

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang umum di seluruh dunia yang biasanya dikenal sebagai tekanan darah tinggi. Hipertensi merupakan suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri (Wijaya et al., 2024). Hipertensi biasa disebut tekanan darah tinggi yaitu karena peningkatan tekanan darah sistolik di atas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (Pebrisiana et al., 2022). Hipertensi sering disebut *the silent killer* (pembunuh diam-diam) karena tidak bergejala sehingga banyak orang tidak menyangka kalau dirinya mempunyai hipertensi, sampai akhirnya muncul komplikasi yang mengakibatkan kerusakan organ (Tanjung *et al.*, 2024). Penyakit hipertensi umumnya banyak diderita oleh lansia atau lanjut usia. Lanjut usia merupakan fase dimana terjadi perpindahan dari dewasa akhir menuju masa usia lanjut yang sering disebut proses penuaan. Menua merupakan proses sepanjang hidup tidak hanya bisa dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang akan melewati tiga tahap dalam kehidupan yaitu masa anak dewasa dan juga tua menurut (Arisandi, 2023).

Berdasarkan data dari WHO, mengatakan bahwa 1 dari 3 orang menderita hipertensi atau darah tinggi Prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 31,7%. Badan Kesehatan Dunia WHO mengatakan bahwa jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang membesar. WHO menyebutkan bahwa 40% negara ekonomi berkembang memiliki penderita hipertensi. Sedangkan negara maju hanya 35%. Kawasan Afrika memegang posisi puncak penderita hipertensi sebanyak 46 %. Sementara kawasan Amerika menempati posisi buncit dengan 35%. Di kawasan Asia Tenggara, 36% orang dewasa menderita hipertensi. Untuk kawasan Asia, penyakit ini telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahunnya. hal

ini menandakan satu dari tiga orang menderita tekanan darah tinggi (Simbolon et al., 2024).

Prevalensi hipertensi diperkirakan akan terus meningkat. Angka kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 31,72%. Kenaikan kasus hipertensi diperkirakan sebesar 80% yaitu sebesar 639 juta kasus ditahun 2000 dan menjadi 1,15 miliar kasus di tahun 2025. kejadian hipertensi akan bertambah dengan bertambahnya umur seseorang. Pada usia 25 sampai 44 tahun kejadian hipertensi mencapai 29%, pada usia 45 sampai 64 tahun mencapai 51%, dan pada usia lebih 65 tahun mencapai 65% (Warjiman *et al.*, 2020). Proporsi hipertensi berdasarkan pengukuran menunjukkan bahwa kelompok perempuan memiliki proporsi lebih besar dibandingkan laki-laki. Proporsi meningkat seiring peningkatan umur. Secara fisiologis, semakin tinggi umur seseorang maka semakin berisiko untuk terkena hipertensi. (Kementerian Kesehatan RI, 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 pertambahan 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  $\geq 15$  di Kelurahan Joyotakan sebesar 631. Berdasarkan jenis kelamin, prevelensi hipertensi pada perempuan sebanyak 320 lebih besar dari laki-laki sebanyak 311 di Kelurahan Joyotakan RT 02/ RW 01 Kecamatan Serengan, Kota Surakarta.

Gejala yang disebabkan oleh hipertensi menurut WHO (2022), gejala yang biasanya muncul yaitu sakit kepala, penglihatan kabur, telinga berdengung, mimisan, dan irama jantung yang tidak teratur, dan gejala yang lebih parah seperti mual mutah, nyeri dada, dan tremor otot. Hipertensi dapat

terjadi dengan berbagai faktor resiko menurut (Rahmadhani, 2021), misalnya keturunan, jenis kelamin, usia, dan ras. Faktor lain yang mempengaruhi hipertensi adalah faktor kegemukan atau obesitas, perilaku merokok, kurangnya aktivitas olahraga, konsumsi alkohol, stress dan adanya pola makan tidak sehat. Apabila kondisi hipertensi dianggap biasa dan tidak ditangani maka akan berdampak timbulnya penyakit lain, jika masalah tidak dicegah maka semakin tinggi tekanan darah akan semakin besar resikonya kerusakan organ-organ tubuh.

Untuk mengatasi permasalahan di atas, beberapa upaya penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan yaitu dengan cara farmakologi dan non-farmakologi. Terapi non farmakologis dapat dilakukan dengan olahraga secara teratur, menurunkan berat badan, mengurangi konsumsi garam, mengurangi konsumsi makanan berlemak, serta termasuk didalamnya ada terapi komplementer, Masih adanya anggapan jika hipertensi adalah penyakit yang tidak dirasakan dan dapat relaps dengan istirahat padahal penyakit ini mematikan, Adapun terapi komplementer pada pasien hipertensi adalah terapi non farmakologis yaitu pijat refleksi pada kaki merupakan terapi memijat titik refleksi di kaki yang dilakukan dengan mengusap pelan dan teratur untuk meningkatkan relaksasi. Teknik dasar dalam terapi ini yaitu dengan cara dipijat, menekan dengan ibu jari, tangan diputar di satu titik, dan memberi tekanan dan menahan. Penekanan dan pemijatan yang diberikan akan membantu gelombang relaksasi keseluruh tubuh (Devi, 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Sani et al., 2024) dengan hasil setelah melaksanakan terapi pijat refleksi kaki yang diberikan selama 3 kali berturut-turut dalam 1 minggu dengan waktu Senin, Selasa dan Rabu selama 15 menit hasilnya terjadi penurunan tekanan darah dan badan terasa ringan, rileks, hasil tekanan darah systole menjadi stabil. Pijat refleksi kaki dapat dilakukan secara mandiri dirumah dan cukup aman dilakukan serta mudah diterapkan. Pijat refleksi kaki ini dapat diajarkan kepada keluarga pasien, sehingga dapat dilakukan secara rutin untuk mengendalikan tekanan darah hipertensi sebagai terapi mandiri di rumah (Niswah et al., 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 23 April 2025 wawancara dengan ketua lansia dan kader jumlah lansia yang aktif dalam posyandu lansia ada 28 orang dan yang menderita hipertensi ada 19 lansia. Kemudian peneliti melakukan wawancara dengan 2 lansia di Kelurahan Joyotakan, RT 03/RW 02 mengatakan mengalami pusing dan nyeri pada kepalanya kurang lebih sudah 15 tahun dengan riwayat hipertensi. Lansia tersebut tidak tau bahwa pijat refleksi kaki bisa menurunkan tekanan darah tinggi.

Berdasarkan dari deskripsi dan prevalensi diatas penulis membuat Karya Tulis Ilmiah ini guna mengetahui bagaimana penerapan terapi Pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Kelurahan Joyotakan RT 03/RW 02.

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana penerapan terapi pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Kelurahan Joyotakan RT 03/RW 02 ?

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui hasil implementasi pemberian terapi Pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Kelurahan Joyotakan RT 03/RW 02.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mendeskripsikan hasil sebelum dilakukan penerapan Pijat refleksi pada kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Kelurahan Joyotakan RT 03/RW 02.
- b. Mendeskripsikan hasil sesudah dilakukan penerapan Pijat refleksi pada kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Kelurahan Joyotakan RT 03/RW 02.
- c. Mendeskripsikan perubahan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan penerapan pijat refleksi kaki di

Kelurahan Joyotakan RT 03/RW 02.

d. Mendeskripsikan perbandingan hasil akhir antara 2 responden.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Penerapan ini diharapkan memberikan manfaat bagi :

1. Bagi Masyarakat.

Sebagai terapi non-farmakologis bagi masyarakat terutama pada lansia yang menderita hipertensi karena mudah untuk diterapkan dan dilakukan secara mandiri.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Dapat digunakan pendahuluan penelitian dalam mengembangkan penelitian selanjutnya tentang terapi Pijat refleksi pada kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

3. Bagi Penulis

Untuk memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan ditatanan pelayanan keperawatan, khususnya tentang terapi Pijat refleksi pada kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

4. Bagi Lansia

Penerapan ini diharapkan mampu meberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan lansia dan keluarga terkait dengan terapi yang diberikan yaitu pijat refleksi kaki