

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Manusia mengalami pertumbuhan dan perkembangan dalam berbagai tingkatan usianya. Semakin meningkat usianya sering terjadi penurunan kemampuan tubuh yang mengakibatkan berbagai perubahan fungsi tubuh pada lanjut usia atau lansia yaitu sistem tubuh seperti sistem saraf, sistem penginderaan, sistem peraba, sistem perasa, dan sistem pencernaan, sehingga menyebabkan perubahan pada sistem peredaran darah dalam tubuh. Akibat dari penurunan fungsi dari sistem kardiovaskuler lansia mengalami berbagai masalah kesehatan salah satunya adalah hipertensi (Biahimo, *et, al.*, 2020).

Data dari *World Health Organization* (WHO) 2020 menunjukkan satu milyar orang di dunia menderita hipertensi, 2/3 diantaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah sampai sedang. Prevalensi hipertensi akan terus meningkat tajam dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang di seluruh dunia terkena hipertensi. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, dimana 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara yang 1/3 populasinya menderita hipertensi, sehingga dapat menyebabkan peningkatan beban biaya kesehatan (Uliya, 2020).

Berdasarkan data Riskesdas 2018 menyatakan prevalensi hipertensi lansia di Indonesia sebesar 55,2 % pada usia 55-64 tahun, 63,2 % pada usia 65-74 tahun dan 69,5% pada usia lebih dari 75 tahun. Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (34,43%) dibandingkan dengan perdesaan (33,72%). Prevalensi semakin meningkat seiring dengan penambahan umur (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan hasil rekapitulasi data kasus baru Penyakit Tidak Menular (PTM) penyakit hipertensi masih menempati proporsi terbesar dari seluruh PTM yang dilaporkan yaitu sebesar 37,57%. Jika hipertensi tidak dikelola dengan baik maka akan menimbulkan PTM selanjutnya seperti stroke, jantung, kelainan fungsi ginjal dan sebagainya. Jumlah penduduk pada tahun 2019 sebanyak 8.070.378 orang, dari hasil pengukuran tekanan darah sebanyak 2.999.412 orang dinyatakan hipertensi dan sudah mendapatkan pelayanan kesehatan (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2019).

Dampak dari penyakit hipertensi pada lansia dapat memicu terjadinya resiko serangan jantung, stroke, dan gagal jantung. Tekanan darah yang terus meningkat mengakibatkan beban kerja jantung berlebih sehingga memicu kerusakan pada pembuluh darah, gagal ginjal, jantung, kebutuhan dan gangguan fungsi kognitif pada lansia. Apabila kondisi tersebut berlangsung lama maka akan timbul kecacatan yang ditandai dengan berkembangnya penyakit dan kerusakan organ tubuh. Bukan hanya kecacatan yang terjadi tetapi juga bisa menimbulkan kematian apabila tidak ditangani dengan baik. Angka kematian akibat hipertensi sebesar 427.218 orang (Azizah, 2016).

Penanganan penyakit hipertensi terdapat 2 cara, yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan secara farmakologi bisa dengan pemberian obat diuretik, penyekat saluran kalsium, ACE *inhibitor*, B-bloker, a-bloker serta vasodilator arteriolar yang fungsinya untuk menurunkan kecepatan denyut jantung, volume sekuncup, atau *Total Peripheral Resistance (TPR)*. Sedangkan Penanganan non farmakologi dapat dilakukan dengan terapi rendam kaki air hangat. Terapi rendam kaki air hangat dapat membantu melancarkan sirkulasi darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Dilianti, *et. al.*, 2017).

Terapi rendam kaki air hangat adalah metode pengobatan menggunakan air hangat untuk mengobati atau meringankan kondisi yang menyakitkan dan merupakan metode terapi pendekatan yang mengandalkan pada respon-respon tubuh terhadap air yang memiliki manfaat untuk meningkatkan fungsi imunitas, meningkatkan energi tubuh serta dapat membantu melancarkan sirkulasi darah (Biahimo, *et. al.*, 2020).

Penelitian terkait yang mendukung adalah penelitian yang dilakukan Arafah (2019) tentang pengaruh rendam kaki menggunakan air hangat terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi. Dalam penelitian ini ditemukan rata-rata tekanan darah penderita hipertensi sebelum terapi rendam kaki dengan air hangat dan sesudah terapi dengan air hangat mengalami penurunan tekanan darah. Penelitian lain yang terkait yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Biahimo, *et. al.*, 2020) tentang perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi melalui terapi rendam kaki menggunakan air hangat, dengan sampel 18 orang dari tekanan darah sebelumnya 152,8/97,1 mmHg menjadi 133,7/85,2 mmHg setelah diberikan

terapi rendam kaki air hangat, didapatkan terjadi perubahan tekanan darah setelah diberikan terapi rendam kaki air hangat pada setiap minggunya yang dilakukan selama 15 menit.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terapi rendam kaki dengan air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi sangat efektif dilakukan secara mandiri, karena mampu menurunkan frekuensi nadi dan melebarkan pembuluh darah. Hal ini juga didukung oleh penelitian Uliya (2020) dengan melakukan terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam dan serai selama 7 hari dapat menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi dari tekanan darah sebelumnya 155/10 mmHg menjadi 140/80 mmHg.

Hasil dari wawancara terhadap 7 orang lansia penderita hipertensi di Desa Singopadu, Sidoharjo, Sragen didapatkan lansia penderita hipertensi ini belum mengetahui tentang terapi rendam kaki air hangat untuk menurunkan tekanan darah, selama ini lansia untuk menurunkan tekanan darah mengonsumsi obat anti hipertensi seperti : *Amlodipin* dan ada juga lansia yang menggunakan obat tradisional seperti mengonsumsi jahe hangat untuk mengurangi tekanan darah.

Wijayanti (2018) mengatakan bahwa lansia penderita hipertensi kurang pengetahuan dalam penanganan penyakit hipertensi. Penderita hipertensi sering menganggap kondisinya sudah baik apabila tekanan darah sudah kembali normal, padahal hipertensi terjadi dalam jangka waktu yang lama dan terus menerus. Oleh sebab itu perlu meningkatkan pemahaman lansia tentang bagaimana cara menangani penyakit hipertensi yang benar yaitu dengan cara memberikan pendidikan kesehatan kepada lansia terutama penderita hipertensi, sehingga diharapkan dapat menurunkan angka kejadian hipertensi dan komplikasi akibat hipertensi.

Hasil penelitian Setiawan (2016) menunjukkan bahwa distribusi frekuensi pemahaman penderita hipertensi sebelum di berikan pendidikan kesehatan menggunakan video di Desa Tumut Sumbersari Moyudan Sleman sebagian besar adalah termasuk kategori kurang yaitu sebanyak (64,7%). Setelah di berikan pendidikan kesehatan dengan menggunakan video menunjukkan sebagian adalah termasuk dalam kategori baik yaitu sebanyak (52,9%).

Pendidikan kesehatan mengenai rendam kaki dengan air hangat memberikan suatu manfaat bagi lansia dalam melakukan rendam kaki dengan air hangat secara mandiri dirumah dan meningkatkan perilaku lansia dalam mengendalikan hipertensi. Media dalam pendidikan kesehatan mengenai rendam kaki dengan air hangat yang sesuai dengan kebutuhan lansia adalah media video karena media video dapat menampilkan gambar yang dapat bergerak, terdapat tulisan, serta terdapat suara sehingga lebih mudah dipahami dan ditirukan oleh lansia. Selain itu media video penggunaannya praktis dan dapat bertahan lama.

Tujuan yang ingin dicapai adalah lansia penderita hipertensi dapat mengetahui tentang cara menurunkan tekanan darah dengan merendam kaki dengan air hangat dan dapat melakukan secara mandiri dirumah dengan mengikuti langkah-langkah yang sudah ada di dalam video. Manfaat dari pembuatan media video ini bagi masyarakat khususnya lansia penderita hipertensi adalah meningkatkan pengetahuan dan wawasan dalam menerapkan terapi rendam kaki dengan air hangat sebagai acuan alternatif untuk menurunkan hipertensi. Karena di dalam video terdapat visualisasi gambar, suara serta tulisan, sehingga materi yang disampaikan ke lansia dapat diterima dan lansia dapat melakukan terapi rendam kaki air hangat secara mandiri dirumah. Manfaat bagi tenaga kesehatan diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan untuk menambah ilmu pengetahuan dan bahan untuk mengedukasi atau memberikan pendidikan kesehatan pada pasien tentang terapi rendam kaki air hangat untuk menurunkan hipertensi.