

BAB I

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu bagian terpenting dalam kehidupan manusia. Manusia dapat (produktif) melakukan bermacam-macam kegiatan dengan optimal apabila dijamin dengan kondisi kesehatan yang baik. Hal ini merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Berolahraga, mengonsumsi makanan yang sehat, dan sebagainya dilakukan manusia untuk memperoleh kesehatan (Hellen, 2022). Untuk dapat berperilaku hidup sehat, hal pertama yang sangat penting bagi manusia adalah pengetahuan, pengetahuan tentang perilaku hidup sehat. Untuk mendapat pengetahuan dapat diperoleh melalui berbagai upaya atau kegiatan manusia. Pengalaman, keyakinan, termasuk komunikasi, informasi dan edukasi (KIE) memungkinkan manusia untuk berpengetahuan tentang perilaku hidup sehat (Kemenpppa, 2017). Demikian dapat dikatakan bahwa dengan adanya pengetahuan yang diperoleh dari komunikasi, informasi dan edukasi (KIE) manusia dapat melakukan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat bagi kesehatannya untuk mengurangi kemungkinan untuk menderita berbagai macam penyakit menular maupun penyakit-penyakit tidak menular dalam hal ini hipertensi.

Salah satu masalah kesehatan degeneratif (penyakit tidak menular) yang menjadi perhatian saat ini adalah hipertensi atau tekanan darah tinggi. Hipertensi menjadi perhatian karena mempunyai dampak yang merugikan bagi kualitas hidup manusia (Kemenkes, 2019). Para ahli menyatakan bahwa, bahaya hipertensi antara lain, dapat terkena stroke, penyakit jantung, hingga gagal ginjal bahkan kematian. Menurut para ahli upaya-upaya-upaya non medis yang dapat dilakukan untuk mencegah hipertensi adalah dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur, berolah raga, dan sebagainya, selain itu perlu diperhatikan perilaku konsumsi makanan yang memungkinkan memicu hipertensi. Hipertensi dapat dialami oleh hampir semua kelompok usia (Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular, Kementerian Kesehatan, 2021).

Hipertensi adalah kondisi predisposisi terkemuka di dunia untuk beban penyakit, dan sebagai faktor risiko yang dapat dimodifikasi yang paling penting, pengelolannya merupakan pilar penting pencegahan primer penyakit

kardiovaskulr (Bogaerts, et. al., 2020). Beban global hipertensi meningkat karena populasi yang menua dan meningkatnya prevalensi obesitas, dan diperkirakan mempengaruhi sepertiga dari populasi dunia pada tahun 2025 (Oliveros, et. al., 2019).

World Health Organization (WHO, 2021) menyatakan bahwa hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Jumlah orang yang hidup dengan hipertensi meningkat dua kali lipat menjadi 1,28 miliar orang pada tahun 2021 sejak tahun 1990. Jumlah orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah.

Di Indonesia pada tahun 2018 menurut laporan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tentang prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur ≥ 18 tahun menurut karakteristik yaitu pada umur 18-24 tahun sebanyak 13,2%, pada usia 25-34 tahun sebanyak 20,1%, pada usia 35-44 tahun sebanyak 31,6%, pada usia 45-54 tahun sebanyak 45,3%, pada usia 55-64 tahun sebanyak 55,2%, dan pada usia 65-74 tahun.

Secara regional, menurut laporan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur ≥ 18 tahun menurut provinsi yaitu antara lain sebagai berikut di provinsi Kalimantan Selatan 44,13%, Jawa Barat 39,60%, Kalimantan Timur 39,30%, Jawa Tengah 37,57%, Sulawesi Barat 34,77% dan Kalimantan Tengah 34,47%.

Di provinsi Jawa Tengah, menurut laporan RISKESDAS Provinsi Jawa Tengah tahun 2018, prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur ≥ 18 tahun menurut Kabupaten/Kota antara lain sebagai berikut, Wonogiri 86%, Wonosobo 45,41%, Brebes 43,73%, Banjarnegara 41,33%, Semarang 40,69%, Kota Salatiga 39,33%, Kota Magelang 39,02%, sedangkan Kota surakarta 37,80%.

Selanjutnya dalam laporan tersebut juga diinformasikan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur ≥ 18 tahun menurut karakteristik yaitu sebagai berikut, kelompok umur 18-24 tahun 14,65%, umur 25-

34 tahun 21,47%, umur 35-44 tahun 33,39% umur 55-64 54%, umur 65-74 64%, dan umur 75+ 71,31%.

Di Kecamatan Grogol, Kabupaten Sukoharjo, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Grogol jumlah penderita hipertensi meningkat setiap tahun. Berdasarkan data dari Puskesmas Grogol, pada tahun 2021 prevalensi hipertensi sebanyak 528 penderita (Rekapitulasi Diagnosis Pasien Puskesmas Grogol, 2021). Pada tahun 2022 prevalensinya mencapai angka 1.114 penderita (Rekapitulasi Diagnosis Pasien Puskesmas Grogol, 2022).

Menurut *World Health Organization* hipertensi adalah ketika tekanan darah terlalu tinggi (WHO, 2021). Hipertensi sering juga diartikan sebagai suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmHg (Yustinus H. Bulu, dkk., 2020). Pada hipertensi sistolik terisolasi, tekanan sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih, tetapi tekanan diastolik kurang dari 90 mmHg dan tekanan diastolik masih dalam kisaran normal. Lebih lanjut dikemukakan oleh Yustinus H. Bulu, dkk., (2020) bahwa hipertensi ini sering ditemukan pada usia lanjut. Bertambahnya usia, hampir setiap orang mengalami kenaikan tekanan darah. Tekanan sistolik terus meningkat sampai usia 80 tahun dan tekanan diastolik terus meningkat sampai usia 55-60 tahun, kemudian berkurang secara perlahan atau bahkan menurun drastis (Bulu, dkk., 2020).

World Health Organization (WHO, 2021) menyatakan bahwa, faktor risiko hipertensi dibagi menjadi dua (2) yaitu, faktor risiko yang dapat diubah termasuk pola makan yang tidak sehat misalnya konsumsi garam berlebihan, pola makan tinggi lemak jenuh dan lemak trans, asupan buah dan sayuran yang rendah), kurang aktivitas fisik, konsumsi tembakau dan alkohol, dan kelebihan berat badan atau obesitas. Selanjutnya faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi termasuk riwayat keluarga hipertensi, usia di atas 65 tahun dan penyakit penyerta seperti diabetes atau penyakit ginjal.

Gejala umum hipertensi menurut *World Health Organization* (WHO, 2021) di antaranya adalah bisa berupa sakit kepala di pagi hari, mimisan, irama jantung tidak teratur, perubahan penglihatan. Hipertensi berat dapat menyebabkan kelelahan, mual, muntah, kebingungan, kecemasan, nyeri dada, dan tremor otot.

Hipertensi pada usia muda dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan pada masa yang akan datang. Studi yang dilakukan oleh *Journal of the American College of Cardiology*, menyatakan bahwa, remaja atau anak muda yang memiliki tekanan darah di atas normal lebih mungkin memiliki masalah jantung pada kemudian hari (Andreas, 2022). Kemudian pada usia lanjut, orang dengan hipertensi akan mempengaruhi keseimbangan tubuh (Bulu, dkk., 2020). Selain itu akan berisiko pada hal yang lebih serius yaitu stroke, gagal ginjal, atau bahkan kematian (Andrian dkk., 2019 dalam Saputro 2021).

Beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi beban hipertensi yaitu dari aspek pencegahan (preventif) misalnya, makan lebih banyak buah dan sayuran, melakukan aktivitas fisik secara teratur, menghindari penggunaan tembakau (perilaku merokok), mengurangi konsumsi alkohol, membatasi asupan makanan tinggi lemak jenuh. Untuk aspek pengelolaan hipertensi yaitu mengurangi dan mengelola stres, secara teratur memeriksa tekanan darah, serta mengobati tekanan hipertensi (WHO, 2021).

Upaya non medis atau non farmakologi (pelayanan kesehatan tradisional komplementer) yang dapat dilakukan untuk mengurangi beban hipertensi adalah *massage* (pijat) dan *stretching*. *Massage* adalah salah satu stimulasi sentuh yang memberikan efek positif (Setiawandari, 2019). Terapi *massage* merupakan terapi yang memanfaatkan jari untuk pengobatan, bisa dilakukan dengan satu jari. Terapi *massage* dilakukan dengan cara menstimulasi titik-titik akupunktur tubuh manusia (Wong, 2011).

Mengenai *massage*, terdapat beberapa alternatifnya. Salah satunya adalah *foot massage*. *Foot massage* merupakan salah satu upaya non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi beban hipertensi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh *foot massage* terhadap hipertensi.

Penelitian yang dilakukan Patria, dkk., pada tahun 2018 di wilayah kerja Puskesmas Gisting Kabupaten Tangamus menyimpulkan bahwa, ada pengaruh *masase* kaki terhadap penurunan tekanan darah pada kelompok dewasa yang mengalami hipertensi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Erda, et al., (2020) di

Kota Batam menyimpulkan bahwa, terdapat pengaruh yang signifikan pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah.

Selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan oleh Ainun, dkk., pada tahun 2020 di kelurahan Tanah Merah Kecamatan Binjai Selatan Kota Binjai, menyimpulkan bahwa, sebanyak 25 orang setelah melaksanakan terapi *foot massage* tiga (3) hari berturut turut selama 15 menit nyeri kepala hilang, badan terasa ringan, rileks dan hasil tekanan darah sistolik menjadi stabil. Demikian juga hasil penelitian yang dilakukan oleh Iswati pada tahun 2021 di Kelurahan Rangkah, Kecamatan Tambak Sari, Surabaya menyimpulkan bahwa, *foot massage* dapat digunakan sebagai salah satu alternatif tindakan non farmakologi untuk mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi.

Selain *foot massage*, *stretching* atau peregangan otot juga mampu menurunkan hipertensi pada lansia selain mampu meregangkan otot-otot. Sebuah studi yang diterbitkan online 1 Juli 2020 oleh *The Journal of Physiology* menemukan bahwa melakukan peregangan kaki sederhana dapat membantu meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh. Peneliti membagi 39 orang sehat menjadi dua kelompok. Satu kelompok tidak melakukan peregangan. Kelompok lain melakukan empat jenis peregangan kaki lima kali seminggu selama 12 minggu. Peregangan difokuskan pada pinggul, lutut, dan pergelangan kaki. Setiap peregangan dilakukan selama 45 detik dengan pemulihan 15 detik. Setelah itu, para peneliti menemukan bahwa arteri di kaki bagian bawah kelompok peregangan memiliki aliran darah yang lebih baik dan kekakuan yang lebih sedikit. Kelompok yang melakukan peregangan juga memiliki tekanan darah yang lebih rendah pada akhir penelitian dibandingkan dengan pembacaan awal mereka (Harvard Health Publishing, Harvard Medical School 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Latifah, dkk., pada tahun 2022 di Desa Banjarharjo, Karanganyar, menyimpulkan bahwa, terdapat pengaruh yang bermakna antara senam peregangan aktif terhadap penurunan tekanan darah pada pra lansia hipertensi.

Terapi *massage* merupakan terapi yang memanfaatkan jari untuk pengobatan, bisa dilakukan dengan satu jari. Terapi *massage* dilakukan dengan cara menstimulasi titik-titik akupunktur tubuh manusia (Wong, 2011).

Berdampak pada penurunan tekanan darah yaitu, penurunan berat badan, diet asupan sodium, *Mindfulness-based stress-reduction* program (MBSRP), pengurangan konsumsi alkohol, *Isometric Handgrip Training*, aktivitas fisik, aerobik dan *Immersed Ergocycle* (Sepeda Statis). Semua metode ini telah dilakukan penelitian dan terbukti bisa menurunkan tekanan darah secara bervariasi (Iqbal dan Handayani, 2022).

Dari uraian-uraian di atas maka dapat dilihat bahwa intervensi *foot massage* dan *stretching* telah terbukti menurunkan tekanan darah. Selain itu kedua terapi ini juga aman, murah (tidak membutuhkan biaya), dapat dilakukan secara mandiri, serta dapat dilakukan oleh usia muda (remaja) bahkan orang lanjut usia. Oleh karena itu, hal ini menjadi pertimbangan untuk dijadikan sebagai intervensi.

Masalah hipertensi merupakan satu hal penting yang perlu diperhatikan, mengingat bahaya hipertensi yang sangat merugikan kesehatan, baik itu gagal ginjal, stroke, bahkan kematian (Andrian dkk., 2019 dalam Saputro 2021). Upaya farmakologi dan non farmakologi tentunya sangat penting bagi kesehatan terutama untuk penurunan hipertensi. Akan tetapi bila kurangnya komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE) tentang betapa pentingnya *foot massage* dan *stretching* bagi penurunan hipertensi maka tidak menutup setiap orang akan hidup dengan hipertensi. Oleh karena itu melalui media komunikasi, informasi dan edukasi (KIE) dalam bentuk buku saku, diharapkan dapat memberikan jawaban atas permasalahan hipertensi.

Tujuan media komunikasi, informasi dan edukasi (KIE) dalam bentuk buku saku adalah untuk memberikan informasi tentang pentingnya *foot massage* dan *stretching* terhadap penurunan hipertensi.

Manfaat komunikasi, informasi dan edukasi (KIE) dalam bentuk buku saku yang diharapkan adalah menambah wawasan, pengetahuan tentang pentingnya *foot massage* dan *stretching* terhadap penurunan hipertensi sehingga secara mandiri setiap orang dapat melakukan *foot massage* dan *stretching* untuk penurunan

hipertensi. Selain itu, untuk praktisi kesehatan khususnya Fisioterapi diharapkan dapat dijadikan sebagai sarana promosi kesehatan khususnya tentang *foot massage* dan *stretching* terhadap penurunan hipertensi.