

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling signifikan baik secara global dan nasional. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan sebanyak 1,28 miliar orang dewasa berusia antara 30 hingga 79 tahun di seluruh dunia mengalami tekanan darah tinggi (hipertensi). Namun, hampir setengah dari mereka, yaitu sekitar 46%, tidak menyadari bahwa mereka mengidap kondisi tersebut. Hipertensi menjadi salah satu penyebab utama kematian dini di dunia karena sering tidak terdeteksi dan tidak ditangani dengan baik.

Semakin tinggi usia, prevalensi hipertensi semakin meningkat seperti hasil Survei Kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk usia > 18 tahun mengalami penurunan dari 34,1% menjadi 30,8% jika dibandingkan dengan riskesdas 2018. Kalimantan Tengah merupakan provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi di Indonesia yaitu sebesar 40,7%. Prevalensi hipertensi pada kelompok usia 35–44 tahun tercatat sebesar 27,2%. Angka ini terus meningkat menjadi 39,1% pada kelompok usia 45–54 tahun, lalu naik menjadi 49,5% pada kelompok usia 55–64 tahun. Prevalensi tertinggi ditemukan pada kelompok usia 65–74 tahun, yaitu sebesar 57,8%. Data ini menunjukkan bahwa hipertensi cenderung meningkat pada kelompok lansia.

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk usia ≥ 18 tahun di provinsi Sumatra Utara mencapai 31,4%, menempatkan Sumatra Utara pada peringkat keempat tertinggi di Indonesia setelah Kalimantan Tengah (40,7%), Kalimantan Selatan (35,8%), dan Jawa Barat (34,4%). 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 beresiko 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 resiko komplikasi akibat hipertensi.

Semakin lanjut usia seseorang, semakin tinggi pula risiko mengalami hipertensi. Hal ini sejalan dengan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan prevalensi hipertensi tertinggi pada kelompok usia ≥ 55 tahun, Lansia dengan hipertensi menghadapi berbagai masalah kesehatan yang mempengaruhi kualitas hidup mereka. Selain gangguan pola tidur yang sering dialami akibat tekanan darah tinggi dan stres yang berkelanjutan, lansia juga rentan mengalami masalah lain, seperti gangguan kognitif, kelemahan otot, dan kecemasan. Berbagai Intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan dalam mengatasi gangguan pola tidur dan menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi seperti *slow stroke back massage* (SSBM), relaksasi progresif otot, dan terapi musik efektif.

Penulisan yang dilakukan oleh (Amin dkk., 2024), tentang Penerapan Terapi Back Massage Pada klien Hipertensi Dengan Masalah Gangguan Pola Tidur Di Puskesmas Klatak. Penulisan ini menggunakan metode studi kasus dengan klien yang berusia 60 tahun ke atas yang mengalami hipertensi. Pada penulisan ini menunjukkan adanya penurunan gangguan tidur setelah pemberian terapi *back massage* secara rutin, yaitu dua kali dalam seminggu selama 30 menit pada malam hari. Terapi ini terbukti membantu meningkatkan kualitas tidur klien, dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi SSBM dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dan dapat menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan hasil penulisan oleh (Surakarta, 2023) dengan judul Penerapan Teknik *Slow Stroke Back Massage* Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud dr.Moewardi Surakarta, Menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah intervensi dilakukan dengan menggunakan metode studi kasus dengan dua klien. Pada Ny. F, tekanan darah menurun dari 142/92 mmHg menjadi 129/85 mmHg. Sementara itu, pada Tn. S, tekanan darah menurun dari 155/91 mmHg menjadi 143/85 mmHg. Dapat di simpulkan bahwa terapi ini dapat memberikan efek positif terhadap penurunan tekanan darah. Oleh karena itu, saran dari penulisan ini yaitu terapi *Slow Stroke Back Massage* dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat untuk membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Adapun penulisan yang dilakukan oleh (Alvianika & Wulandari, 2024) tentang Penerapan Terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) pada Lansia dengan Hipertensi di Desa Gerdu Kabupaten Sragen. Penerapan terapi SSBM dilakukan dengan durasi waktu 10 menit sebanyak 3 kali dalam seminggu selama 4 minggu. Adapun hasil yang di dapat setelah dilakukan penerapan terapi SSBM terjadi penurunan tekanan darah pada responden I dan II yaitu dalam rentang kategori hipertensi stadium I. dapat disimpulkan Penerapan terapi SSBM pada lansia dengan hipertensi dapat menurunkan tekanan darah pada lansia.

Beberapa hasil penulisan menunjukkan bahwa SSBM dapat membantu menurunkan tekanan darah dan memperbaiki kualitas tidur pada lansia hipertensi. Namun, penerapan terapi ini masih belum banyak dilakukan secara luas dan belum menjadi intervensi rutin dalam praktik keperawatan. Berdasarkan kondisi tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penulisan mengenai penerapan terapi *Slow Stroke Back Massage* pada lansia dengan hipertensi, dengan harapan dapat memberikan bukti ilmiah tambahan tentang efektivitas terapi ini dalam mengurangi tekanan darah dan memperbaiki pola tidur. Penulisan ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan intervensi keperawatan gerontik berbasis nonfarmakologis yang lebih holistik dan aplikatif.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh penulis di UPT Puskesmas Tuntungan, Kecamatan Pancur Batu, diketahui bahwa hipertensi menempati urutan kedua dari sepuluh jenis penyakit terbanyak, dengan persentase sebesar 12% dari total populasi sebanyak 470 jiwa dalam satu tahun terakhir. Dari jumlah tersebut, terdapat 230 jiwa lansia yang mengalami hipertensi, yang setara dengan 48,9% dari total populasi hipertensi di wilayah tersebut. Selain itu, dari informasi yang diperoleh, hingga saat ini belum terdapat penulisan yang dilakukan mengenai penerapan *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) di wilayah kerja UPT Puskesmas Tuntungan, Kecamatan Pancur Batu. Melihat tingginya prevalensi hipertensi dan dampak lanjutannya terhadap kualitas tidur lansia, diperlukan upaya intervensi yang efektif, aman, dan mudah diterapkan, khususnya dalam bentuk terapi nonfarmakologis. Salah satu terapi yang mulai banyak diteliti adalah *Slow Stroke Back Massage* (SSBM).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka penulis merasa tertarik menggunakan metode *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) karena teknik pijatan lembut ini terbukti dapat meningkatkan relaksasi, menurunkan aktivitas

sistem saraf simpatik, serta mudah diterapkan secara aman dan berkelanjutan tanpa efek samping. Oleh karena itu, SSBM memiliki potensi besar untuk meningkatkan kualitas hidup lansia secara signifikan. Penulisan ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah tambahan mengenai efektivitas SSBM dalam menurunkan tekanan darah dan memperbaiki pola tidur. Hasil penulisan ini juga diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan intervensi keperawatan gerontik berbasis nonfarmakologis yang lebih holistik dan aplikatif.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan Latar Belakang Diatas Maka Dapat Dirumuskan Masalah Bagaimana Penerapan *Slow Stroke Back Massage* Pada Lansia Hipertensi Dengan Masalah Gangguan Pola Tidur Di UPT Puskesmas Tuntungan Kec. Pancur Batu.

C. TUJUAN

1. Tujuan Umum

Memberikan Penerapan Intervensi *Slow Stroke Back Massage* Melalui Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Lansia Hipertensi Dengan Masalah Gangguan Pola Tidur Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Dan Menurunkan Tekanan Darah.

2. Tujuan Khusus

- a. Mampu Melakukan Pengkajian Keperawatan Pada Pasien Lansia Hipertensi Di UPT Puskesmas Tuntungan Kec. Pancur Batu.
- b. Mampu Menentukan Diagnosis Keperawatan Pada Pasien Lansia Hipertensi Di UPT Puskesmas Tuntungan Kec. Pancur Batu.
- c. Mampu Menerapkan Intervensi Keperawatan Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi Di UPT Puskesmas Tuntungan Kec. Pancur Batu.
- d. Mampu Melakukan Implementasi Keperawatan Dengan Penerapan *Slow Stroke Back Massage* Pada Pasien Lansia Hipertensi Di UPT Puskesmas Tuntungan Kec. Pancur Batu.
- e. Mampu Melakukan Evaluasi Keperawatan Pada Pasien Lansia Hipertensi Di UPT Puskesmas Tuntungan Kec. Pancur Batu.

D. MANFAAT

1. Manfaat Teoritis

Hasil penerapan terapi *Slow Stroke Back Massage* Melalui Asuhan Keperawatan Gerontik Pada lansia Hipertensi Dengan Masalah Gangguan Pola Tidur dapat memberikan manfaat bagi kemajuan bidang ilmu keperawatan terutama berkaitan dengan proses keperawatan gerontik mulai dari pengkajian hingga evaluasi yang berpedoman pada *Evidence Based Practice* bagi lansia dengan hipertensi.

2. Manfat Praktis

a. Bagi Pendidikan Keperawatan

Hasil penerapan terapi *Slow Stroke Back Massage* dalam pemenuhan kebutuhan istirahat pada dua kasus lansia dengan hipertensi dapat memberikan manfaat bagi kemajuan bidang ilmu keperawatan terutama berkaitan dengan proses keperawatan gerontik mulai dari pengkajian hingga evaluasi yang berpedoman pada *Evidence Based Practice* bagi lansia dengan hipertensi.

b. Bagi Pelayanan Kesehatan

Asuhan keperawatan dalam penerapan terapi *Slow Stroke Back Massage* dapat dijadikan sebagai wawasan dan masukan bagi perawat dalam memeberikan pelayanan kesehatan dan edukasi kesehatan pada keluarga binaan untuk melakukan terapi *Slow Stroke Back Massage* dalam upaya menurunkan gangguan pemenuhan istirahat dan menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

c. Bagi Penulis selanjutnya

Menjadi bahan referensi dan pembelajaran bagi mahasiswa keperawatan dalam memahami penerapan *slow stroke back massage* dalam praktik klinik dan mendorong penulisan lebih lanjut mengenai intervensi keperawatan non-farmakologis di bidang gerontik.