

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan kondisi dimana tekanan darah sistolik lebih dari atau sama 140 mmHg dan tekanan darah diastolic lebih dari atau sama dengan 90 mmHg. Hipertensi termasuk salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan yang paling serius saat ini. Penyakit tidak menular (PTM) menjadi penyebab utama kematian secara global (Muftadi & Apriyani, 2023). Hipertensi dapat menyerang berbagai kalangan dari masyarakat tingkat sosial tinggi hingga menengah kebawah. Selain itu, meningkatnya usia pada seseorang berisiko untuk menderita hipertensi akan semakin besar dan karena pengaruh usia seseorang terhadap kemunculan stress juga sering terjadi (Ramayanti & Etika, 2022). Hipertensi sering disebut sebagai the silent killer karena penderita tidak tahu bahwa dirinya menderita hipertensi. Hipertensi juga merupakan faktor risiko ketiga terbesar yang menyebabkan kematian dini karena dapat memicu terjadinya gagal jantung kongestif serta penyakit cerebrovaskuler (Lukman. et al., 2020).

Hipertensi yang tidak terkontrol disebabkan oleh usia, pendidikan, merokok, olahraga, ketaatan dalam minum obat, serta kebiasaan untuk mengontrol tekanan darah terakhir (Devi, 2022). Hipertensi terjadi karena beban kerja jantung yang berlebih saat memompa darah keseluruh tubuh untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi oleh tubuh. Hipertensi jika tidak sering

ditangani cukup berbahaya sehingga bisa menimbulkan berbagai komplikasi diantaranya stroke, serangan jantung, gagal jantung, gagal ginjal, demensia dan kematian premature (Widyastuti & Septiana Purbaningrum, 2022). Dampak yang diakibatkan karena penyakit Hipertensi sangat bervariasi mulai dari yang ringan hingga menyebabkan kematian. Komplikasi dari penyakit Hipertensi diantaranya menyebabkan pecahnya pembuluh darah atau yang dikenal stroke dan merupakan pembunuh nomor satu (Miftakhul Nizar & Farida, 2021). Apabila tidak ditanggapi secara serius, umur penderita bisa diperpendek 10 -20 tahun. Pada jantung otot jantung akan menebal (hipertrofi) dan mengakibatkan fungsi sebagai pompa menjadi terganggu dan kontraksinya berkurang. Selain itu,. Dapat juga mengakibatkan kerusakan pembuluh darah pada otak, mata (retinopati) dan/ atau ginjal (gagal ginjal) (Sihotang, 2021).

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). Prevalensi hipertensi di Jawa Tengah mencapai 37,57%. Sementara itu, prevalensi hipertensi pada perempuan sebanyak 40,17% lebih tinggi daripada laki-laki sebanyak 34,83%. Prevalensi hipertensi di wilayah perkotaan sebanyak 38.11% sedikit lebih tinggi jika dibandingkan dengan perdesaan sebanyak 37,01%. Berdasarkan Profil

Kesehatan Jawa Tengah tahun 2021, kasus hipertensi tertinggi berada di Kota Semarang yaitu mencapai 67.101 kasus dan prevalensinya sebanyak 19,56%. Kota Semarang juga menduduki peringkat pertama untuk kejadian hipertensi pada usia produktif sebanyak 510 pasien (Dinkes Provinsi Jawa Tengah, 2021). Kasus hipertensi di Kota Semarang mengalami peningkatan setiap tahunnya (Dinkes Kota Semarang, 2022).

Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan cara farmakologis yaitu dengan obat-obat anti hipertensi atau dengan cara non farmakologi yaitu dengan memodifikasi gaya hidup atau bisa juga kombinasi kedua-duanya. Pada saat obat anti-hipertensi diperlukan, pengobatan nonfarmakologi dapat digunakan sebagai pelengkap untuk mendapatkan efek pengobatan yang lebih baik. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa pengobatan non-farmakologi merupakan intervensi wajib yang harus dilakukan pada setiap pengobatan hipertensi. Penatalaksanaan non- farmakologi salah satunya adalah dengan pijat refleksi kaki. Pijat refleksi kaki sama halnya dengan kita berjalan kaki telanjang dihampan batu kecil berbentuk bulat lonjong. Teknik pemijatan titik tertentu dapat menghilangkan sumbatan dalam darah sehingga aliran darah dan energi di dalam tubuh kembali lancar (Sihotang, 2021).

Pijat refleksi kaki adalah suatu teknik pemijatan di kedua kaki pada berbagai titik refleksi di kaki, membelai lembut secara teratur untuk meningkatkan relaksasi. Teknik pijat refleksi kaki ini dapat merangsang teknik dasar yang sering dipakai dalam pijat refleksi diantaranya: mengusap (massase), teknik merambatkan ibu jari, memutar tangan pada satu titik, serta

teknik menekan dan menahan. Rangsangan-rangsangan berupa pijatan dan tekanan pada kaki dapat memancarkan gelombang- gelombang relaksasi ke seluruh tubuh. Secara fisiologis pemberian terapi pijat refleksi kaki dapat meningkatkan aliran darah. Kompresi pada otot merangsang aliran darah vena dalam jaringan subkutan dan mengakibatkan retensi darah menurun dalam pembuluh perifer dan peningkatan drainase getah bening. Selain itu juga dapat menyebabkan pelebaran arteri yang meningkatkan suplai darah ke daerah yang sedang dipijat, juga dapat meningkatkan pasokan darah dan meningkatkan efektivitas kontraksi otot serta membuang sisa metabolisme dari otot-otot sehingga membantu mengurangi ketegangan pada otot, merangsang relaksasi dan kenyamanan (Aditya & Khoiriyah, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ema Erfiana et al., 2024) menunjukkan bahwa hasil perkembangan tekanan darah pada kedua responden sebelum dan sesudah dilakukan penerapan pijat refleksi kaki menunjukkan perkembangan setiap harinya. Hasil pengukuran tekanan darah pada kedua responden menunjukkan perkembangan yang ditandai adanya penurunan tekanan darah setelah diberikan penerapan pijat refleksi kaki dan perbandingan hasil akhir tekanan darah pada kedua responden sebelum dan sesudah dilakukan penerapan pijat refleksi kaki selama 3 hari didapatkan adanya penurunan tekanan darah pada kedua responden. Dari hasil tersebut, menandakan ada penurunan tekanan darah pada kedua responden. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh (Arifah et al., 2024) hasil penelitiannya menunjukkan bahwa Terdapat pengaruh dalam pemberian pijat refleksi kaki

terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi hal tersebut dikarenakan pijat refleksi kaki dapat memberikan rangsangan relaksasi yang mampu memperlancar aliran darah dan cairan tubuh pada bagian-bagian tubuh yang berhubungan dengan titik syaraf kaki yang dipijat. Sirkulasi darah yang lancar akan memberikan efek relaksasi sehingga tubuh mengalami kondisi seimbang. Terapi relaksasi merupakan salah satu teknik untuk mengurangi stres dan ketegangan pada otot. Terapi relaksasi diperlukan pada penderita hipertensi agar membuat pembuluh darah menjadi rileks sehingga akan terjadi vasodilatasi yang menyebabkan tekanan darah kembali normal.

Bagi tenaga kesehatan terutama perawat diharapkan dapat mempelajari dan mengaplikasikan terapi pijat refleksi kaki ini untuk responden yang memiliki hipertensi sebagai terapi yang dapat menurunkan tekanan darah responden, sehingga responden tidak ketergantungan obat antihipertensi saja, dan dapat mencari alternatif lain seperti terapi pijat refleksi kaki.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di Kelurahan Pagertoyo Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal ditemukan sekitar 30 klien yang mengalami hipertensi. Dari jumlah tersebut, beberapa di antaranya mengeluhkan berbagai gejala seperti pusing, sakit kepala bagian belakang atau leher, dan penglihatan kabur, Kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi permasalahan kesehatan yang signifikan di wilayah tersebut dan memerlukan perhatian lebih lanjut, baik dalam hal pencegahan maupun penanganan.

Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti ingin mengetahui Penerapan Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita

Hipertensi Di Desa Pagertoyo Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal Jawa Tengah

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas penulis merumuskan masalah :
“Penerapan Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Desa Pagertoyo Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal Jawa Tengah”

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan Penerapan Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Desa Pagertoyo Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal Jawa Tengah

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan tingkat tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian Terapi Pijat Refleksi Kaki untuk menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi
- b. Mengidentifikasi manfaat terapi pijat refleksi untuk menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi
- c. Menjelaskan langkah-langkah pijat refleksi untuk menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi

D. Manfaat Studi Kasus

a. Bagi institusi pendidikan

Hasil studi kasus ini bermanfaat bagi pembaca dan dapat diaplikasikan oleh mahasiswa perawat dalam intervensi keperawatan Penerapan Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi

b. Bagi perawat

Dapat dijadikan sebagai dasar untuk mengembangkan ilmu pengetahuan terutama dalam memberikan intervensi keperawatan mandiri serta mengembangkan keterampilan perawat dalam Penerapan Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi

c. Bagi pasien

Hasil studi kasus ini bermanfaat kepada pasien dapat memberikan rasa nyaman dan aman kepada pasien, mengurangi nyeri, memberikan rasa rileks dan menurunkan tekanan darah dan mendukung proses penyembuhan pasien dengan adanya Penerapan Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi