

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya di dunia (Sisiwanto et al., 2020). Hipertensi dikenal sebagai penyakit "silent killer" atau pembunuh diam-diam. Hal ini disebabkan oleh kemampuannya untuk menyebabkan kematian mendadak akibat meningkatnya tekanan darah, yang pada gilirannya meningkatkan risiko munculnya berbagai komplikasi (Putri, 2020). Hipertensi juga dikatakan sebagai "penyakit diam" karena seringkali penderitanya tidak menyadari bahwa mereka mengalami tekanan darah tinggi (Sisy Rizkia, 2025).

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah di atas angka normal, yaitu lebih dari 140/90 mmHg. Pada kondisi ini dapat meningkatkan risiko nyeri (morbiditas) bahkan hingga menyebabkan kematian (mortalitas) (Sisy Rizkia, 2025). Hipertensi disebabkan karena pembuluh darah yang kaku dan mengeras karena seiring bertambahnya usia, sehingga memaksa jantung berdetak lebih cepat dan menghasilkan tekanan darah yang lebih tinggi. (Akbar et al., 2024). Beberapa faktor yang dapat menyebabkan gangguan atau kerusakan pada pembuluh darah yang akhirnya berujung pada hipertensi antara lain stres, obesitas, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, serta pola makan yang tinggi lemak. Perubahan gaya hidup, khususnya peningkatan konsumsi makanan tinggi lemak, sering kali berkaitan dengan makanan cepat saji yang kaya akan lemak, protein, dan garam, tetapi rendah

serat. Semua ini berkontribusi pada berkembangnya penyakit degenerative seperti hipertensi (Putri, 2020).

Hipertensi yang tidak terkontrol dengan baik dapat membuat seseorang mengalami tanda-tanda dan gejala gangguan kenyamanan, yang ditandai dengan perasaan tidak senang, tidak nyaman, dan ketidakpuasan dalam aspek fisik, psikospiritual, lingkungan, serta sosial. Dampak dari kondisi ini bisa berupa sering mual, sering mengalami sakit kepala, mudah kebingungan, mudah kelelahan, dan kesulitan tidur. Jika tidak ditangani segera, situasi ini berisiko menyebabkan penyempitan pembuluh darah yang pada gilirannya dapat menghambat aliran darah ke jaringan sel otak (Insana, 2020). Selain dari aspek tersebut hipertensi juga dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius. Beberapa komplikasi yang sering terjadi akibat hipertensi meliputi kerusakan pada pembuluh darah otak, stroke, gagal ginjal, gagal jantung, sindrom metabolik, bahkan dapat berujung pada kematian. Jika hipertensi tidak dikendalikan, dampaknya bisa merusak organ tubuh, baik secara langsung maupun tidak langsung. Organ-organ yang mengalami kerusakan dikarenakan hipertensi adalah jantung, yang dapat meliputi dari hipertensi ventrikel kiri, angina, atau infark yang berisiko mengakibatkan stroke atau serangan ischemic transien. Selain itu, hipertensi juga dapat menyebabkan penyakit ginjal kronis, penyakit arteri perifer, retinopati, dan gagal jantung miokardium (Sari, 2020).

World Health Organization (WHO) menyatakan prevalensi hipertensi diperkirakan akan terus meningkat, dan prediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi. Berdasarkan

(Riskesdas, 2018) hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%%. Di Indonesia, jumlah kasus hipertensi sebesar 63.309.620 orang dan angka kematian akibat hipertensi sebesar 427.218. Pada prevalensi hipertensi di Jawa Tengah mencapai hingga 37,57%. Sementara itu, prevalensi hipertensi pada perempuan sebanyak 40,17% lebih tinggi daripada laki-laki sebanyak 34,83%. 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 (Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2022).

Pada kasus hipertensi yang semakin meningkat diperlukan penanganan yang komprehensif. Dengan penatalaksanaan yang menyeluruh ini, diharapkan dapat meningkatkan harapan hidup serta kualitas hidup para lansia (Sari et al., 2020). Penanganan hipertensi dapat dikendalikan dengan dua cara yakni secara farmakologi dan non farmakologi (Ridwanah et al., 2021). Pada penanganan farmakologi ditangani dengan menggunakan obat-obatan untuk menurunkan tekanan darah sedangkan pada penanganan non farmakologi dilakukan dengan cara non obat-obatan seperti diet natrium rendah dengan cara membatasi garam, menjaga pola makan dengan membatasi asupan lemak terutama lemak jenuh dan trans, berhenti merokok dan mengonsumsi alkohol, melakukan relaksasi dan melakukan terapi *back massage* (Sisy Rizkia, 2025).

Massage yang dilakukan pada punggung belakang selama 3-10 menit memiliki efektifitas untuk menurunkan tekanan darah serta memberikan sensasi kenyamanan pada penderita hipertensi. Terapi ini dikenal dengan nama *back massage* (Sunaryanti et al., 2023). *Back Massage* adalah teknik pijat yang melibatkan gerakan lembut pada punggung, dimulai dari bagian bawah hingga ke atas, kemudian diulang beberapa kali dan dilanjutkan dengan gerakan lembut dari atas ke bawah, semuanya dilakukan secara perlahan (Kifti'ah & Siti, 2021). Pada teknik pijat punggung ini, akan dirangsang produksi hormon endorfin yang dikenal sebagai hormon yang memberikan efek ketenangan. Respon dari sentuhan pijat ini akan menciptakan relaksasi pada tubuh, mengurangi impuls neural yang menuju otak, serta menurunkan aktivitas otak dan sistem tubuh lainnya (Alvianika & Wulandari, 2024).

Hal ini sejalan dengan penelitian (Utomo et al., 2022) yang menunjukkan bahwa perawatan *Back Massage* dapat menurunkan tekanan darah. Temuan ini menjadi indikasi awal bahwa pijatan punggung yang dilakukan secara perlahan dapat memengaruhi perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi. Ketika menerima terapi pijat, berbagai organ, termasuk sistem muskuloskeletal dan kardiovaskular, terlibat. Proses ini menyebabkan penurunan denyut jantung, curah jantung, dan volume stroke, yang semuanya berkontribusi pada penurunan tekanan darah.

Penelitian ini juga didukung (Alvianika & Wulandari, 2024) yang menunjukkan dimana 2 responden mengalami penurunan tekanan darah dengan pre-hipertensi responden 1 yaitu 148/95 mmHg dan pre-hipertensi responden

2 yaitu 145/90 mmHg setelah diberikan terapi pijat punggung dengan pelaksanaan sebanyak 3 hari selama seminggu durasi waktu 10 menit menjadi post-hipertensi responden 1 yaitu 145/85 mmHg dan post-hipertensi responden 2 yaitu 142/84 mmHg.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 4 responden didapatkan bahwa keempat responden tidak mengkonsumsi obat anti hipertensi dan tidak rutin mendapatkan pemeriksaan kesehatan. Berdasarkan hasil wawancara pada keempat responden tersebut mengatakan belum pernah mendapatkan edukasi atau penerapan terkait terapi *Back Massage* atau pijat punggung dalam penurunan tekanan darah.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui “Penerapan *Back Massage* Dalam Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Werdha Harapan Ibu”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan didapatkan bahwa keempat responden tidak mengkonsumsi obat anti hipertensi dan tidak rutin mendapatkan pemeriksaan kesehatan. Berdasarkan hasil wawancara pada keempat responden tersebut mengatakan belum pernah mendapatkan edukasi atau penerapan terkait terapi *Back Massage* atau pijat punggung.

Berdasarkan latar belakang diatas dapat dirumuskan masalah “Bagaimanakah Penerapan *Back Massage* Terhadap Tingkat Kenyamanan Dan

Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Werdha Harapan Ibu ?”.

C. Tujuan Karya Ilmiah

1. Tujuan Umum

Mengetahui penerapan *Back Massage* terhadap tingkat kenyamanan dan penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan penerapan *Back Massage*.
- b. Mengidentifikasi tingkat kenyamanan sebelum dan sesudah dilakukan penerapan *Back Massage*.
- c. Menganalisis pengaruh penerapan Back Massage terhadap tingkat kenyamanan dan penurunan tekanan darah pada lansia

D. Manfaat Karya Ilmiah

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi yang berharga untuk memperkaya pustaka yang bermanfaat bagi para pembaca.

2. Bagi Perawat

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan penting untuk meningkatkan upaya pelayanan kesehatan bagi masyarakat yang menderita hipertensi, khususnya di kalangan lansia.

3. Bagi Penelitian

Hasil penelitian ini dapat memberikan pengalaman dan pengetahuan dalam ilmu pengetahuan mengenai cara alternatif mengurangi tekanan darah tinggi pada pasien lansia penderita hipertensi.

