevalensi hipertensi di kabupaten Grobogan menurut

profil Kesehatan kabupaten Grobogan (2018) terdapat 45,2 % ,Hal ini terdapat kenaikan dari 2017 sebanyak 42,4%.

Estimasi jumlah penderita hipertensi yang tercatat di puskesmas Geyer desa Sobo tahun 2021 menyatakan bahwa sekitar 19,53 % dari sekitar 377 di desa Sobo (Dinkes Kab Grobogan, 2021)

Penanganan hipertensi terdapat dua cara yaitu pengobatan farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan farmakologis dengan mengonsumsi obat anti hipertensi mempunyai efek samping pada ginjal,jantung dan system syaraf. Buat pengobatan non farmakologis yaitu lebih menekankan pada perubahan pola makan dan gaya hidup seperti mengurangi mengonsumsi garam,mengendalikan berat badan,mengendalikan minum kopi,berolahraga secara teratur menghindari stress, dan pijat refleksi kaki, penggunaan non farmakologis lebih disarankan dan diberikan terapi pijat refleksi kaki (Lukman *et al*,2020)

Pijat refleksi kaki metode manual sangat bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah dan menstabilkan pada distolik dan sistolik pada penderita hipertensi yang memiliki tekanan darah 140/90-159/99 mmHg, Pijat refleksi kaki ini sebagai pengontrol tekanan darah (Maria D, 2021)

Pijat Refleksi kaki adalah salah satu terapi alternatif non farmakologis yang sangat efektif karena dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi. Salah satu cara manual merupakan untuk menurunkan tekanan darah tinggi yaitu dengan melakukan pijat refleksi kaki karena terapi yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan kadar hormone stress,menurunkan sumber kecemasan dan sehingga tekanan darah dapat menjadi turun dan keadaan tubuh semakin membaik. Pijat refleksi kaki dapat mempengaruhi kontraksi dinding kapiler sehingga terjadi keadan melebarnya pembuluh darah kapiler dan pembuluh getah bening, sehingga aliran oksigen

dalam darah meningkat dan memicu hormone endorphin yang memberikan rasa nyaman (Umamah dan Paraswati, 2019)

Patofisiologi tekanan darah menurut Arianto *et al.*, (2018) berarti tenaga yang digunakan oleh darah terhadap setiap satuan daerah dinding pembuluh tersebut. Meningkatnya volume darah maka terjadilah kenaikan aliran balik vena yang selanjutnya mempengaruhi isi akhir diastolik tekanan pengisian jantung dan kekuatan kontraksi jantung. Teknik teknik dasar yang digunakan dalam pijat refleksi kaki yaitu teknik merambatkan ibu jari memutar Tangan dan kaki pada satu titik,serta teknik menekan dan menahan. Pelaksanaan pijat refleksi kaki dengan metode manual ini dilakukan selama 30 menit setiap perlakuan yang dilakukan selama 3 kali dalam satu minggu dengan selang 2 hari senin,rabu dan jumat. Setelah dilakukan pijat refleksi kaki dilakukan pengukuran tekanan darah kembali dengan selang waktu yaitu 10 menit (Umamah dan Paraswati, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan penulis saat ini di Desa Sobo tentang pijat refleksi kaki manual terdapat 10 responden di Desa Sobo yang mengalami hipertensi. Dari hasil wawancara yang saya lakukan pada respondendi Desa sobo 4 diantaranya mengonsumsi obat anti hipertensi untuk menurunkan tekanan darah tanpa menggunakan terapi lain dan 6 responden mengatakan tidak pernah melakukan teknik non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah. Sehingga peneliti melakukan “Penerapan Terapi Pijat Refleksi Kaki Dengan Metode Manual Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi”

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut,“Bagaimanakah tekanan darah sebelum dan sesudah terapi pijat refleksi kaki dengan metode manual”?

C. TUJUAN PENULISAN

1. Tujuan Umum

Mengetahui hasil implementasi penerapan terapi pijat refleksi kaki pada penderita hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan hasil pengukuran tekanan darah sebelum penerapan pijat refleksi kaki metode manual pada penderita hipertensi.
- b. Mendiskripsikan hasil pengukuran tekanan darah sesudah penerapan pijat refleksi kaki metode manual pada penderita hipertensi.
- c. Mendiskripsikan perbedaan perkembangan tekanan darah pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan pijat refleksi kaki metode manual.

D. MANFAAT PENERAPAN

1. Bagi Masyarakat terutama masyarakat hipertensi

Membudayakan pengelolaan tekanan darah pada penderita hipertensi secara di bantu oleh keluarga.

2. Bagi Pengembangan IPTEK keperawatan

Dengan adanya penerapan ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu dan pengetahuan serta memberikan informasi bagi kalangan akademis dibidang keperawatan mengenai pengaruh pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

3. Bagi Penulis

Dengan adanya penerapan ini diharapkan mampu membuat penulis semakin meningkatkan kreativitas serta sebagai bentuk pengabdian mahasiswa tingkat akhir untuk menguji kualitas diri yang ada.