

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Hipertensi adalah salah satu masalah kesehatan paling serius di dunia karena prevalensinya yang terus meningkat setiap tahun. Data WHO (2023) menunjukkan bahwa sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun menderita hipertensi, dan hampir dua pertiga di antaranya tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Kondisi ini menjadi tantangan besar bagi sistem kesehatan global karena beban pembiayaan dan komplikasi yang ditimbulkan sangat tinggi. Hipertensi bahkan menjadi faktor risiko utama untuk penyakit kardiovaskular dan gagal ginjal di seluruh dunia. (Sella monica, 2019)

Di Indonesia, angka kejadian hipertensi juga relatif tinggi dan terus bertambah setiap tahunnya. Riskesdas 2018 melaporkan prevalensi hipertensi sebesar 34,1% pada penduduk usia ≥ 18 tahun (Kesehatan, 2022). Faktor risiko seperti pola makan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, obesitas, dan stres turut memengaruhi tingginya prevalensi ini. Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi telah menjadi masalah kesehatan masyarakat yang membutuhkan intervensi efektif dan komprehensif.

Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* karena banyak penderitanya tidak menyadari kondisinya hingga terjadi komplikasi serius. Penyakit ini menjadi penyebab utama stroke, serangan jantung, gagal ginjal, dan kematian dini di seluruh dunia (Cicielia Ernawati Rahayu & 1Keperawatan, 2023). Ketidakmampuan mengontrol tekanan darah secara efektif meningkatkan risiko morbiditas dan mortalitas secara signifikan. Dampak ini menyebabkan beban ekonomi yang besar bagi keluarga maupun negara.

Di Indonesia, hipertensi merupakan salah satu penyebab utama penyakit tidak menular yang mengakibatkan tingginya angka rawat inap dan kematian. Data Laporan Kemenkes (2022) menunjukkan bahwa hipertensi berkontribusi besar terhadap beban biaya kesehatan nasional. Komplikasi yang ditimbulkan tidak hanya memengaruhi kualitas hidup pasien, tetapi juga menurunkan produktivitas kerja. Oleh karena itu, upaya pengendalian hipertensi menjadi prioritas utama dalam program kesehatan masyarakat (Kementrian Kesehatan, 2023).

Pengelolaan hipertensi umumnya dilakukan melalui terapi farmakologis menggunakan obat antihipertensi. Namun, kepatuhan pasien terhadap pengobatan masih menjadi kendala utama, terutama karena efek samping obat, biaya pengobatan, dan kurangnya kesadaran pentingnya

pengendalian tekanan darah. Banyak pasien menghentikan pengobatan setelah tekanan darahnya menurun, sehingga risiko kekambuhan sangat tinggi. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih komprehensif (Aulia et al., 2023).

Selain terapi obat, pengelolaan hipertensi memerlukan intervensi nonfarmakologis yang mendukung penerapan pengobatan. Perubahan gaya hidup seperti diet rendah garam, olahraga, dan manajemen stres terbukti dapat menurunkan tekanan darah. Sayangnya, sebagian besar pasien hipertensi masih belum menerapkan pola hidup sehat secara konsisten. Oleh karena itu, dibutuhkan metode tambahan yang mudah diterapkan dan efektif untuk menurunkan tekanan darah. (Fathoni, 2022)

Intervensi nonfarmakologis telah direkomendasikan oleh banyak pedoman kesehatan global sebagai bagian penting dari penatalaksanaan hipertensi. Modifikasi gaya hidup melalui diet, olahraga, dan manajemen stres dapat memberikan efek signifikan dalam menurunkan tekanan darah. Pendekatan ini menjadi penting karena dapat meningkatkan kualitas hidup pasien sekaligus mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan (Hidayah & Wiwin, 2023).

Selain itu, terapi komplementer seperti pijat refleksi atau *foot massage* semakin mendapat perhatian dalam dunia kesehatan. Terapi ini dianggap

mampu memberikan efek relaksasi, menurunkan stres, dan meningkatkan sirkulasi darah. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pijat refleksi dapat menjadi metode pendukung yang efektif untuk mengontrol tekanan darah. Oleh karena itu, *foot massage* patut dipertimbangkan sebagai bagian dari intervensi nonfarmakologis bagi penderita hipertensi.(Ariani & Suryanti, 2019)

Foot massage atau pijat refleksi kaki adalah teknik stimulasi titik-titik tertentu pada telapak kaki yang diyakini memiliki hubungan dengan organ tubuh tertentu. Stimulasi ini dapat meningkatkan sirkulasi darah, mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, dan memberikan efek relaksasi. Efek tersebut berkontribusi dalam penurunan tekanan darah melalui mekanisme fisiologis. Dengan demikian, *foot massage* menjadi salah satu terapi nonfarmakologis yang menarik untuk diteliti lebih lanjut(Saputri et al., 2023).

Terapi ini juga mudah dilakukan dan tidak memerlukan peralatan khusus. Selain itu, efek sampingnya relatif minimal dibandingkan intervensi lain. Pijat refleksi kaki dapat dilakukan baik di fasilitas kesehatan maupun di rumah, sehingga memudahkan penerapannya pada pasien hipertensi. Penerapan dan kemudahan ini menjadikan *foot massage* sebagai pilihan intervensi yang potensial untuk praktik keperawatan(Robby et al., 2022)

Pemilihan *foot massage* dalam penelitian ini didasarkan pada keunggulannya dibandingkan intervensi lainnya. Terapi ini bersifat noninvasif, murah, mudah diajarkan, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien atau keluarga. *Foot massage* juga memiliki efek relaksasi yang membantu menurunkan stres, salah satu faktor penyebab meningkatnya tekanan darah. Selain itu, penelitian mengenai penerapan *foot massage* di Indonesia masih terbatas. Banyak tenaga kesehatan yang belum menjadikan terapi ini sebagai bagian dari praktik rutin. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah yang lebih kuat mengenai manfaat *foot massage* untuk pengelolaan hipertensi. Hasilnya dapat menjadi rekomendasi bagi tenaga kesehatan dalam praktik berbasis bukti (Saputri et al., 2023).

Meskipun *foot massage* memiliki banyak manfaat, penggunaannya di layanan kesehatan primer masih terbatas. Banyak tenaga kesehatan belum menerapkan terapi ini secara rutin dalam praktik keperawatan. Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang penerapan terapi komplementer juga menjadi hambatan penerapan *foot massage*. Penelitian ini penting karena dapat menjawab kebutuhan akan intervensi yang mudah, murah, dan efektif. Dengan adanya bukti ilmiah, *foot massage* berpotensi menjadi bagian dari intervensi nonfarmakologis yang dapat diintegrasikan dalam pelayanan kesehatan. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup pasien

hipertensi di masyarakat. Praktik keperawatan modern menekankan pentingnya evidence-based practice untuk meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan. Penelitian ini dilakukan untuk memberikan bukti ilmiah yang mendukung penerapan *foot massage* sebagai intervensi bagi penderita hipertensi. Dengan demikian, hasil penelitian dapat menjadi referensi bagi tenaga kesehatan dalam memberikan asuhan berbasis bukti (Pangesti et al., 2024)

Penerapan intervensi yang berbasis bukti akan meningkatkan kualitas layanan, penerapan terapi, dan kepuasan pasien. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya memiliki nilai akademis tetapi juga manfaat praktis yang signifikan. Hasilnya dapat menjadi panduan dalam praktik klinis maupun promosi kesehatan masyarakat. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi nonfarmakologis untuk pengelolaan hipertensi. Hasil penelitian dapat dijadikan acuan bagi tenaga kesehatan dalam merencanakan asuhan keperawatan yang lebih komprehensif. *Foot massage* dapat menjadi salah satu metode yang efektif, murah, dan aman untuk membantu menurunkan tekanan darah. Selain itu, penelitian ini juga dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya terapi komplementer. Dengan bukti ilmiah yang kuat, *foot massage* dapat dipromosikan sebagai bagian dari upaya pencegahan dan pengendalian

hipertensi. Hal ini akan berdampak positif pada penurunan komplikasi dan beban penyakit tidak menular di masyarakat.

Beberapa penelitian sebelumnya, seperti Hidayah & Wiwin, (2023), menunjukkan bahwa *foot massage* efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Namun, sebagian besar penelitian memiliki keterbatasan seperti ukuran sampel yang kecil atau durasi intervensi yang pendek.

Berdasarkan observasi awal di ruang rawat inap RS Ki Ageng Sedayu, ditemukan 5 pasien dengan diagnosis hipertensi. Dari hasil pengukuran tekanan darah, tercatat tiga pasien memiliki tekanan darah di atas 160/100 mmHg, sementara dua pasien lainnya menunjukkan tekanan darah antara 150/90–155/95 mmHg meskipun telah rutin mengonsumsi obat antihipertensi. Kelima pasien mengeluhkan gejala seperti sakit kepala, pusing, dan rasa tegang pada leher. Perawat di ruang rawat inap lebih banyak memberikan intervensi farmakologis berupa obat antihipertensi sesuai instruksi dokter. Namun, upaya nonfarmakologis seperti latihan relaksasi maupun pijat kaki belum pernah diterapkan. Pasien sendiri mengaku belum mengetahui adanya metode sederhana seperti *foot massage* yang dapat membantu menurunkan tekanan darah.

Fenomena ini menunjukkan bahwa pemberian terapi farmakologis saja belum sepenuhnya mampu mengendalikan tekanan darah pasien secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan alternatif tambahan berupa terapi nonfarmakologis yang dapat mendukung penerapan pengobatan. Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti ingin mencoba menerapkan *foot massage* sebagai intervensi sederhana yang mudah dilakukan dan berpotensi membantu menurunkan serta menstabilkan tekanan darah pasien hipertensi di RS Ki Ageng Sedayu.

Meskipun *foot massage* memiliki banyak manfaat, penggunaannya di layanan kesehatan primer masih terbatas. Banyak tenaga kesehatan belum menerapkan terapi ini secara rutin dalam praktik keperawatan. Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang penerapan terapi komplementer juga menjadi hambatan penerapan *foot massage*. Penelitian ini penting karena dapat menjawab kebutuhan akan intervensi yang mudah, murah, dan efektif. Dengan adanya bukti ilmiah, *foot massage* berpotensi menjadi bagian dari intervensi nonfarmakologis yang dapat diintegrasikan dalam pelayanan kesehatan. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi di masyarakat. Praktik keperawatan modern menekankan pentingnya evidence-based practice untuk meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memperkuat bukti ilmiah dengan desain penelitian yang lebih baik dan aplikasi yang lebih

praktis. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan *foot massage* dapat diakui sebagai intervensi komplementer yang bermanfaat dalam praktik keperawatan dan pengendalian hipertensi di masyarakat.

B. Rumusan Masalah

Hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan utama di Indonesia karena berhubungan dengan meningkatnya risiko komplikasi kardiovaskular. Data awal di RS Ki Ageng Sedayu menunjukkan masih banyak pasien hipertensi dengan tekanan darah yang tidak stabil meskipun telah mendapat terapi farmakologis. Hal ini menandakan perlunya intervensi tambahan yang dapat membantu menurunkan tekanan darah. *Foot massage* merupakan salah satu terapi komplementer yang terbukti mampu meningkatkan relaksasi, memperlancar sirkulasi darah, dan menurunkan tekanan darah. Namun, penerapannya di layanan kesehatan primer masih terbatas karena kurangnya pengetahuan tenaga kesehatan dan masyarakat mengenai manfaatnya. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terapi *foot massage* efektif dalam menurunkan dan menstabilkan tekanan darah pada penderita hipertensi RS KI Ageng Sedayu?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui penerapan terapi *foot massage* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik responden penderita hipertensi di RS Ki Ageng Sedayu.
- b. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum diberikan terapi *foot massage* pada penderita hipertensi.
- c. Mengidentifikasi tekanan darah setelah diberikan terapi *foot massage* pada penderita hipertensi.
- d. Menganalisis penerapan terapi *foot massage* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi..

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pasien

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan alternatif terapi nonfarmakologis yang mudah, murah, dan aman untuk membantu

menurunkan serta menstabilkan tekanan darah, sehingga meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi..

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dan dasar praktik berbasis bukti (evidence-based practice) dalam pemberian asuhan keperawatan, khususnya penggunaan *foot massage* sebagai intervensi komplementer untuk membantu mengendalikan tekanan darah pada pasien hipertensi.

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai manfaat *foot massage* dalam pencegahan serta pengendalian hipertensi. Dengan demikian, terapi ini dapat diaplikasikan secara mandiri di rumah sebagai langkah promotif dan preventif untuk menjaga stabilitas tekanan darah..

