

BAB I

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan keadaan dimana tekanan darah di arteri meningkat yang menyebabkan jantung harus memompa darah lebih keras dari biasanya untuk mengedarkan darah melalui pembuluh darah. Hipertensi diberikan istilah sebagai *silent killer*, hal ini disebabkan karena sebagian hipertensi tidak menunjukkan adanya tanda dan gejala (Mumpuni dan Pratiwi, 2017).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019) hipertensi merupakan masalah utama, tidak hanya di Indonesia namun juga di dunia karena hipertensi merupakan salah satu pintu masuk atau faktor resiko penyakit seperti jantung, gagal ginjal, diabetes, stroke. Penderita hipertensi menunjukkan adanya sejumlah tanda dan gejala, namun ada juga yang tanpa gejala. Hal ini menyebabkan hipertensi dapat terjadi secara berkelanjutan dan mengakibatkan sejumlah komplikasi (Asikin, dkk, 2016).

Kejadian hipertensi menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Hasil Riset Kesehatan Dasar (2018) menunjukkan bahwa angka prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 42.218 kematian. Banyaknya peningkatan kasus penderita hipertensi tiap tahunnya, maka diperlukan upaya pencegahan dan pengobatan untuk mengendalikan dan mencegah dampak buruk dari hipertensi.

Beberapa cara dapat dilakukan untuk mengendalikan hipertensi yaitu dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi biasanya berhubungan dengan obat-obatan, sedangkan terapi non farmakologis mencakup

penurunan berat badan, pembatasan alkohol dan natrium, olahraga teratur, dan terapi relaksasi (terapi musik klasik, yoga, tehnik nafas dalam, dan terapi masase atau pijat)(Brunner dan Suddarth, 2013).

Menurut Hernandez dkk (dalam Trisnowiyoto, 2012) efek relaksasi otot dapat mengurangi gejala tekanan darah sistolik dan diastolik, mengurangi kecemasan dan depresi, sehingga penderita dengan serangan darah tinggi keluhannya dapat dikurangi. Masase merupakan salah satu metode relaksasi otot yang bermanfaat untuk mengurangi hipertensi atau keluhan tekanan darah tinggi, banyak metode aplikasi masase yang digunakan sebagai media penyembuhan penyakit, salah satunya terapi pijat dengan metode swedia.

Pijat Swedia merupakan teknik masase dan latihan untuk otot dan sendi yang dikembangkan di Swedia pada abad ke-19, teknik ini digunakan terutama untuk relaksasi, meredakan ketegangan otot, dan memperbaiki sirkulasi darah dan rentang gerak. Sehingga terapi pijat swedia dipercaya mampu memberikan respon relaksasi dan menurunkan tekanan darah. Teknik ini dilakukan pada daerah tertentu untuk memberi pengaruh tertentu(Arovah, 2016). Menurut Wiyoto (2011) terdapat beberapa teknik pijat swedia diantaranya : *effleurage* (gosokan), *petrissage* (pijatan), *friction* (gerusan), *tapotement* (pukulan), *stroking* (mengurut), *vibration* (getaran), *shacking* (goncangan), dan *skin rolling* (melipat dan menggeser kulit).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Adawiyah, dkk (2017) mengenai Pengaruh Terapi Pijat Swedia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Balai Sosial Lanjut Usia “Mandalika” NTB menunjukkan bahwa dari hasil penelitian yang diterapkan terdapat pengaruh pemberian terapi pijat swedia terhadap perubahan tekanan darah pada pasien lansia dengan hipertensi, dengan hasil tekanan darah kategori hipertensi ringan rata-rata mengalami penurunan tekanan darah sebesar 5 mmHg.

Kurangnya pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai pengobatan dan pengendalian hipertensi membuat jumlah penderita hipertensi semakin meningkat tiap tahunnya. Terkadang masyarakat tidak mengetahui jika dirinya menderita hipertensi dan baru mengetahui setelah terjadi komplikasi, walaupun sebagian penderita hipertensi telah menjalani pengobatan secara farmakologis

namun dalam jangka waktu yang lama dapat menimbulkan kerusakan hati dan ginjal yang berdampak pada komplikasi. Pengendalian hipertensi non-Farmakologis salah satunya dengan teknik relaksasi terapi pijat swedia dibutuhkan untuk membantu menurunkan tekanan darah dan mengurangi efek yang ditimbulkan dari hipertensi, namun banyak masyarakat yang belum mengetahui mengenai terapi dan penatalaksanaan terapi pijat swedia dengan baik dan benar. Sehingga dibutuhkan peran dari pihak kesehatan masyarakat untuk meningkatkan promosi kesehatan melalui KIE dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi.

Promosi kesehatan merupakan upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain, baik individu, kelompok, atau masyarakat, sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan atau promosi kesehatan. Promosi kesehatan bertujuan untuk menggugah kesadaran, memberikan atau meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pemeliharaan dan peningkatan kesehatan(Notoadmojo, 2012). Menurut Puspitaningrum (2017) Booklet merupakan salah satu media promosi kesehatan yang digolongkan sebagai media cetak, alat bantu untuk menyampaikan pesan kesehatan dan bermanfaat sebagai media komunikasi yang membantu sasaran pendidikan untuk belajar lebih banyak dan cepat, tertarik dan ingin tahu lebih dalam untuk meneruskan pesan-pesan yang diterima kepada orang lain.

Dapat disimpulkan dari uraian diatas bahwa masalah yang ditemukan yaitu kurangnya pengetahuan masyarakat akan hipertensi dan pengendalian hipertensi dengan terapi pijat swedia, kurangnya fasilitas bagi masyarakat untuk mengakses informasi pengetahuan hipertensi dan penatalaksanaan terapi pijat swedia.

Dari masalah yang ada pada uraian diatas maka peneliti tertarik untuk meningkatkan pengetahuan dengan media Booklet tentang Terapi Pijat Swedia Untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Hipertensi. Media *booklet* diharapkan dapat menambah pengetahuan masyarakat khususnya bagi lansia tentang manfaat terapi pijat swedia untuk menurunkan tekanan darah, sehingga mampu menerapkan terapi pijat swedia secara mandiri di rumah sebagai alternatif untuk menurunkan tekanan darah.