

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gaya hidup modern yang saat ini dilakukan oleh manusia cenderung membuat lebih menyukai hal – hal yang instan akibatnya mereka cenderung malas beraktivitas fisik dan lebih sering mengonsumsi makanan yang instan yang memiliki kandungan natrium yang tinggi. Dengan kebiasaan seperti gaya hidup yang tidak sehat seperti merokok, asupan garam yang tinggi pada makanan, dan pekerjaan yang banyak, kebiasaan makan yang tidak teratur, kegiatan fisik yang kurang, membuat manusia tertekan dengan segala rutinitas harian sehingga dapat menimbulkan stress serta kebiasaan yang tidak sehat tanpa disadari oleh manusia hal-hal tersebut dapat memicu timbulnya berbagai penyakit termasuk hipertensi.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh. Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah seseorang di atas normal yang dapat mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas).

Hipertensi umumnya dikenal sebagai tekanan darah tinggi dimana seseorang dapat dikatakan hipertensi jika terjadi peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik diatas 140/90 mmHg. Hipertensi juga dapat menyerang berbagai kalangan di masyarakat mulai dari tingkat sosial tinggi hingga menengah kebawah. Selain itu juga meningkatnya usia pada seseorang beresiko untuk menderita hipertensi akan semakin besar dikarenakan pengaruh usia seseorang terhadap kemunculan stres juga sering terjadi (Siregar et al, 2020).

Faktor yang dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi adalah faktor usia, pola makan, gaya hidup yang tidak sehat atau kurangnya olahraga sehingga dapat mengakibatkan hipertensi, penyakit

ini merupakan salah satu dari beberapa faktor resiko penting dari penyakit kardiovaskuler seperti penyakit jantung koroner, gagal jantung dan stroke.

Menurut Aditya *et al*, (2023), meningkatnya kasus hipertensi disebabkan oleh berbagai faktor risiko yakni resiko yang tidak bisa dilakukan modifikasi, misalnya genetik, usia, jenis kelamin serta yang bisa dilakukan modifikasi misalnya merokok, konsumsi alkohol, kurang olahraga, gaya hidup tidak sehat, asupan garam berlebihan hal ini bisa mengakibatkan peningkatan aliran darah.

Perjalanan penyakit hipertensi sangat perlahan dan tidak menunjukkan gejala selama bertahun-tahun. Gejala umum yang dialami penderita hipertensi pada umumnya yang sering kali memiliki keluhan pusing, mudah lelah, jantung berdebar-debar, sulit bernafas setelah bekerja keras, mudah lelah, tengkuk terasa tegang/nyeri leher, sulit tidur, menurut (Adistia, 2022) semua pasien hipertensi rata-rata akan mengalami keluhan nyeri kepala serta pusing. Nyeri kepala adalah gejala hipertensi yang paling umum dirasakan oleh pasien karena tekanan intrakranial yang tinggi nyeri kepala yang dirasakan oleh pasien di daerah oksipital.

Gejala yang disebabkan oleh hipertensi menurut WHO pada tahun (2022) gejala yang biasanya muncul yaitu sakit kepala, penglihatan kabur, telinga berdengung, mimisan, dan irama jantung yang tidak teratur, dan gejala yang lebih parah seperti mual mutah, nyeri dada, dan tremor otot, hipertensi dapat terjadi dengan berbagai faktor resiko penyakit kardiovaskuler seperti penyakit jantung koroner, gagal jantung dan stroke.

Penyakit hipertensi juga dapat menimbulkan nyeri khususnya bagian kepala akibat tekanan darah tinggi yang menyebabkan sakit yang sangat hebat, menurut kinanti (2020) nyeri yang dialami oleh penderita hipertensi terjadi karena adanya peningkatan tekanan darah dimana hal tersebut dapat terjadi akibat adanya penyumbatan pada sistem peredaran darah baik dari jantung dan serangkaian pembuluh

darah arteri ataupun vena hal itu dapat membuat aliran darah di sirkulasi sehingga menyebabkan tekanan meningkat.

Nyeri akut pada pasien hipertensi juga terjadi akibat peningkatan tekanan vaskuler serebral vasokonstriksi pembuluh darah akibat peningkatan darah menyebabkan gangguan aliran darah serebral. Akibatnya terjadi penurunan kadar oksigen dan peningkatan karbondioksida yang mengakibatkan terjadinya metabolisme anaerob, kondisi metabolisme anaerob dapat meningkatkan asam laktat dalam darah dan menstimulasi respon nyeri (Prayitno & Khoiriyah, 2018).

Berdasarkan data dari WHO (2021) diperkirakan 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, WHO mengatakan bahwa jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk di dunia yang semakin bertambah. WHO juga menyebutkan bahwa 40% negara ekonomi berkembang memiliki penderita hipertensi. Sedangkan negara maju hanya 35%, kawasan Afrika memegang posisi penderita hipertensi sebanyak 46 %. Sementara kawasan Amerika menempati posisi dengan 35%. Di kawasan Asia Tenggara, 36% orang dewasa menderita hipertensi. Untuk kawasan Asia penyakit ini telah membunuh 1,5 juta orang (Irwadi & Fatrida, 2023). Prevalensi hipertensi diperkirakan akan terus meningkat, Angka kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 31,72%.

Kenaikan kasus hipertensi diperkirakan sebesar 80% yaitu sebesar 639 juta kasus ditahun 2000 dan menjadi 1,15 miliar kasus di tahun 2025 (KEMENKES RI, 2019). Sedangkan Prevalensi hipertensi di Provinsi Sumatera Utara mencapai 5,52% dari total penduduk Sumatera Utara Prevalensi hipertensi di kota Medan sebesar 4,97% (Riskesdas, 2023). Penyakit hipertensi termasuk jenis penyakit terbanyak di kota Gunungsitoli dengan jumlah kasus 4.805 orang (DINKES Kota Gunungsitoli, 2020).

Penyakit hipertensi dapat dicegah dengan penanganan secara farmakologis dan non farmakologis manajemen non farmakologi merupakan terapi pendamping medis yang disarankan hal tersebut

merupakan terapi alternatif dan terapi komplementer. Terapi komplementer yang dapat diberikan pada pasien hipertensi salah satunya adalah terapi pijat kaki, karena dengan melakukan terapi pijat kaki bisa mengurangi rasa sakit serta dapat meningkatkan aliran darah dan aliran darah menjadi lancar sehingga menyebabkan tekanan darah menurun menurut Harsismanto (2020), Terapi non-farmakologis seperti terapi pijat kaki sesuai dengan manfaat dan keamanannya dapat mengurangi rasa sakit, meningkatkan aliran darah dan menurunkan tekanan darah. Pijat kaki adalah suatu bentuk pijatan kaki yang dapat memberikan efek menenangkan pada seluruh tubuh.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Arifah tahun (2024) tentang terapi pijat kaki yang diberikan selama 3 kali berturut turut dalam 1 minggu Dalam penelitian tersebut, terapi diberikan selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 15 menit setiap sesi hasilnya terjadi penurunan tekanan darah dan badan terasa ringan, rileks, tekanan darah akan menjadi stabil. Terapi pijat kaki yang dilakukan selama 15 menit dimulai dari pemijatan kaki bagian depan dan diakhiri pada bagian telapak kaki. Tindakan ini dapat meningkatkan aliran darah, menyebabkan pelebaran arteri dan meningkatkan efektivitas kontraksi otot sehingga merangsang relaksasi dan kenyamanan dengan demikian memberikan hasil menurunkan tekanan darah Dilakukan 1 hari sekali selama 3 hari berturut-turut (Widyastuti *et al.*, 2021).

Pijat refleksi kaki dapat dilakukan secara mandiri dirumah dan cukup aman dilakukan serta mudah diterapkan. Menurut Niswah (2022) Pijat refleksi kaki ini dapat diajarkan kepada keluarga pasien sehingga dapat di lakukan secara rutin untuk mengendalikan tekanan darah hipertensi sebagai terapi mandiri di rumah. Titik untuk melakukan pijat kaki untuk keluhan hipertensi terdapat pada telapak kaki, yaitu titik 10 di bagian bawah jari kelingking, serta titik 11 pada bagian pangkal bawah jari telunjuk, tengah dan manis. Titik pijat refleksi selanjutnya yaitu titik 21 dan 33 jantung serta titik 22 ginjal yang terletak di telapak kaki guna untuk meningkatkan fungsi metabolisme dan hormonal

(Pristiyani & Mujahid, 2020).

Dalam melakukan terapi pijat kaki ini sangat membantu untuk menurunkan tekanan darah dari hasil penelitian yang dilakukan Ratna Faradhila, *et. al* (2022) dengan hasil studi kasus menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik dengan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sebesar 14 mmHg (turun 19%) dan rata-rata penurunan tekanan darah diastolik sebesar 7,2 mmHg (turun 15%) setelah diberikan terapi pijat refleksi selama 3 hari, dengan durasi selama 15 menit. Terapi pijat kaki dapat menjadi alternatif tindakan keperawatan untuk menurunkan tekanan darah. Berdasarkan hasil penelitian Marisna (2017) bahwa ada pengaruh diberikan penerapan pijat refleksi kaki terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi. Setelah

dilakukan intervensi selama 3 hari berturut-turut didapatkan rata-rata hasil tekanan darah sebelum dilakukan terapi pijat kaki 170/90 mmHg, dan setelah dilakukan terapi pijat kaki terjadi penurunan tekanan darah menjadi 160/ 80 mmHg. Terapi pijat kaki akan memberikan rangsangan ketika semua jalur energi terbuka dan aliran energi tidak lagi terhalang oleh ketegangan otot, sehingga mampu memperlancar aliran darah dalam tubuh dan pada bagian-bagian tubuh yang berhubungan dengan titik saraf kaki yang dipijat dan memberikan efek relaksasi yang nyaman, sehingga membantu penderita agar tidak bergantung dengan obat dan komplikasi dapat dicegah (Umamah & Paraswati, 2019).

Manfaat pijat kaki ini sangat banyak untuk mengurangi rasa sakit pada tubuh dan ada beberapa manfaat lainnya adalah mencegah berbagai penyakit seperti meningkatkan daya tahan tubuh, membantu mengatasi stress, meringankan gejala migrain, membantu penyembuhan penyakit kronis, dan mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan. Kesimpulan dari penemuan penelitian menunjukkan bahwa pijat refleksi kaki berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Pijat secara luas diakui sebagai tindakan yang

memberikan relaksasi yang dalam dikarenakan sistem saraf simpatik yang mengalami penurunan aktivitas sehingga mengakibatkan penurunan tekanan dalam darah serta pijat merupakan suatu bentuk latihan pasif yang mampu menurunkan tekanan darah (Price, 2020).

Saat ini penggunaan pengobatan alternatif dengan pijat refleksi kaki semakin populer. Menurut data pengobatan ini banyak digunakan oleh pasien di Amerika, sedangkan di Eropa penggunaannya bervariasi dari 23% di Denmark hingga 49% di Prancis. Negara Taiwan, 90% pasien menerima terapi konvensional yang dikombinasikan dengan pijat refleksi kaki, dan di Australia, sekitar 48,5% orang menggunakan pijat refleksi kaki. Terapi pijat refleksi kaki di Indonesia mulai berkembang sebagai upaya untuk mengatasi masalah kesehatan dari beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa pijat kaki efektif terhadap penurunan tekanan darah (Niswah *et al*, 2022).

Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 15 Januari 2025 di UPTD Puskesmas Kauko Kecamatan Kota Gunungsitoli, data pasien pada tahun 2024 dari bulan Januari sampai Desember untuk penderita hipertensi sebanyak 754 jiwa, dan menjadi urutan penyakit ke 4 pada tahun 2024. Berdasarkan hasil wawancara kepada responden sebanyak 10 orang, responden rata-rata mengatakan bahwa gejala yang dialami biasanya nyeri pada bagian kepala, nyeri dada, pusing dan jantung berdebar-debar, dan hasil pengukuran tekanan darah rata-rata 160/ 110mmHg. Dari hasil tersebut 6 dari 10 responden menderita penyakit darah tinggi, Biasanya mereka mengkonsumsi obat dan datang ke puskesmas untuk berobat sedangkan yang lainnya tidak melakukan pengobatan dan hanya istirahat untuk mengurangi rasa sakit. Berdasarkan studi pendahuluan diatas, peneliti merasa perlu untuk melakukan studi kasus tentang “Penerapan Terapi Pijat kaki Terhadap Upaya Penurunan Tekanan Darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kauko Kecamatan Kota Gunungsitoli”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam studi kasus ini adalah Bagaimanakah Penerapan Terapi pijat kaki Terhadap Upaya Penurunan Tekanan Darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kauko Kecamatan Kota Gunungsitoli.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum studi kasus ini adalah untuk mengeksplorasi penerapan terapi pijat kaki Terhadap Upaya Penurunan Tekanan Darah pada pasien hipertensi.

2. Tujuan Khusus

1. Menggambarkan tekanan darah sebelum dilakukan penerapan terapi pijat kaki
2. Menggambarkan tekanan darah sesudah dilakukan penerapan terapi pijat kaki
3. Menggambarkan perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi pijat kaki

D. Manfaat

1. Bagi Responden

Studi kasus ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan menambah pengetahuan bagi responden, hasil penelitian juga dapat menjadi bahan pertimbangan untuk memilih pengobatan non farmakologis yang tepat dan praktis dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi yaitu dengan terapi memberikan pijat kaki.

2. Bagi Tempat Penelitian

Studi kasus ini diharapkan dapat memberikan masukan atau saran dan bahan dalam merencanakan asuhan keperawatan, serta melaksanakan dan mengajarkan teknik non farmakologis pada pasien hipertensi dengan penerapan terapi pijat.

3. Bagi Tempat Istitusi Kesehatan

Hasil studi kasus ini diharapkan bisa menjadi pelengkap yang berguna kepada kualitas pendidikan, dan bisa menjadi referensi serta bahan bacaan terutama dengan penerapan terapi pijat kaki pada pasien hipertensi di Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli Kemenkes Poltekkes Medan.