

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada masa sekarang lansia di Indonesia semakin meningkat dengan memiliki penyakit kronis. Lansia merupakan suatu proses pertumbuhan yang sudah memasuki usia 60 tahun keatas, lansia yang sudah berada ditahap ini mengalami penurunan kemampuan kerja tubuh karena terjadinya perubahan fungsi organ pada tubuh. Bertambahnya usia juga dapat menyebabkan munculnya penyakit kronis dan pendengaran, penglihatan, pernapasan dan kardiovaskular (suharto et al, 2020). Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2016 membagi kelompok usia lanjut menjadi tiga kategori, yaitu pra lanjut usia (45-59 tahun), lanjut usia (60-69 tahun) dan lanjut usia risiko tinggi (>70 tahun atau usia $\geq$ 60 tahun dengan masalah kesehatan). Menurut peraturan ini, pada tahun 2021, jumlah populasi lansia di Indonesia mencapai 37,6 juta jiwa, menunjukkan bahwa jumlah populasi lansia di Indonesia sangat besar dan terus mengalami peningkatan (Badan Pusat Statistik,2022).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan global yang menjadi penyebab utama kematian dini di dunia. Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2021, sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun hidup dengan hipertensi, dan hanya 42% dari mereka yang terdiagnosis dan mendapatkan pengobatan. WHO juga mencatat bahwa hipertensi berkontribusi terhadap sekitar 7,5 juta kematian setiap tahunnya, atau sekitar 12,8% dari seluruh kematian global.

Di Indonesia, hipertensi juga menjadi masalah serius dalam bidang kesehatan masyarakat. Data dari Riskesdas 2023 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi nasional mencapai 30,8%, meningkat dari 25,8% pada tahun 2013. Dari jumlah tersebut, hanya 8,8% penderita yang minum obat secara teratur, sedangkan sisanya belum mendapatkan pengobatan secara optimal. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi belum mendapatkan penanganan yang memadai.

Hipertensi tidak hanya meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung dan stroke, tetapi juga berkontribusi pada berbagai komplikasi serius lainnya, termasuk gagal ginjal, gangguan penglihatan, dan penurunan fungsi kognitif. WHO melaporkan bahwa sekitar 13% dari kematian global setiap tahunnya

diakibatkan oleh komplikasi hipertensi, menandakan bahwa kondisi ini merupakan pembunuh diam-diam yang berpotensi merenggut jutaan nyawa setiap tahun.

Masalah yang disebabkan oleh proses penuaan dan penyakit degenerative yang menurunkan daya tahan tubuh meningkat seiring dengan meningkatnya angka harapan hidup orang tua. Di antara masalah lansia yang paling umum, dua jenis masalah terbesar adalah hipertensi (45,9% pada usia 55-64 tahun dan 57,6% pada usia 65-74 tahun). Arthritis (45% pada usia 55-64 tahun dan 51,9% pada usia 65-74 tahun) menempati urutan kedua (Manalu, 2021).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi hipertensi pada lansia mencapai 57,6%. Kondisi ini menempatkan hipertensi sebagai masalah kesehatan utama yang harus mendapat perhatian serius dalam pelayanan kesehatan gerontik.

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2022, jumlah penduduk lansia di Indonesia terus meningkat dan diperkirakan akan mencapai 25% dari total populasi pada tahun 2045. Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah kesehatan kronis, termasuk hipertensi, akan menjadi tantangan utama dalam sistem pelayanan kesehatan nasional jika tidak ada upaya pengendalian yang efektif.

Kelompok lansia merupakan populasi yang paling rentan terhadap hipertensi. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023, jumlah penduduk lanjut usia (di atas 60 tahun) di Indonesia mencapai 10,48% dari total populasi, atau sekitar 28 juta jiwa. Proses penuaan menyebabkan perubahan pada sistem kardiovaskular, seperti penurunan elastisitas pembuluh darah dan peningkatan resistensi perifer, yang menyebabkan tekanan darah meningkat seiring bertambahnya usia.

Di tingkat daerah, masalah hipertensi pada lansia juga menonjol. Menurut Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2022, terdapat lebih dari 1,3 juta kasus hipertensi, dan lansia merupakan kelompok terbanyak yang terdiagnosis. Sementara itu, data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Semarang mencatat bahwa 42% lansia yang datang ke posyandu memiliki tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg, yang menandakan perlunya penanganan khusus dan berkelanjutan untuk populasi lansia.

Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi di Sumatera Utara tercatat mencapai 29,19% dari total populasi, menunjukkan bahwa hampir satu dari tiga penduduk dewasa mengalami tekanan

darah tinggi (Kemenkes RI, 2018 dalam Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari). Kondisi ini semakin mengkhawatirkan dengan laporan Dinas Kesehatan Sumatera Utara yang mencatat bahwa pada tahun 2023, terdapat lebih dari 3,2 juta kasus hipertensi yang teridentifikasi pada penduduk usia di atas 18 tahun (Dinkes Sumut, 2023 dalam Repository UINSU).

Beberapa wilayah bahkan menunjukkan angka prevalensi yang lebih tinggi dibandingkan daerah lainnya. Sebagai contoh, di Kabupaten Karo, prevalensi hipertensi mencapai 8,21%, sementara di Kota Sibolga angkanya berada di sekitar 7,85%, keduanya termasuk yang tertinggi di provinsi tersebut (Siregar, 2021). Selain itu, jumlah penderita di Kabupaten Deli Serdang juga cukup besar dengan total kasus mencapai 484.684 jiwa, mencerminkan beban penyakit yang cukup signifikan di daerah tersebut (Jurnal Ilmiah Unbari, 2023). Fakta ini mengindikasikan perlunya intervensi berkelanjutan dan pendekatan promotif serta preventif yang lebih kuat dalam mengendalikan hipertensi di Sumatera Utara.

Selain faktor usia, gaya hidup juga berperan penting dalam peningkatan tekanan darah. Data dari Kemenkes RI tahun 2021 menunjukkan bahwa sebanyak 56,9% lansia tidak rutin berolahraga, dan sekitar 40% masih mengonsumsi makanan tinggi garam. Ditambah dengan kondisi psikologis seperti stres dan kecemasan yang umum dialami lansia, hal ini dapat memperburuk tekanan darah dan meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular.

Menurut Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 dari Kementerian Kesehatan (Kemenkes) menunjukkan prevalensi hipertensi pada umur ≥ 15 tahun mencapai 8,0%, proporsi mendapatkan edukasi pengobatan dan minum obat hipertensi pada penduduk umur ≥ 15 tahun dengan hipertensi berdasarkan diagnosis dokter dengan rata-rata 65,8 dengan teratur sebanyak 46,7, tidak teratur 36,4 dan tidak minum obat 16,9 dengan terhitung 53.668. proporsi alasan utama tidak patuh pengobatan Hipertensi pada penduduk umur ≥ 15 tahun mayoritas penderita merasa sehat.

Terapi farmakologis memang menjadi pilihan utama dalam pengelolaan hipertensi, namun pada lansia, penggunaan obat sering menimbulkan efek samping seperti pusing, gangguan keseimbangan, dan risiko jatuh. Menurut jurnal *Elderly*

Pharmacotherapy Review (2020), sekitar 30% lansia pengguna antihipertensi mengalami efek samping yang mengganggu aktivitas harian.

Penelitian oleh Wahyuni (2020) di Puskesmas Sleman menunjukkan bahwa pemberian pijat refleksi kaki selama 3 kali seminggu selama 2 minggu mampu menurunkan tekanan darah sistolik rata-rata dari 150 mmHg menjadi 135 mmHg, dan diastolik dari 95 mmHg menjadi 85 mmHg. Penelitian ini memperkuat temuan bahwa refleksi kaki berperan dalam relaksasi dan pengendalian tekanan darah pada lansia.

Penelitian oleh Sihotang et al (2020) di Kecamatan Tuntungan menunjukkan bahwa pemberian pijat refleksi kaki selama 4 kali dalam seminggu dengan durasi 15 menit mampu menurunkan tekanan darah dari sebelum pijat sekitar 80% penderita hipertensi ringan menurun menjadi 80% sesudah diberikan intervensi menjadi normal.

Penelitian oleh Sari et al. (2023) di Jawa Barat mengkaji kombinasi pijat refleksi kaki dengan latihan pernapasan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan penurunan tekanan darah yang signifikan pada lansia dengan hipertensi ringan hingga sedang dengan rata-rata sistolik sebesar 150 dan menurun menjadi 132 dengan selisih 18 mmHg atau setara dengan 12%. Temuan ini menegaskan bahwa kombinasi terapi komplementer dapat memberikan efek yang lebih optimal.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di UPT Puskesmas Simalingkar, Populasi rata-rata lansia yang menderita Hipertensi pada Tahun 2022 sebanyak 285 lansia, pada tahun 2023 populasi rata-rata lansia penderita Hipertensi sebanyak 318 lansia dan populasi rata-rata lansia yang menderita Hipertensi pada tahun 2024 sebanyak 1296 lansia yang dikumpul dari poli lansia, poli PRB dan poli Posyandu. Dari data tersebut dapat disimpulkan adanya peningkatan penderita Hipertensi pada lansia. Penulis melakukan wawancara pada 6 lansia yang mendapatkan bahwa 4 lansia tidak mengerti tindakan non-farmakologis untuk menurunkan tekanan darah dan 2 lansia mengerti tindakan non-farmakologis untuk menurunkan tekanan darahnya dengan mengonsumsi jus timun. Namun dari ke 6 lansia tersebut setelah dilakukan wawancara lansia mengatakan tidak tau tentang pijat refleksi yang dapat menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk membuat Laporan Tugas Akhir dengan judul “Penerapan Pijat Refleksi Kaki Melalui Asuhan

Keperawatan terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia dengan Hipertensi di UPT Puskesmas Simalingkar”

B. Rumusan Masalah

Bagaimana “Penerapan Pijat Refleksi Kaki Melalui Asuhan Keperawatan terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia dengan Hipertensi di UPT Puskesmas Simalingkar”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menerapkan pijat refleksi kaki sebagai intervensi keperawatan untuk menurunkan tekanan darah pada lanjut usia dengan hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mampu Melakukan Pengkajian Keperawatan terhadap Pasien Hipertensi di UPT Puskesmas Simalingkar
- b. Mampu Menentukan Diagnosis Keperawatan terhadap Pasien Hipertensi di UPT Puskesmas Simalingkar
- c. Mampu Menerapkan Intervensi Keperawatan terhadap Pasien Hipertensi di UPT Puskesmas Simalingkar
- d. Mampu Melakukan Implementasi Keperawatan terhadap Pasien Hipertensi di UPT Puskesmas Simalingkar
- e. Mampu Melakukan Evaluasi Keperawatan terhadap Hipertensi di UPT Puskesmas Simalingkar

D. Manfaat

a. Bagi Pendidikan Keperawatan

Sebagai referensi bagi program studi Keperawatan di Poltekkes Kemenkes Medan dalam konteks penerapan asuhan keperawatan kepada pasien yang menderita Hipertensi.

b. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil KIAN ini dapat menjadi sebagai sumber informasi yang dapat meningkatkan pemahaman pasien tentang asuhan keperawatan pada Hipertensi.

c. Bagi Penulis Selanjutnya

Hasil KIAN ini bisa menjadi referensi berharga bagi perawat yang bertugas agar mereka dapat memberikan asuhan keperawatan yang lebih baik, meningkatkan mutu pelayanan kepada pasien dengan Hipertensi