BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi termasuk salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan yang paling serius saat ini. Penyakit tidak menular (PTM) menjadi penyebab utama kematian secara global (Muftadi & Apriyani, 2023). Hipertensi dapat menyerang berbagai kalangan dari masyarakat tingkat sosial tinggi hingga menengah kebawah. Selain itu, meningkatnya usia pada seseorang berisiko untuk menderita hipertensi akan semakin besar dan karena pengaruh usia sesorang terhadap kemunculan stress juga sering terjadi (Humaniora, 2025).

Data (WHO, 2025) menyatakaan diperkirakan sebanyak 1,4 miliar orang di seluruh dunia menderita penyakit hipertensi di tahun 2024, jumlah ini lah yang mewakili 34% populasi pada rentang semua usia di seluruh dunia. Sekitar 600 juta orang (44%) dengan hipertensi tidak sadar bahwa mereka mengidap hipertensi, kurang lebih 480 juta orang (33%) telah terdiagnosis dan menjalani pengobatan. Hanya sekitar 320 juta orang (23%) dengan hipertensi yang kondisinya terkontrol dengan baik.

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%. Prevalensi hipertensi di indonesia 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%). 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. Hal ini mengindikasikan rendahnya tingkat kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara berkala hasil ini membuat penyakit hipertensi menempati peringkat keempat sebagai penyebab kematian terbanyak di Indonesia.

Menurut data dari Dinas Kesehatan Sumatera Utara (Dinkes, 2023) tercatat sebanyak 52. 261 kasus hipertensi. Berdasarkan distribusi usia, penderita hipertensi paling banyak ditemukan pada kelompok dewasa awal (usia 21–40 tahun) dengan total 23.128 kasus, diikuti oleh kelompok dewasa menengah 1 (usia 41–60 tahun) sebanyak 15.162 kasus, dan kelompok lansia (usia 61–80 tahun) sebanyak 13.971 kasus (Simanjorang *et al*., 2024).

Berdasarkan data terbaru dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara (Dinkes Sumut) tahun 2023 Di Kota Medan, prevalensi hipertensi tercatat sebesar 4,97%, yang menempatkan wilayah ini sebagai daerah dengan tingkat prevalensi tertinggi di Provinsi Sumatera Utara. Jika dibandingkan dengan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, di mana prevalensi hipertensi di Sumatera Utara mencapai 29,19%, dengan Kota Medan sendiri berada di peringkat ke-26 dengan angka prevalensi sebesar 25,21% (Ginting *et al*., 2025).

Hipertensi memerlukan penatalaksanaan yang dilakukan secara berkelanjutan untuk membantu mengendalikan tekanan darah dan mencegah terjadinya komplikasi. Penatalaksanaan hipertensi pada dasarnya meliputi terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis dilakukan melalui pemberian obat antihipertensi yang bertujuan untuk menurunkan dan mempertahankan tekanan darah dalam batas terkontrol (Tapun & Vianitati, 2025).

Selain terapi farmakologis, penatalaksanaan hipertensi juga perlu disertai dengan terapi nonfarmakologis sebagai bagian dari pengelolaan hipertensi secara menyeluruh. Terapi nonfarmakologis dapat dilakukan melalui perubahan gaya hidup, seperti mengatur pola makan, membatasi asupan garam, menjaga berat badan, melakukan aktivitas fisik secara teratur, menghindari kebiasaan merokok, mengelola stres, serta melakukan teknik relaksasi (Wardana *et al*., 2026).

Salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan bagian dari penatalaksanaan nonfarmakologis pada pasien hipertensi adalah pijat refleksi kaki. Terapi ini dilakukan dengan memberikan tekanan dan pijatan pada titik-titik tertentu di area kaki yang dapat memberikan efek relaksasi bagi pasien. Relaksasi yang dihasilkan dapat membantu mengurangi ketegangan dan memberikan rasa nyaman, serta mendukung penurunan

aktivitas saraf simpatis yang berperan dalam pengaturan tekanan darah (Permadani *et al*., 2023).

Penelitian (Suryaningsih *et al*., 2022) menunjukkan bahwa pemberian pijat refleksi kaki dapat membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan tekanan darah setelah diberikan intervensi pijat refleksi kaki, sehingga terapi tersebut dapat dipertimbangkan sebagai salah satu pendekatan nonfarmakologis dalam membantu pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi.

Penelitian (Arifah *et al*., 2024) menemukan adanya perbedaan tekanan darah pada penderita hipertensi setelah diberikan terapi pijat refleksi kaki. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah intervensi, sehingga pijat refleksi kaki dapat menjadi salah satu terapi komplementer yang digunakan untuk membantu mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Temuan tersebut memperkuat bahwa intervensi nonfarmakologis melalui pijat refleksi kaki memiliki potensi untuk diterapkan sebagai bagian dari asuhan keperawatan pada pasien hipertensi.

Penelitian Siregar, 2024 menyatakan bahwa efektivitas terapi pijat refleksi kaki dalam mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi dalam keluarga juga menunjukkan bahwa pijat refleksi kaki dapat memberikan manfaat dalam membantu pengendalian tekanan darah. Selain memberikan efek terhadap tekanan darah, terapi tersebut juga dikaitkan dengan efek relaksasi dan penurunan stres.

Penerapan pijat refleksi kaki dalam penelitian Rifqi *et al*., 2025 mendapatkan hasil yang menunjukkan adanya perubahan tekanan darah setelah diberikan intervensi pijat refleksi kaki. Hal ini menunjukkan bahwa pijat refleksi kaki dapat diintegrasikan ke dalam tindakan keperawatan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis pada pasien hipertensi.

Selain itu, penelitian yang dilakukan Simatupang, 2025 dengan memberikan pijat refleksi kaki melalui asuhan keperawatan pada pasien lanjut usia dengan hipertensi di UPT Puskesmas Simalingkar menunjukkan bahwa pijat refleksi kaki dapat diterapkan dalam proses asuhan keperawatan dan digunakan sebagai salah satu tindakan nonfarmakologis untuk membantu mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi. Adanya

penelitian tersebut menunjukkan bahwa penerapan pijat refleksi kaki telah digunakan dalam berbagai konteks pelayanan kesehatan, namun penerapannya pada karakteristik pasien, lingkungan pelayanan, dan proses asuhan keperawatan yang berbeda masih dapat memberikan gambaran tambahan mengenai perubahan tekanan darah setelah intervensi.

Pijat refleksi kaki merupakan terapi komplementer yang bekerja melalui stimulasi titik refleksi saraf perifer yang berhubungan dengan sistem organ tubuh. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pijat refleksi dapat menurunkan tekanan darah melalui mekanisme relaksasi, penurunan aktivitas saraf simpatis, dan peningkatan sirkulasi darah (Fatikasari *et al*., 2024).

Terapi non farmakologi dengan pijat refleksi menjadi pilihan karena tindakan ini aman bagi pasien karena bukan tindakan invasif dan mudah dilakukan oleh terapis. Dengan tindakan refleksi kaki akan memberikan rangsangan sehingga semua jalur energi terbuka dan aliran energi tidak lagi terhalang oleh ketegangan otot. sehingga mampu memperlancar aliran darah dan cairan tubuh pada bagian-bagian tubuh yang berhubungan dengan titik saraf kaki yang dipijat dan memberikan efek relaksasi pada tubuh, sehingga penderita terhindar dari ketergantung obat hipertensi dan komplikasi dapat diminimalisir (Goesalosna, 2022).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti di UPT Puskesmas Tuntungan, Kecamatan Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang diketahui bahwa penyakit hipertensi menempati urutan kedua dari sepuluh jenis penyakit terbanyak, dengan jumlah 1.114 jiwa dengan jenis kelamin laki-laki 540 jiwa dan perempuan 574 jiwa dari total populasi dalam satu tahun terakhir. Dari hasil wawancara dengan pegawai puskesmas yang menanangani masalah hipertensi mengatakan banyaknya masyarakat yang mengeluh tentang masalah hipertensi yang dialaminya, namun masih banyak masyarakat yang belum mengetahui cara mengontrol hipertensinya dengan terapi non farmakologi seperti pijat refleksi kaki.

Berdasarkan data di atas, penulis ingin melakukan asuhan keperawatan dengan edukasi dan pemberian implementasi terapi refleksi kaki pada pasien yang menderita hipertensi, dengan harapan dapat

memberikan bukti ilmiah tambahan tentang efektivitas pada terapi ini dalam menurunkan tekanan darah.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan dari latar belakang di atas adalah apakah penerapan pijat refleksi dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Untuk menggambarkan asuhan keperawatan dengan masalah hipertensi dalam penerapan pijat refleksi kaki di UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang.

2. Tujuan Khusus
   a. Dapat melakukan proses pengkajian keperawatan pada pasien dengan hipertensi pada penerapan refleksi kaki di UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu
   b. Dapat merumuskan diagnosis keperawatan yang muncul pada klien dengan hipertensi pada penerapan pijat refleksi kaki di UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu
   c. Dapat menyusun rencana keperawatan pada klien dengan hipertensi pada penerapan pijat refleksi kaki di UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu
   d. Dapat melaksanakan proses implementasi keperawatan dengan masalah hipertensi pada penerapan pijat refleksi kaki pada klien dengan hipertensi di UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu
   e. Dapat melakukan evaluasi keperawatan pada klien dengan hipertensi pada penerapan pijat refleksi kaki di UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pendidikan Keperawatan

Sebagai bahan referensi ilmiah, untuk menambah wawasan bagi mahasiswa ketika melakukan asuhan keperawatan dengan masalah keperawatan hipertensi dalam penerapan pijat refleksi kaki khususnya mahasiswa keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

   Hasil intervensi ini dapat memberikan manfaat sebagai bahan pengetahuan memberikan masukan atau informasi sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan dan meningkatkan mutu pelayanan kesehatan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Menjadi bahan referensi dan pembelajaran bagi mahasiswa keperawatan dalam memahami penerapan pijat refleksi kaki dalam praktik klinik dan mendorong penelitian lebih lanjut mengenai intervensi keperawatan non-farmakologis di bidang keperawatan.