

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Tekanan darah tinggi disebut *the silent killer* karena termasuk penyakit yang mematikan, penyakit ini dapat menyerang siapa saja baik muda ataupun tua. Hipertensi merupakan salah satu penyakit paling mematikan di dunia. Sebanyak 1 milyar orang di dunia atau 1 dari 4 orang dewasa menderita penyakit ini. Diperkirakan jumlah penderita hipertensi akan meningkat menjadi 1,6 milyar menjelang tahun 2025 (Wulandari dkk, 2016).

Tekanan darah merupakan salah satu indikator penting pada sistem sirkulasi. Peningkatan atau penurunan tekanan darah akan mempengaruhi keseimbangan didalam tubuh. Tekanan darah sangat diperlukan untuk menilai daya dorong sehingga mengalirnya darah dalam arteri, arteriola, kapiler dan sistem vena, sehingga terbentuklah suatu aliran darah yang menetap (Salmah, 2019).

Data WHO tahun 2019 menunjukkan bahwa  $\pm 1,13$  miliar orang di dunia mengalami hipertensi. Artinya, 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosa menderita hipertensi, hanya 36,8% di antaranya yang minum obat. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada 2025 akan ada  $\pm 1,5$  miliar orang yang akan terkena hipertensi. Diperkirakan juga setiap tahunnya akan ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan berbagai komplikasi (Salmah, 2019).

Dari hasil riskesdas yang terbaru tahun 2018, prevalensi kejadian hipertensi sebesar 34.1%. Angka ini meningkat cukup tinggi dibandingkan hasil riskesdas tahun 2013 yang menyampaikan kejadian hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada masyarakat Indonesia berusia 18 tahun ke atas adalah 25.8%. Prevalensi hipertensi mengalami peningkatan yang signifikan pada pasien berusia 60 tahun ke atas (Tirtasari & Nasrin, 2019).

Jumlah penduduk di Jawa Tengah berisiko ( $> 18$  th) yang dilakukan pengukuran tekanan darah pada tahun 2017 tercatat sebanyak 8.888.585 atau 36,53 persen. Dari hasil pengukuran tekanan darah, sebanyak 1.153.371 orang atau 12,98 persen dinyatakan hipertensi/tekanan darah tinggi. Berdasarkan jenis kelamin,

persentase hipertensi pada kelompok perempuan sebesar 13,10 persen, lebih rendah dibanding pada kelompok laki-laki yaitu 13,16 persen (Profil Kesehatan Jateng, 2017).

Pengobatan untuk hipertensi dapat dilakukan dengan dua metode yaitu dengan teknik farmakologi dan non farmakologi. Metode farmakologi lebih efektif dibandingkan dengan metode non farmakologi namun terdapat banyak efek samping dari metode farmakologi. Dari hasil penelitian tentang alternative untuk mengobati hipertensi secara non farmakologi dapat dilakukan dengan cara melakukan terapi rendam kaki air yang dapat dilakukan setiap saat, karena efek dari rendam kaki ini sama dengan berjalan tanpa menggunakan alas kaki selama 30 menit (Try dkk, 2020).

Secara ilmiah rendam kaki khususnya dengan air hangat mempunyai banyak manfaat bagi tubuh, khususnya dalam memperlancar peredaran darah. Merendam kaki ke dalam air hangat dapat meningkatkan sirkulasi, mengurangi edema, meningkatkan relaksasi otot. Terapi rendam kaki (hidroterapi kaki) ini juga mampu meningkatkan sirkulasi darah dengan memperlebar pembuluh darah sehingga lebih banyak oksifgen ke jaringan yang mengalami pembengkakan. Banyak metode yang dapat diterapkan dengan merendam kaki dalam air hangat dan serai. Karena serai juga dapat melancarkan peredaran darah dan untuk relaksai otot dan sendi (Liszayanti dkk, 2019).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi rendam kaki dengan air hangat dan serai tekanan darah responden yang berjumlah 15 orang memiliki rata-rata tekanan darah responden yaitu sebesar 142.57/90.12 mmHg. Setelah responden diberikan terapi rendam kaki dengan air hangat dan serai menunjukkan semua responden 15 orang mengalami penurunan dengan rata-rata tekanan darah responden menjadi 135.73/85.51 mmHg. Terapi rendam kaki dengan air hangat dan serai efektif untuk menurunkan tekanan darah responden pada sistolik *p value* 0.001 dan pada diastolic *p value* 0.000 (Liazayanti dkk, 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wulandari dkk (2018) pada penderita hipertensi didapatkan hasil sebagian besar responden sebelum diberikan terapi rendam kaki menggunakan air hangat dengan campuran garam dan serai pada

penderita hipertensi adalah didapatkan hasil sebagian besar responden memiliki tekanan darah sistolik 140 - = 180 dan diastolik <80 - =110 mmHg. Sesudah diberikan terapi rendam kaki menggunakan air hangat dengan campuran garam dan serai pada penderita hipertensi sebagian besar responden memiliki tekanan darah sistolik turun menjadi stadium I yaitu = 140-159 dan diastolik = 90-99 mmHg. Ada perbedaan yang signifikan atau ada pengaruh pemberian terapi rendam kaki menggunakan air hangat dengan campuran garam dan serai terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Hasil studi pendahuluan di dusun Ngranten Kulon RT.01/12, Puntukrejo, Ngargoyoso pada tanggal 30 November 2020 ada 5 responden masyarakat yang memiliki penyakit hipertensi. Adapun upaya yang telah dilakukan oleh para responden dengan hipertensi tersebut yaitu mengkonsumsi obat anti hipertensi dan belum ada upaya untuk melakukan rendam kaki air hangat dengan campuran garam dan serai bagi penderita hipertensi. Setelah penulis melakukan wawancara , ada 1 responden mengatakan bahwa selain meminum obat anti hipertensi ia juga mengonsumsi jus melon dan jus jajan dan semua responden mengatakan belum mengetahui manfaat dari rendam kaki air hangat dengan campuran garam dan serai. Di dusun Ngranten Kulon, RT.01/12, Puntukrejo, Ngargoyoso sebelumnya belum ada media edukasi berupa buku saku yang membahas tentang rendam kaki air hangat dengan campuran garam dan serai.

Berdasarkan fenomena tersebut penulis tertarik untuk membuat media edukasi tentang pengobatan hipertensi secara teknik non-farmakologi. Media yang didapatkan karya tulis ilmiah ini dibuat dalam bentuk KIE (Media Informasi dan Edukasi) dengan luaran dalam bentuk buku saku dan berisi tentang hipertensi dan pengobatan teknik non-farmakologi dengan rendam kaki air garam hangat dan serai.

Tujuan dari pembuatan buku saku ini untuk memberikan informasi kepada masyarakat tentang penerapan rendam kaki air hangat dengan campuran garam dan serai. Buku saku mampu memaparkan penjelasan secara detail tentang materi penyuluhan. Selain itu, buku saku yang berbentuk kecil sesuai ukuran saku pada baju ataupun celana yang dapat mempermudah dan meminimalisir tempat

penyimpanan serta mudah dibawa kemana-mana sehingga pemilik buku bisa membacanya dimanapun berada.

Manfaat pembuatan buku saku bagi masyarakat bisa menambah wawasan tentang cara penurunan tekanan darah dengan teknik non-farmakologis. Selain itu dapat memberikan penyuluhan kepada masyarakat terutama penderita hipertensi tentang metode terapi rendam kaki dengan air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi melalui media edukasi buku saku.