

BAB I

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah secara abnormal, baik dari tekanan diastol maupun sistol (Hardianti *et al.*, 2018: 61). Menurut *World Health Organization* (WHO) dalam Manuntung (2018: 1) mengatakan bahwa batas normal tekanan darah yaitu tekanan sistolik 120-140 mmHg dan tekanan diastolik 80-90 mmHg. Pada tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang yang ada di dunia menyanggah hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal dunia akibat hipertensi dan komplikasinya (*World Health Organization* (WHO), 2015 dalam Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Berdasarkan data yang didapatkan dari Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) pada tahun 2018, berdasarkan prevalensi hipertensi dari hasil pengukuran tekanan darah pada penduduk umur ≥ 18 tahun di Indonesia sebesar 34,1 % (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Di Indonesia penyakit hipertensi masih menempati proporsi terbesar di seluruh Penyakit Tidak Menular (PTM) yang dilaporkan, yaitu sebesar 57,10% di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2018, penyakit tersebut menjadi prioritas utama pengendalian Penyakit Tidak Menular (PTM) di Jawa Tengah. Jika hipertensi tidak dikelola dengan baik maka akan menimbulkan Penyakit Tidak Menular (PTM) lanjutan seperti jantung, stroke, gagal ginjal, dan lain-lain. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2018 prevalensi hipertensi di Surakarta adalah sebesar 12,25% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2018).

Hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah usia, semakin bertambahnya usia, kemungkinan akan mengalami hipertensi. Seseorang yang menderita hipertensi biasanya akan mengalami keluhan seperti: sakit kepala, pandangan kabur, sering berkemih, susah tidur (*insomnia*), mual muntah dan mengalami mati rasa pada beberapa bagian tubuh seperti tengkuk, tangan, dan kaki

jika sudah mengalami hipertensi derajat II (Perry dan Potter, 2016; Corwin, 2014 dalam Sudaryati *et al.*, 2019: 34).

Terapi *non* farmakologi adalah terapi yang penggunaannya menggunakan obat dalam proses terapi atau alami. Pengobatan hipertensi dengan menggunakan pengobatan farmakologi dapat menimbulkan beberapa efek samping seperti sakit kepala, pusing, lemas, mual, dan lain-lain (Ilkafah, 2016: 229) selain itu menurut Ainurrafiq *et al.* (2019: 194) efek samping pengobatan farmakologi dalam jangka panjang dapat menyebabkan terjadi kerusakan pada beberapa organ tertentu. Berdasarkan hal tersebut, hal inilah yang mendasari dalam pemilihan terapi alternatif atau pilihan lain dalam pengobatan hipertensi atau dengan terapi *non* farmakologi. Pengobatan secara *non* farmakologi dapat dilakukan dengan mengubah gaya hidup sehat dan melakukan terapi rendam kaki air hangat yang bisa dilakukan setiap waktu dan tidak memiliki efek samping. Efek rendam kaki air hangat sama seperti dengan berjalan kaki tanpa alas selama 30 menit (Santoso, 2015). Selain itu adapun terapi *non* farmakologi yang bisa menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi yaitu relaksasi nafas dalam. Relaksasi napas dalam merupakan pernafasan abdomen dengan frekuensi lambat serta perlahan, berirama, dan nyaman dengan cara memejamkan mata saat menarik nafas. Efek terapi ini adalah distraksi atau pengalihan perhatian (Hartanti *et al.*, 2016).

Rendam kaki air hangat dapat merubah tekanan darah, karena efek rendam kaki air hangat dapat menghasilkan energi kalor yang bersifat mendilatasi dan melancarkan peredaran darah dan juga dapat merangsang saraf yang ada pada kaki untuk mengaktifkan saraf parasimpatis, sehingga tekanan darah berubah (Harnani dan Axmalia, 2017). (Lalage, 2015 dalam Solechah *et al.*, 2017) mengatakan bahwa secara ilmiah air hangat mempunyai dampak fisiologis bagi tubuh yaitu pada pembuluh darah dimana hangatnya air membuat sirkulasi darah menjadi lancar, menstabilkan aliran darah dan menguatkan otot-otot dan ligament yang mempengaruhi sendi tubuh.

Berdasarkan hasil wawancara didapatkan, bahwa para penderita hipertensi berupaya menurunkan tekanan darah dengan cara meminum jamu, vitamin, obat herbal dan obat anti hipertensi dari puskesmas. Para penderita hipertensi mengatakan belum pernah melakukan metode penurunan tekanan darah dengan

rendam kaki air hangat dan relaksasi nafas dalam, biasanya hanya ikut senam hipertensi, dan jalan santai.

Berdasarkan masalah di atas, penulis bermaksud untuk para pembaca bisa mengetahui, menambah pengetahuan dan mempelajari terapi ini dengan mudah yaitu dengan media buku saku, buku saku adalah buku yang memiliki ukuran kecil, mudah dibawa dan dapat dimasukkan ke dalam saku, uraian bacaan relatif pendek, ringan. Penyajian buku saku juga menggunakan gambar dan warna sehingga tampilannya lebih menarik sehingga pembaca dapat termotivasi untuk membacanya (Husain dan Puspasari, 2015: 4-5). Selain itu buku yang juga berisikan informasi yang bermanfaat (Yuliani dan Herlina, 2015: 105). Berdasarkan penelitian menurut Saputri dan Rahayu (2017: 111-113) yang berjudul “Efektivitas Cepat Tensi (Cegah Dan Pantau Hipertensi) Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Pada Wanita Menopause” menunjukkan bahwa kurang lebih 75%-87% pada setiap orang menerima dan menangkap pengetahuan dalam pembuatan media buku saku melalui pancaindera mata yaitu pada penelitian ini dapat disimpulkan pemberian media melalui buku saku efektif dalam meningkatkan pengetahuan.

Target luaran yang dapat dicapai dari media buku saku ini yaitu memberikan informasi kepada pembaca atau penderita hipertensi agar bisa mempraktikkan dan menambah wawasan dan ilmu pengetahuan tentang apa itu hipertensi, apa itu rendam kaki air hangat dan relaksasi nafas dalam, apa hubungannya terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi nafas dalam dengan menurunkan tekanan darah, dan bagaimana cara merendam kaki air hangat dan relaksasi nafas dalam.

Berdasarkan masalah yang ada dan penulis membuat dengan media buku saku yang berjudul “Terapi *Non* Farmakologi Hipertensi Rendam Kaki Air Hangat dan Relaksasi Nafas Dalam” diharapkan pembaca atau penderita hipertensi dapat menurunkan tekanan darah, dapat menambah pengetahuan tentang terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi nafas dalam.