

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latarbelakang

Lansia adalah proses penuaan dengan bertambahnya usia yang ditandai dengan penurunan kemampuan fungsi organ dan peningkatan hilangnya jaringan aktif, yang membuat tubuh lebih rentan terhadap berbagai jenis penyakit. Salah satu penyakit yang sering diderita oleh para lansia adalah hipertensi atau tekanan darah tinggi (Wulandari *et al.*, 2023). Hipertensi merupakan meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pemeriksaan berjarak lima menit dalam kondisi tenang (Widyarani, 2019). Penyebab dari hipertensi antara lain makanan berlemak, kandungan kalori dan gula yang tinggi, gaya hidup yang buruk, genetika, usia, jenis kelamin, kurang olahraga, konsumsi garam, obesitas, kurang tidur dan stres (Wirakhmi, 2023).

Data WHO diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun menderita hipertensi, sebagian besar tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2023). Berdasarkan data prevalensi kejadian hipertensi pada lansia di Indonesia sebesar 45,9% pada umur 55 - 64 tahun, 67,6% umur 65 – 74 tahun dan 63,8% umur >75 tahun (Badan Pusat Statistik, 2020). Prevalensi lansia dengan hipertensi di Jawa Tengah menempati posisi teratas yaitu sebesar 32,5% (Kemenkes, 2020). Berdasarkan Dinas Kesehatan Sukoharjo tahun 2023 hipertensi lansia di sukoharjo sebanyak 87.950 jiwa. Sedangkan di Puskesmas mojolaban memiliki hipertensi dengan lansia terbanyak sebanyak 14.360 kasus.

Hipertensi meningkatkan risiko fibrilasi atrium, gagal ginjal, demensia, dan penyakit arteri koroner, termasuk angina atau infark miokard. Jika seseorang memiliki faktor risiko kardiovaskular selain hipertensi, kemungkinannya terkena kondisi tersebut akan meningkat. Hal ini akan meningkatkan risiko kematian dan kesakitan. Jika pasien hipertensi tidak menangani kondisinya, hal ini dapat menimbulkan konsekuensi serius

termasuk penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan masalah mata jika kondisinya semakin memburuk (Zaim Anshari, 2020).

Penanganan dapat dilakukan dengan pengobatan farmakologis maupun non-farmakologis. Pengobatan farmakologis dengan mengonsumsi obat antihipertensi. Salah satu jenis obat antihipertensi yang sering digunakan orang Amlodiphine, suatu penghambat saluran kalsium dihydropyridine, karena obat ini hanya boleh digunakan satu kali sehari meskipun sangat efektif dan efisien. Penderita hipertensi telah mengonsumsi obat antihipertensi minimal satu tahun. Namun obat ini bisa saja menimbulkan efek samping yang bermanifestasi sebagai keluhan rongga mulut, seperti sariawan, gusi berdarah, gusi bengkak, dan mulut kering (Zainuddin et al., 2022). Terapi nonfarmakologi yang meliputi akupunktur, bekam, jamu tradisional, akupresur, dan pijat di antaranya pijat refleksi kaki (Rahayu & Hanifah, 2023).

Pijat refleksi kaki yang digunakan dalam terapi refleksiologi meningkatkan area lemah tubuh dan vitalitas fisik. Berdasarkan teori meridian, yang menghubungkan organ dalam dan luar melalui jaringan saluran yang disebut meridian, qi (energi vital) dan darah diedarkan ke seluruh tubuh selama perawatan akupunktur. Dengan menstimulasi titik-titik tertentu di permukaan tubuh yang terletak di sepanjang meridian, pijat membantu mengatur aliran darah dan qi, mengurangi risiko hipertensi dan dampaknya (Nizar & Farida, 2022).

Pijat refleksi kaki adalah salah satu bentuk pengobatan komplementer dan alternatif terbaik di Inggris dan digunakan untuk perawatan kesehatan oleh beragam orang. Faktanya *complementary alternative medicine* (CAM) semakin dianggap sebagai cara yang aman dan efektif untuk mengurangi penyebab dan dampak rasa sakit dan penyakit. Pijat refleksi kaki adalah salah satu dari enam bentuk CAM terbaik yang digunakan di Inggris (Lukman et al., 2020). Pijat refleksi kaki lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah dibanding terapi rendam kaki air hangat dengan hasil presentase penurunan lebih besar (Rahayu & Hanifah, 2023).

Refleksiologi mengatur tekanan darah lebih efektif daripada hipnoterapi. Hal ini seperti yang dijelaskan oleh Wahyuni, terapi pijat kaki melancarkan sirkulasi darah di dalam seluruh tubuh, menjaga kesehatan agar tetap prima, membantu mengurangi rasa sakit dan kelelahan, melancarkan produksi hormon endorfin yang berfungsi untuk relaksasi tubuh sehingga tekanan darah menurun (Kusumo & Maryoto, 2023).

Berdasarkan temuan penelitian Nizar & Farida (2022), sebaran responden penderita hipertensi turun 50% pada fase pra hipertensi setelah penerapan terapi refleksi kaki. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa pemberian terapi refleksi kaki pada titik meridian dapat meningkatkan aliran darah dan meningkatkan efek menenangkan, yang pada gilirannya merangsang sintesis beta endorfin dan menurunkan tekanan darah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lutvitaningsih *et al.*, 2021) Bahwa pijat refleksi kaki dapat menurunkan stres karena memiliki efek menenangkan yang dapat menurunkan kadar kortisol dalam darah dan meningkatkan kadar endorfin yang dapat menurunkan tekanan darah. Penelitian ini didukung oleh (Sihotang, 2021) yang mengatakan bahwa seorang pasien hipertensi pernah menjalani terapi pijat refleksi kaki, tekanan darah sistolik pasien sebelum terapi adalah 180 mmHg, namun setelah 30 menit terapi tekanan darah turun menjadi 150 mmHg.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti hipertensi lansia di Puskesmas Mojolaban tahun 2023, Desa Palur memiliki kasus hipertensi dengan lansia terbanyak yaitu 885 jiwa. Desa Palur terbagi 6 dusun, dusun yang memiliki kasus hipertensi lansia terbanyak di Dusun Klaruan yaitu 179 jiwa. Dusun Klaruan terbagi menjadi 3 RW dan RW yang memiliki kasus hipertensi lansia terbanyak yaitu di RW 15 sebanyak 72 jiwa. Hasil wawancara pada penderita hipertensi lansia sebanyak 10 orang, 2 orang menderita hipertensi prahipertensi, 4 orang menderita hipertensi stadium I dan 4 orang lainnya menderita hipertensi stadium II. 8 orang diantaranya mengatakan bahwa pasien hanya ke dokter jika ada keluhan saja, dan 2 orang rutin cek setiap 1 bulan sekali. Dari 10 orang tersebut

banyak yang mengatakan sering sakit kepala. Penatalaksanaan non farmakologis, 6 orang mengatakan mengatasi hipertensi dengan tidur dan 4 orang lainnya mengatasi dengan mengurangi konsumsi garam. 10 orang penderita hipertensi lansia juga mengatakan bahwa mereka belum pernah melakukan pijat refleksi kaki untuk menurunkan tekanan darah.

Dari data tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Metode Pijat Refleksi Kaki Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Palur Kabupaten Sukoharjo”

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah penurunan tekanan darah bagi lansia penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan penerapan metode pijat refleksi kaki?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mendiskripsikan hasil implementasi metode pijat refleksi kaki pada lansia hipertensi di Desa Palur

2. Tujuan khusus

- a. Mendiskripsikan hasil pengamatan tekanan darah sebelum penerapan metode pijat refleksi kaki pada lansia dengan hipertensi di Desa Palur
- b. Mendiskripsikan hasil pengamatan tekanan darah sesudah penerapan metode pijat refleksi kaki pada lansia dengan hipertensi di Desa Palur
- c. Mendiskripsikan perbandingan hasil akhir antara 2 responden di Desa Palur

D. Manfaat penelitian

1. Bagi masyarakat

Membudayakan pengelolaan lansia dengan hipertensi secara mandiri melalui pengelolaan dengan cara tindakan secara mandiri

2. Bagi pengembangan ilmu dan teknologi keperawatan :

- a. Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan metode

pijat refleksi kaki secara tepat dalam memberikan asuhan keperawatan lansia hipertensi

- b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang tindakan metode pijat refleksi kaki pada lansia hipertensi pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan

3. Bagi penulis

Untuk memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan, khususnya penelitian tentang pelaksanaan tindakan metode pijat refleksi kaki pada lansia hipertensi