

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degenerative yang banyak dijumpai dimasyarakat dan sering muncul. Hipertensi dikategorikan penyakit *silent killer* karena gejalanya sering tidak terasa atau sangat ringan, sehingga banyak orang tidak menyadari keberadaannya sampai terjadi komplikasi serius. Gejala yang biasa timbul adalah nyeri kepala, kelelahan, mual, muntah, sesak nafas, dan gelisah. Dengan gejala yang sering muncul ini, dapat mempengaruhi pemenuhan rasa nyaman pada pasien hipertensi (Rusadi *et al*, 2021).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi masih menjadi permasalahan kesehatan yang banyak ditemukan di lingkungan masyarakat, serta berkontribusi terhadap tingginya angka kesakitan dan kematian akibat komplikasi seperti stroke, gagal jantung, dan gangguan fungsi ginjal. Sebagian besar penderita telah mengetahui kondisi yang dialami, namun tingkat kepatuhan terhadap pengobatan dan penerapan gaya hidup sehat masih rendah. Rendahnya kepatuhan ini sering kali berkaitan dengan kurangnya dukungan dan keterlibatan keluarga dalam proses perawatan sehari-hari.

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO), pada tahun Tahun 2023, lebih dari 1,3 miliar orang di dunia mengalami hipertensi, dan hampir setengahnya tidak mengetahui bahwa mereka mengidap kondisi tersebut. Angka ini mengalami peningkatan dibandingkan data WHO pada tahun 2022, yang mencatat sekitar 1,28 miliar orang hidup dengan hipertensi. Peningkatan ini menunjukkan adanya tantangan besar dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi di tingkat global.

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan berbagai penyakit kronis dan mematikan, seperti serangan jantung, stroke, gagal jantung, dan penyakit ginjal kronis. Oleh karena itu pengenalan dan penanganan hipertensi yang tepat membutuhkan klasifikasi tekanan darah yang jelas. Berdasarkan panduan terbaru dari *European Society of Cardiology* (ESC) dan *European Society of Hypertension* (ESH) tahun 2023, hipertensi dibedakan menjadi tiga tingkat, yaitu derajat 1 (140–159/90–99 mmHg), derajat 2 (160–179/100–109 mmHg), dan derajat 3 ($\geq 180/\geq 110$ mmHg), serta mencakup juga kondisi hipertensi sistolik terisolasi (*European Society of Hypertension*, 2023).

Di sisi lain, pedoman yang dikeluarkan oleh *American College of Cardiology* (ACC) dan *American Heart Association* (AHA) menetapkan batas hipertensi mulai dari tekanan darah $\geq 130/80$ mmHg, yang masih banyak diterapkan terutama di Amerika Serikat. Perbedaan batas klasifikasi ini menunjukkan bahwa pemahaman yang tepat sangat diperlukan untuk menentukan langkah penanganan yang sesuai (ESC/ESH Guidelines, 2023; Whelton *et al.*, 2017). Tak hanya itu, deteksi dini melalui pemeriksaan tekanan darah secara rutin, edukasi masyarakat, dan perubahan gaya hidup menjadi sangat penting dalam menekan laju pertumbuhan kasus hipertensi dan menurunkan angka kesakitan serta kematian yang ditimbulkannya.

World Heart Federation (WHF) Tahun 2023 mencatat Indonesia menjadi peringkat ke-4 tertinggi di dunia dengan prevalensi hipertensi pada pria dengan angka 58,3%, dimana tertinggi adalah Timor-Leste (64,6%), lalu Kiribati (63,8%), dan *Federated States of Micronesia* (62,2%), serta berada di peringkat ke-5 beban kematian akibat hipertensi dengan 477.723 kasus (World Population Review, 2019). Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, hipertensi menempati peringkat keempat sebagai penyebab kematian terbanyak di Indonesia.

Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023 melaporkan prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 15 tahun berdasarkan pengukuran tekanan darah tercatat sebesar 29,2%, sedangkan berdasarkan diagnosis oleh tenaga medis hanya sebesar 8%. Perbedaan tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara jumlah penderita yang sebenarnya dengan jumlah yang telah teridentifikasi secara medis, hal ini mengindikasikan rendahnya tingkat kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi berdasarkan pengukuran tekanan darah pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, sedangkan berdasarkan diagnosis oleh tenaga kesehatan sebesar 8,8%. Angka prevalensi pada tahun 2023 terlihat sedikit menurun, tetapi perbedaan usia responden serta kemungkinan variasi dalam metode pengumpulan data harus diperhatikan sebelum menyatakan bahwa kejadian hipertensi benar-benar menurun.

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun di Provinsi Sumatera Utara

mencapai 31,4%, menempatkan Sumatera Utara pada peringkat keempat tertinggi di Indonesia setelah Kalimantan Tengah (40,7%), Kalimantan Selatan (35,8%), dan Jawa Barat (34,4%), serta berada di atas rata-rata nasional sebesar 30,8%. Jika tidak dilakukan upaya pencegahan dan pengendalian yang menyeluruh dalam kurun waktu 2 hingga 3 tahun ke depan, jumlah penderita hipertensi diperkirakan akan terus meningkat. Kondisi ini sangat berisiko karena dapat memicu kematian secara tiba-tiba. Faktor-faktor seperti pola makan yang tidak seimbang, kurangnya aktivitas fisik, serta peningkatan jumlah penduduk lanjut usia turut berperan dalam hal ini. Oleh karena itu, diperlukan langkah-langkah strategis berupa peningkatan edukasi kesehatan, pemeriksaan tekanan darah secara berkala, serta penguatan pelayanan kesehatan primer guna menurunkan angka kejadian dan risiko komplikasi akibat hipertensi.

Menurut Panduan Promotif dan Preventif Hipertensi dari InaSH (*Indonesian Society of Hypertension*) tahun 2023, penanganan hipertensi dilakukan secara komprehensif dengan pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Upaya promotif dan preventif mencakup edukasi masyarakat tentang gaya hidup sehat dan pentingnya deteksi dini melalui pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Modifikasi gaya hidup dengan prinsip CERDIK (Cek kesehatan, enyahkan rokok, rajin olahraga, diet sehat, istirahat cukup, dan kelola stres) menjadi dasar dalam mencegah dan mengontrol hipertensi. Selain itu, penguatan pelayanan kesehatan primer dilakukan dengan pelatihan tenaga kesehatan, penyediaan alat ukur tekanan darah yang akurat, serta keterlibatan lintas sektor dalam mendukung pengendalian hipertensi di tingkat komunitas. Pendekatan ini bertujuan untuk menurunkan angka kejadian, mencegah komplikasi serius, serta meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi.

Permasalahan hipertensi merupakan salah satu fokus utama dalam keperawatan medikal bedah karena termasuk dalam kategori penyakit kronis tidak menular yang membutuhkan manajemen jangka panjang secara holistik. Dalam konteks keperawatan medikal bedah, keberhasilan pengelolaan hipertensi tidak hanya ditentukan oleh intervensi klinis seperti pemberian terapi farmakologis dan pengawasan medis, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh dukungan keluarga sebagai unit terdekat pasien. Keluarga memiliki peran penting dalam mendukung proses penyembuhan dan stabilisasi kondisi pasien dengan hipertensi, khususnya dalam hal pengawasan terhadap

kepatuhan pengobatan, pengaturan diet rendah garam, aktivitas fisik yang sesuai, dan pengelolaan stres (Srianingsih *et al.*, 2022).

Menurut pedoman *American Heart Association* (AHA) dan *American College of Cardiology* (ACC) Tahun 2023, terapi nonfarmakologis merupakan langkah pertama dan sangat penting dalam penatalaksanaan hipertensi. Upaya ini mencakup: Penurunan berat badan, di mana setiap pengurangan 1 kg dapat menurunkan tekanan darah sekitar 1 mm/Hg; Diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) yang kaya buah, sayur, biji-bijian, dan produk susu rendah lemak dengan asupan natrium <1.500 mg/hari; Aktivitas fisik aerobik minimal 150 menit per minggu, ditambah latihan resistensi beberapa kali per minggu; Pembatasan konsumsi alkohol (maksimal 1 gelas/ hari untuk wanita, 2 gelas/ hari untuk pria); Berhenti merokok dan Manajemen stres melalui teknik relaksasi, meditasi, atau biofeedback. Kombinasi beberapa intervensi ini dapat menurunkan tekanan darah sistolik hingga 4–11 mmHg dan berdampak signifikan pada penurunan risiko kardiovaskular jangka panjang.

Pengobatan hipertensi ada dua jenis yaitu dengan farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan farmakologis dalam jangka panjang bahkan seumur hidup, dapat diberikan seperti diuretik, betabloker dan vasodilator. Obat kimia deuretik memiliki kelebihan yaitu mempunyai ketepatan dalam dosis karena dibuat zat aktif, akan tetapi, kelemahannya adalah memiliki efek samping yang lebih besar dibandingkan dengan terapi non farmakologi. Selain itu, harganya pun mahal, hal ini disebabkan karena bahan bakunya masih didatangkan dari luar negeri (Gunawan *et al*, 2021).

Terapi relaksasi diperlukan pada penderita hipertensi agar membuat pembuluh darah menjadi relaks sehingga akan terjadi vasodilatasi yang menyebabkan tekanan darah kembali turun dan normal. Untuk membuat tubuh menjadi relaks dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti terapi musik klasik, yoga, teknik nafas dalam, dan terapi masase. Sejumlah studi menunjukkan bahwa terapi massage/pijat yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, menurunkan kadar hormone stress cortisol, menurunkan kecemasan sehingga tekanan darah akan turun dan fungsi tubuh semakin membaik.

Relaksasi merupakan tindakan yang harus dilakukan pada setiap terapi antihipertensi. Apabila tekanan darah terlalu tinggi, pembuluh darah yang relaks akan terjadi vasodilatasi pembuluh darah sehingga akan menyebabkan

tekanan darah turun dan kembali normal. Untuk membuat tubuh menjadi relaks dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti terapi musik klasik, yoga, tehnik nafas dalam, dan terapi masase (Suarni L, 2019).

Salah satu pendekatan non-farmakologis yang efektif dalam mengelola hipertensi adalah melalui pijat punggung (*back massage*). Pijat punggung bermanfaat melancarkan peredaran darah. Kelebihan masase punggung dari pada terapi lain adalah dengan masase punggung selama 3-5 menit dapat memberikan pengaruh relaksasi pada tubuh, selain itu masase punggung juga dapat merangsang pengeluaran *hormone endorphine*, hormon ini dapat memberikan efek tenang pada pasien dan terjadi vasodilatasi pada pembuluh darah sehingga pembuluh darah pun menjadi rileks dan akan terjadi penurunan tekanan darah (Sukardin *et al.*, 2018).

Pijat punggung merupakan teknik relaksasi yang berfokus pada area otot-otot punggung dan terbukti dapat menstimulasi sistem saraf parasimpatis, sehingga menurunkan aktivitas simpatis yang berperan dalam peningkatan tekanan darah. Melalui mekanisme ini, pijat punggung dapat membantu menurunkan tekanan darah secara alami, mengurangi ketegangan otot, memperlancar sirkulasi darah, dan meningkatkan rasa nyaman serta relaksasi pada pasien hipertensi. Mekanisme fisiologis dari pijat punggung mencakup stimulasi reseptor pada kulit yang diteruskan ke sistem saraf pusat, menghasilkan pelepasan endorfin dan serotonin, serta menurunkan kadar kortisol sebagai hormon stres. Proses ini menyebabkan dilatasi pembuluh darah perifer, yang pada akhirnya menurunkan resistensi vaskular sistemik dan tekanan darah (Wulandari & Permana, 2020). Selain itu, efek relaksasi dari pijat punggung membantu mengurangi ketegangan psikis yang menjadi salah satu faktor risiko terjadinya lonjakan tekanan darah pada pasien hipertensi (Sari *et al.*, 2021).

Dalam konteks keperawatan, VCO banyak digunakan sebagai media terapi pijat (*massage therapy*) karena memiliki tekstur lembut, tidak lengket, mudah diserap kulit, dan dapat memberikan efek hangat yang mendukung relaksasi otot. Terapi pijat dengan menggunakan VCO telah terbukti mampu meredakan kelelahan fisik dan mental, terutama pada pasien dengan kondisi kronis seperti gagal ginjal kronik (GGK) yang menjalani hemodialisis. Dari minyak ini diperoleh melalui kombinasi antara tekanan mekanik pijatan dan nutrisi yang terkandung dalam VCO, terutama vitamin E dan MCT (Medium Chain Triglycerides) yang berfungsi sebagai sumber energi cepat dan

antioksidan alami.

(Gunawan *et al.* 2021) menjelaskan bahwa efek hangat dari VCO saat digunakan sebagai pelumas pijat dapat merangsang reseptor saraf di kulit, menurunkan respon simpatis, dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis, sehingga membantu menurunkan hormon stres seperti kortisol yang erat kaitannya dengan kelelahan psikis. Dengan demikian, penggunaan VCO dalam terapi pijat punggung dapat menjadi salah satu bentuk intervensi keperawatan non-farmakologis yang efektif dan aman untuk membantu mengurangi kelelahan, khususnya pada pasien dengan kondisi kronis seperti GGK. Pendekatan ini juga dinilai murah, mudah diterapkan di layanan kesehatan primer, dan tidak menimbulkan efek samping serius (Gunawan, dkk, 2021). Menurut (Zuhud *et al.*, 2015), pemijatan menggunakan minyak VCO membantu memperlancar aliran darah, mengurangi ketegangan otot, serta memperbaiki kualitas tidur yang terganggu akibat kelelahan. Efek terapeutik

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Sri, 2023) dengan judul penelitian “Karya ilmiah akhir asuhan keperawatan medikal bedah pada pasien hipertensi dengan inovasi *booklet massage* punggung untuk menurunkan tekanan darah di Puskesmas Gisting tahun 2023)” dengan total sampling berjumlah 1 orang menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah dilakukan intervensi pijat punggung sesuai dengan prosedur yang terdapat dalam *booklet* edukasi. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Wulandari & Permana, 2020) yang menyatakan bahwa pemberian pijat punggung selama 15 menit, 3 kali dalam seminggu, secara signifikan menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Demikian pula dengan hasil (Sari *et al.*, 2021) yang membuktikan bahwa terapi pijat punggung merupakan intervensi komplementer yang aman dan efektif untuk pasien hipertensi jika dilakukan secara rutin.

Penelitian yang dilakukan oleh (Andini, 2022) dengan judul “Asuhan Keperawatan Medikal Bedah pada Pasien Hipertensi dengan Terapi Pijat Punggung sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah di Puskesmas Sukoharjo Tahun 2022”, yang melibatkan 3 orang responden melalui teknik *purposive sampling*, menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah sistolik rata-rata sebesar 12 mmHg dan diastolik sebesar 7 mmHg setelah intervensi pijat punggung dilakukan selama 5 hari berturut-turut selama 15 menit setiap sesi. Hasil ini menunjukkan bahwa pijat punggung mampu

meningkatkan relaksasi tubuh dan mengaktivasi sistem saraf parasimpatis, yang berperan dalam menurunkan tekanan darah. Penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya oleh (Wulandari & Permana, 2020) dan mendukung efektivitas intervensi keperawatan komplementer dalam pengelolaan hipertensi secara non-farmakologis.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Fitriani dan Lestari, 2021) yang berjudul “Efektivitas Pijat Punggung terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Panti Werdha Kasih Sejahtera, Yogyakarta”, dengan jumlah sampel 10 orang lansia hipertensi menggunakan metode *pre-post test one group design*, ditemukan bahwa setelah diberikan terapi pijat punggung selama 3 kali seminggu selama 2 minggu, terjadi penurunan signifikan tekanan darah pada hampir seluruh responden. Rerata penurunan tekanan darah sistolik adalah 10–15 mmHg, sedangkan diastolik 5–8 mmHg. Hasil ini sejalan dengan temuan dari (Sari et al., 2021) dan (Sri, 2023) yang menegaskan bahwa pijat punggung aman, murah, dan efektif sebagai bagian dari asuhan keperawatan medikal bedah, terutama pada pasien usia lanjut.

Pijat punggung banyak diterapkan karena tidak menimbulkan efek samping serta dianggap aman untuk digunakan, tanpa risiko efek jangka panjang (Shandy & Ali, 2019). Terapi ini terbukti sangat efektif dalam mengurangi kelelahan pada pasien yang menjalani hemodialisis, karena dapat memberikan rasa nyaman dan relaksasi saat dilakukan (Sharifi et al., 2018).

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan di RSUD Haji Medan didapatkan data prevalensi pasien hipertensi pada tahun 2023 sebanyak 50 jiwa, meningkat tahun 2024 menjadi 164 jiwa dan tercatat sebanyak 17 jiwa pada periode januari hingga maret tahun 2025.

Berdasarkan dengan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian di RSUD Haji Medan dengan judul “Penerapan pijat punggung terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Haji Medan”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat dirumuskan masalah dalam Karya Tulis Ilmiah Akhir Ners ini adalah Bagaimana Penerapan pijat punggung terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Haji Medan?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Penulis mampu meningkatkan keterampilan dan kemampuan dalam melakukan Asuhan Keperawatan Penerapan pijat punggung terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Haji Medan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mampu melakukan pengkajian Pada pasien dengan Penerapan pijat punggung terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD haji Medan.
- b. Mampu menegakkan diagnosis keperawatan Pada pasien dengan Penerapan pijat punggung terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Haji Medan.
- c. Mampu menyusun intervensi keperawatan Pada pasien dengan Penerapan pijat punggung terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Haji Medan.
- d. Mampu melaksanakan implementasi keperawatan Pada pasien dengan Penerapan pijat punggung terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Haji Medan.
- e. Mampu mengevaluasi dari pelaksanaan implementasi keperawatan memaparkan Pada pasien dengan Penerapan pijat punggung terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Haji Medan.
- f. Mampu melaksanakan pendokumentasian analisis inovasi keperawatan sebelum dan sesudah tindakan Pada pasien dengan Penerapan pijat punggung terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Haji Medan.

D. Manfaat

1. Bagi Kemenkes RI Politeknik Kesehatan Medan

Hasil Karya Ilmiah Akhir ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi tambahan dan acuan dalam penelitian selanjutnya bagi jurusan keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan dalam mengetahui Penerapan pijat punggung terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Haji Medan.

2. Bagi RSUD Haji Medan

Hasil Karya ilmiah ini diharapkan dapat Memberikan informasi dalam mengetahui Asuhan Keperawatan Pada pasien dengan Penerapan pijat punggung terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Haji Medan.

3. Bagi Penulis Selanjutnya

Hasil Karya Ilmiah Akhir ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan untuk penulis selanjutnya mengenai kasus Asuhan Keperawatan Penerapan pijat punggung terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Haji Medan.