

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan faktor risiko yang sangat mempengaruhi terjadinya serangan jantung (*heart attack*) dan gangguan pada pembuluh darah. Hipertensi diakui sebagai penyakit yang beresiko menyebabkan penyakit jantung, *stroke*, penyakit ginjal, dan demensia (*National Institute for Health and Care Excellence* [NICE], 2011). Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer*, hal ini terjadi karena penyakit tersebut tidak memiliki gejala khas yang disadari oleh penderitanya (Ramadhan, 2010). Seseorang yang mengalami hipertensi biasanya tidak menunjukkan tanda dan gejala sehingga seseorang akan menyadari memiliki hipertensi ketika terjadi gangguan pada organ, kerusakan organ tersebut tergantung dari tingginya tekanan darah dan seberapa lama tekanan darah yang tinggi tersebut tidak diobati (Muhadi, 2016).

Hipertensi menyerang berbagai umur baik itu orang dewasa muda sampai dengan usia lansia. Hal ini diakibatkan akibat dari pembuluh darah yang semakin lama semakin berkurang tingkat elastisitasnya (Yashinta *et al.*, 2015). Pada seseorang yang sudah tua atau berumur, hipertensi muncul sebagai akibat dari penuaan (Kaplan&Victor, 2010). Terjadinya peningkatan tekanan darah dalam jangka waktu lama mengakibatkan kerusakan pada ginjal, jantung dan otak apabila tidak terdeteksi secara dini dan mendapat terapi yang sesuai maka akan menyebabkan

berbagai komplikasi hingga kematian (Yonata, 2016). Komplikasi yang diakibatkan oleh hipertensi meningkat pada setiap tahunnya.

Pada tahun 2013, *World Health Organization* (WHO) menyebutkan terdapat 17.000 orang per tahun di dunia meninggal akibat penyakit pada sistem kardiovaskular, 9.400 orang diantaranya karena komplikasi yang terjadi akibat hipertensi. Di dunia, prevalensi hipertensi mencapai 29.2 % pada pria dan 24.8 % pada wanita (WHO, 2013). Di Indonesia prevalensi yang terjadi akibat hipertensi cukup tinggi, hipertensi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%) dan pada tahun 2025 diprediksi sebanyak 29 % orang dewasa di seluruh dunia akan menderita hipertensi data ini di peroleh dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2013).

Hasil dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2013) memaparkan bahwa kejadian hipertensi di Indonesia sebagian besar belum terdiagnosis. Hal tersebut dapat dilihat melalui hasil pengukuran tekanan darah pada seseorang dengan usia lebih dari delapan belas tahun tercatat prevalensi kejadian hipertensi di Indonesia sebanyak 25.8 %, sekitar 9.2 % penduduk yang sudah mengetahui dan menyadari memiliki hipertensi dan hanya 0.1 % penduduk yang meminum obat hipertensi (Riskesdas, 2013). Tingginya prevalensi kejadian hipertensi menunjukkan bahwa hipertensi membutuhkan penatalaksanaan yang tepat. Pengobatan hipertensi dapat berupa tindakan non farmakologi ataupun farmakologi (Wirakusumah, 2012). Pengobatan yang dilakukan secara farmakologi menggunakan obat-obatan yang membantu menstabilkan tekanan darah tetapi dapat menimbulkan efek samping seperti lemas, sakit kepala, pusing dan mual (Susilo & Wulandari, 2011).

Pengobatan non farmakologi dapat menjadi salah satu alternatif yang tepat dalam menurunkan tekanan darah tanpa menimbulkan ketergantungan obat dan efek samping (Kowalski, 2010). Adapun pengobatan non farmakologi yang dapat dilakukan bagi penderita hipertensi seperti penurunan berat badan, adopsi pola makan dari *Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH)* restriksi garam harian dan aktivitas fisik. *The Eighth Joint National Committee (JNC VIII 2016)* dan menurut Kowalski (2010) terapi non farmakologi dapat berupa terapi herbal, perubahan gaya hidup, kepatuhan pengobatan, pengendalian stres dan terapi relaksasi.

Peran-peran dari terapi non farmakologi juga sangat baik dibandingkan peran farmakologi dan sangat berpengaruh terhadap penderita hipertensi tanpa mendapatkan efek samping, peran pengobatan non farmakologi terbukti dapat mengontrol dan mempertahankan tekanan darah agar penderita hipertensi mempunyai tekanan darah yang tidak meningkat (Hikayati, Flora & Purwanto 2014). Terapi non farmakologi juga memiliki peran sebagai pengganti obat atau sebagai pendamping yang digunakan sebagai pengganti obat konvensional (Setyawati, 2010). Peran lain dari terapi non farmakologi dijadikan sebagai obat turun-temurun karena lebih aman, mudah diperoleh dan harganya yang murah (Huda, 2016).

Salah satu intervensi keperawatan yang dapat dilakukan secara mandiri untuk menurunkan tekanan darah yang dialami pasien yaitu dengan melakukan pijatan (*massage*). Pijat adalah tindakan memberikan sentuhan pada bagian jaringan lunak tubuh menggunakan tangan sebagai alat yang dapat memicu efek positif

pada pembuluh darah, otot dan sistem saraf tubuh (Clay&Pounds, 2013). Ada berbagai macam pijat salah satunya adalah pijat kaki yang dilakukan dengan memijat bagian kaki dengan tujuan dapat meningkatkan pelepasan hormon *endorphine* yang berperan untuk menghasilkan perasaan nyaman pada pasien, terjadinya reduksi pada hormon stres seperti *cortisol*, *adrenaline* dan *norephinephrine* (Hartutik, 2015). Efek lain yang ditimbulkan oleh terapi pijat kaki yaitu menurunkan tekanan di otot sehingga terjadi relaksasi, perbaikan pada sirkulasi darah dan membantu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik (Wiyoto, 2011). Teknik dasar yang sering digunakan dalam melakukan pijat kaki yaitu: mengusap, perkusi, memijat dan menggosokkan (Charif&Khiriayah, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Dr. Soedarso Pontianak *et al.*, (2017) mengenai Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi wilayah kerja puskesmas kampung dalam kecamatan Pontianak Timur, dalam penelitian ini membandingkan hasil tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukannya terapi. Responden penelitian terbanyak pada usia lansia > 65 tahun sebanyak 33,3 % dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 80%. Pada penelitian ini terdapat perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi ketika dilakukan terapi pijat refleksi kaki di wilayah kerja Puskesmas Kampung Dalam Kecamatan Pontianak Timur. Penelitian juga dilakukan oleh (Arianto, Prastiwi & Sutriningsih, 2018) terhadap responden dengan usia 50 tahun keatas yang diberikan terapi pijat (*massage*) pada kaki pada pagi hari dan sore hari, hasil yang didapatkan yaitu terapi pijat refleksi telapak

kaki dapat menurunkan tekanan darah dan sebaiknya dilakukan di sore hari agar efektifitasnya dalam menurunkan tekanan darah lebih maksimal.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Hartutik, 2015) yang menjelaskan bahwa terapi pijat (*massage*) refleksi kaki efektif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Sampel dalam penelitian ini memiliki rentang usia 30-65 tahun dengan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan. Pada penelitian ini diberikan refleksi pijat kaki selama 3 hari berturut-turut selama 15 menit. Hasil yang didapatkan yaitu pemberian refleksi pijat (*massage*) pada kaki efektif untuk menurunkan tekanan darah. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Umamah & Paraswati (2019) pada responden dengan rentang usia 36-59 tahun dan paling banyak pada perempuan yaitu diberikan pijat (*massage*) refleksi kaki dengan metode manual selama 30 menit, setiap perlakuan yang dilakukan selama 3 kali dalam 1 minggu dengan selang 2 hari (senin, rabu dan jumat). Hasil penelitian menunjukkan bahwa refleksi pijat (*massage*) kaki dengan manual efektif dalam menurunkan tekanan darah.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Sari *et al.*, (2014) pada responden lansia dengan rentang 66-75 tahun dan mayoritas berjenis kelamin perempuan dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu terdapat perbedaan tekanan darah sistol yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan dengan pijat refleksi pada kaki dengan menggunakan media kayu. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Nurma Aspiana (2014) menjelaskan bahwa refleksi kaki yang dilakukan sangat efektif dalam melancarkan peredaran darah pada penderita hipertensi memaparkan bahwa kejadian hipertensi lebih sering terjadi pada lansia merupakan pengaruh

proses penuaan yang terjadi pada lansia tersebut. Berdasarkan uraian diatas melalui penelitian berupa kajian literatur terdapat perbedaan mengenai karakteristik responden penelitian, media yang digunakan dalam *foot massage*, durasi *foot massage*, lokasi *foot massage* serta teknik dalam penerapan *foot massage*. Selain itu, *foot massage* merupakan salah satu intervensi sederhana yang dapat dilakukan oleh penderita hipertensi secara mandiri, maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti “Efektivitas *Foot Massage* terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi”.

1.2 Rumusan Masalah

Hipertensi merupakan penyakit *the silent killer* (membunuh secara perlahan) karena dapat menyebabkan kematian mendadak yang diakibatkan oleh semakin tingginya tekanan darah sehingga risiko untuk menderita komplikasi pun semakin besar. Di seluruh dunia, hipertensi merupakan masalah yang besar dan serius disamping karena prevalensinya yang tinggi pada seseorang dan cenderung meningkat di masa yang akan datang karena tingkat keganasannya yang tinggi berupa kecacatan permanen dan kematian mendadak pada seseorang yang mengalami hipertensi yang lama. Hal tersebut nantinya dapat mempengaruhi kualitas hidup pada seseorang.

Penulis berpendapat bahwa tekanan darah tinggi yang terjadi pada seseorang dapat diatasi dengan pengobatan nonfarmakologi, salah satunya adalah dengan *foot massage* yang dapat dilakukan secara mandiri. *Foot massage* memberikan tekanan pada kaki yang menyebabkan efek relaksasi dan peredaran darah menjadi lancar sehingga dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Berdasarkan hal tersebut melalui kajian literatur yang akan dilakukan oleh penulis maka penulis tertarik untuk menganalisa “Efektivitas *Foot Massage* terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi”.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui efektivitas *foot massage* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

1.4 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan pernyataan masalah yang telah diuraikan sebelumnya maka pertanyaan penelitian ini yaitu :

- 1) Bagaimanakah *foot massage* efektif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi?
- 2) Bagaimanakah metode yang digunakan agar *foot massage* efektif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi?

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat untuk Tenaga Kesehatan

Memberikan informasi kepada Tenaga Kesehatan khususnya perawat mengenai efektivitas *foot massage* terhadap tekanan darah penderita hipertensi sehingga dapat melakukan intervensi mandiri kepada pasien dengan hipertensi.

1.5.2 Manfaat untuk Penelitian Selanjutnya

Penulis berharap melalui penelitian ini dapat menjadikan gambaran pada peneliti selanjutnya untuk melanjutkan penelitian mengenai efektivitas terapi *foot massage* dalam menurunkan tekanan darah sesuai dengan kategori (*stage*) hipertensi.