

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat ini di seluruh dunia, jumlah lanjut usia diperkirakan lebih dari 625 juta jiwa (satu dari 10 orang berusia lebih dari 60 tahun), pada tahun 2025, lanjut usia akan mencapai 1,2 milyar. Disadari atau tidak, ternyata Indonesia telah memasuki era pertambahan jumlah penduduk lansia, sejak tahun 2000, proporsi penduduk lansia di Indonesia telah mencapai diatas 7%. Pada tahun 2010, jumlah lansia diprediksi naik menjadi 9,58% dengan usia harapan hidup 67,4 tahun. Prediksi tahun 2020, angka tersebut meningkat menjadi 11,20% dengan usia harapan hidup rerata 70,1 tahun (Akbar et al., 2020).

Lansia merupakan tahap akhir dalam proses kehidupan yang disertai dengan penurunan dan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang saling berhubungan satu sama lain, sehingga berpotensi menimbulkan masalah kesehatan fisik maupun jiwa pada lansia (Fitria & Prameswari, 2021). Lansia merupakan usia rawan terkena penyakit degeneratif, salah satunya yaitu hipertensi atau tekanan darah tinggi. Semakin tua usia, kejadian tekanan darah tinggi (hipertensi) semakin tinggi. Hal ini dikarenakan pada usia tua terjadi perubahan struktural dan fungsional pada sistem pembuluh darah perifer yang bertanggung jawab pada perubahan tekanan darah yang terjadi pada usia lanjut. Pertambahan usia menyebabkan menurunnya fungsional dalam tubuh, tidak menjaga pola hidup sehat sehingga mudah terserang penyakit seperti hipertensi (Hermawati, 2023).

Hipertensi atau penyakit darah tinggi sebenarnya adalah suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Hipertensi sering kali disebut sebagai pembunuh gelap (*Silent Killer*), karena termasuk penyakit yang mematikan tanpa disertai dengan gejala-gejalanya

lebih dahulu sebagai peringatan bagi korbannya. Hipertensi juga disebut dengan *the silent disease* karena penderita tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya (Marni & Wahyuningsih, 2022).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019 menyebutkan bahwa hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (52,2%) (Nu'a Feneria J. et al., 2023). Prevalensi hipertensi akan terus meningkat tajam, diprediksi pada tahun 2025 nanti, sekitar 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi (Ekarini et al., 2019). Berdasarkan Prevalensi hipertensi data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2021, kasus hipertensi sebesar 37,57%. Berdasarkan jenis kelamin, presentasi hipertensi pada perempuan sebanyak 15.845 dan lebih tinggi dibanding pada laki-laki yaitu 14.155. Prevelensi semakin meningkat seiring dengan penambahan usia. Angka prevelensi Kabupaten/ Kota dengan penderita hipertensi tertinggi didapatkan di Semarang dengan presentase 99,6%, dan terendah di Grobongan dengan presentase 8,6%. Data penderita hipertensi di Surakarta dengan angka presentase sebesar 20,5% dan data yang didapatkan di Puskesmas Kratonan angka penderita hipertensi berusia ≥ 15 di Kelurahan Joyotakan sebesar 631. Berdasarkan jenis kelamin, prevelensi hipertensi pada perempuan sebanyak 320 lebih besar dari laki-laki sebanyak 311.

Menurut Harsismanto *et al.*, (2020) ada beberapa faktor resiko yang menjadi pencetus terjadinya hipertensi, diantaranya adalah stress, kegemukan, merokok, asupan garam yang tinggi, sensitifitas terhadap angiotensin, hiperkolesterolemia, kurang olahraga, genetik, obesitas, aterosklerosis, kelainan ginjal, gaya hidup dan kualitas tidur yang buruk. Apabila kondisi hipertensi tidak segera ditangani maka akan berdampak dengan timbulnya penyakit lain seperti, stroke, serangan jantung, gagal jantung, kerusakan ginjal dan penyakit lainnya. Penyakit ini tidak menimbulkan gejala, sehingga banyak

kasus dimana seseorang menderita tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol karena tidak merasakan kesakitan, meskipun penderita hipertensi tidak menunjukkan gejala atau keluhan tertentu, namun terdapat keluhan yang spesifik, gejala yang dirasakan oleh penderita hipertensi.

Upaya yang dilakukan penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dapat diterapkan dengan dua cara yaitu secara non farmakologi dan farmakologi. Terapi farmakologi dapat menggunakan obat anti hipertensi sedangkan untuk terapi non farmakologi dapat melakukan berbagai upaya seperti mengurangi berat badan, menghentikan merokok, menghindari alkohol, melakukan aktivitas fisik, membatasi asupan garam, mengurangi stres, relaksasi, dan *massage*. Salah satu terapi yang dapat menurunkan tekanan darah yang mudah salah satunya dengan *massage* atau pijat. Salah satu jenis *massage* yaitu *massage* punggung dimana *massage* punggung ini dapat melancarkan sirkulasi aliran darah, serta melemaskan ketegangan otot (Ardiansyah, 2021).

Berdasarkan penelitian Ardiansyah (2021) didapatkan hasil terdapat penurunan hipertensi setelah diberikan terapi teknik *Slow Stroke Back Massage* selama 20 menit yang dilakukan sebanyak 3 kali di pagi hari. Pijat dapat memberikan efek relaksasi dengan menstimulasi mengeluarkan endorfin pada otak sehingga berefek pada saraf simpatis dan menstimulasi saraf parasimpatis, serta merangsang otot metabolisme pada sirkulasi darah. Teknik *Slow Stroke Back* dapat dengan mudah diterapkan dengan mandiri, tidak memerlukan banyak biaya.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Kelurahan Joyotakan RT 02/ RW 01 didapatkan hasil terdapat 24 warga yang menderita hipertensi baik laki-laki maupun perempuan. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan “Penerapan Teknik *Slow Stroke Back Massage* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Kelurahan Joyotakan, Surakarta”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan pada latar belakang di atas maka, dapat dirumuskan masalah yaitu “Bagaimana Penerapan Teknik *Slow Stroke Back Massage* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Kelurahan Joyotakan, Surakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hasil implementasi pemberian teknik *Slow Stroke Back Massage* terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Kelurahan Joyotakan, Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan tekanan darah sebelum dilakukan penerapan teknik *Slow Stroke Back Massage* pada lansia hipertensi di Kelurahan Joyotakan, Surakarta.
- b. Mendeskripsikan tekanan darah sesudah dilakukan penerapan teknik *Slow Stroke Back Massage* pada lansia hipertensi di Kelurahan Joyotakan, Surakarta.
- c. Mendeskripsikan perkembangan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan teknik *Slow Stroke Back Massage* pada lansia hipertensi di Kelurahan Joyotakan, Surakarta.
- d. Mendiskripsikan perbandingan hasil akhir antara 2 responden

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Penerapan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan masyarakat tentang penerapan *slow stroke back massage* yang dapat dilakukan dengan mudah dan mandiri untuk menurunkan tekanan darah pada hipertensi

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

- a. Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang penerapan *slow stroke back massage* secara tepat
- b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang penerapan *slow stroke back massage* pada pasien hipertensi pada masa yang mendatang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

c. Bagi Penulis

Mampu mengembangkan ilmu riset, serta mampu memberikan asuhan keperawatan kepada pasien hipertensi dan dapat menerapkan terapi nonfarmakologis dan terapi komplementer dalam upaya penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan penerapan *slow stroke back massage*.