BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan utama yang memerlukan perhatian serius, khususnya pada kelompok usia lanjut. Penyakit ini sering kali tidak menunjukkan gejala namun menimbulkan komplikasi fatal seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal ginjal kronis hingga menyebabkan kematian (Khusniyati, 2025).

Berdasarkan data WHO (2023) menunjukkan bahwa hipertensi menjadi masalah kesehatan global yang mempengaruhi sekitar 1,4 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun atau sekitar 33% dari populasi kelompok usia tersebut. Angka ini menunjukkan peningkatan lebih dari dua kali lipat dalam dua puluh tahun terakhir seiring dengan pertumbuhan dan penuaan populasi, hanya sekitar 21% lansia berhasil mengendalikan tekanan darah secara optimal yang mencerminkan tantangan besar dalam penatalaksanaan penyakit hipertensi pada lansia (Zhou *et al.*, 2024).

Prevalensi hipertensi di Indonesia terus meningkat dan menjadi beban kesehatan. Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 mencatat angka prevalensi mencapai 30,8% pada penduduk berusia ≥18 tahun, menempatkan kondisi ini sebagai penyakit tidak menular dengan persentase tertinggi. Masalah ini tersebar luas di berbagai daerah, dengan Sumatera Utara menempati peringkat keempat tertinggi setelah Kalimantan Tengah (40,7%), Kalimantan Selatan (35,8%), dan Jawa Barat (34,4%) (Kemenkes, 2024).

Kondisi ini diperkuat oleh data Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI (2023) yang menunjukkan prevalensi hipertensi di Provinsi Sumatera Utara menempati urutan kedua pada kasus penyakit tidak menular tertinggi, yaitu mencapai 30,8%. Dari angka tersebut, sebanyak 22,9% diantaranya merupakan kelompok lansia dari total penduduk. Tingkat prevalensi yang mengkhawatirkan tercatat di beberapa kabupaten atau kota, dengan Kabupaten Deli Serdang mengalami peningkatan kasus setiap tahun hingga mencapai 28,1% pada tahun 2023 (Djurumudi dkk., 2026).

Tingginya prevalensi hipertensi pada kelompok lansia tidak lepas dari perubahan fisiologis yang terjadi seiring dengan proses penuaan. Penurunan elastisitas pembuluh darah, peningkatan kekakuan arteri, serta penurunan fungsi ginjal menyebabkan regulasi tekanan darah menjadi kurang optimal pada usia lanjut. Kondisi ini diperburuk oleh gaya hidup yang tidak sehat seperti konsumsi garam berlebihan dan kurang aktivitas fisik dapat menjadikan lansia sebagai kelompok yang paling rentan mengalami komplikasi hipertensi sehingga diperlukan pendekatan penatalaksanaan yang komprehensif dan inovatif, khususnya di tingkat pelayanan kesehatan primer (Sikala dkk., 2023).

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat berdampak serius pada penurunan kualitas hidup lansia. Penatalaksanaan hipertensi pada lansia saat ini masih banyak yang bergantung pada terapi farmakologis jangka panjang, namun kekhawatiran akan efek samping obat dan biaya pengobatan yang terus berkelanjutan menjadi kendala dalam penatalaksanaannya. Rendahnya kepatuhan minum obat juga menjadi masalah tersendiri, di mana banyak lansia yang menghentikan pengobatan secara mandiri ketika gejala membaik atau merasa jenuh karena harus minum obat seumur hidup. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan non farmakologis yang aman, efektif, dan dapat diterapkan sebagai terapi pendukung untuk membantu mengendalikan gejala dan menurunkan tekanan darah (Narayani dkk., 2024).

Seiring meningkatnya kebutuhan akan pendekatan non farmakologis, berbagai terapi komplementer mulai mendapat perhatian luas karena menawarkan manfaat dengan resiko efek samping yang minimal. Salah satu bentuk terapi non farmakologis yang menunjukkan potensi dalam membantu menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi adalah terapi *Swedish Massage* (Wisrance dkk., 2025).

Terapi *Swedish Massage* dapat diimplementasikan sebagai intervensi keperawatan yang inovatif dan mudah diterapkan dengan teknik dasar meliputi gerakan sentuhan (*effleurage*), remasan (*petrissage*), tekanan (*friction*), getaran (*vibration*), dan tepukan (*tapotement*) yang dilakukan pada area punggung, leher, bahu, dan ekstremitas yang bekerja melalui mekanisme relaksasi otot, peningkatan sirkulasi darah, dan stimulasi sistem saraf parasimpatis untuk melepaskan ketegangan otot dan meningkatkan relaksasi

serta vasodilatasi pembuluh darah sehingga terjadi penurunan tekanan darah. Terapi ini tidak memerlukan biaya besar dan dapat dilakukan untuk memberikan kenyamanan bagi lansia selama sesi terapi (Cornelia dkk., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Cornelia dkk (2023) menunjukkan bahwa intervensi terapi *Swedish Massage* selama 4 hari dengan durasi 30 menit tiap sesi dapat menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Tekanan darah yang awalnya berada pada kategori berat (193/99 mmHg) dan sedang (178/103 mmHg) berhasil turun menjadi kategori prehipertensi (132/82 mmHg dan 139/74 mmHg).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Prasetyo dan Prajayanti (2024) menunjukkan bahwa penerapan terapi *Swedish Massage* efektif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Tekanan darah yang awalnya berada pada kategori hipertensi tingkat I (154/92 mmHg dan 145/89 mmHg) berhasil turun menjadi kategori prahipertensi (131/91 mmHg dan 133/83 mmHg).

Penelitian serupa yang dilakukan oleh Kristina dkk (2025) menunjukkan bahwa penerapan terapi *Swedish Massage* selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 30 menit tiap sesi efektif menurunkan tekanan darah lansia dari kategori hipertensi tingkat II (170/100mmHg) menjadi kategori prahipertensi (145/85 mmHg). Penurunan tekanan darah ini disertai dengan peningkatan relaksasi dan penurunan intensitas nyeri kepala. Hal ini mengindikasikan bahwa terapi *Swedish Massage* tidak hanya memberikan dampak fisiologis berupa penurunan tekanan darah tetapi juga meningkatkan kenyamanan lansia secara holistik.

Hasil studi pendahuluan di UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu didapatkan data penyakit hipertensi berada pada urutan kedua dari sepuluh jenis penyakit terbanyak dengan total penderita hipertensi mencapai 1.114 jiwa pada tahun 2025 dan diantaranya ada sebanyak 492 jiwa lansia, setara dengan 44,2% dari total populasinya. Selain itu, hasil wawancara dengan pegawai puskesmas yang menangani masalah hipertensi menyatakan masih banyak lansia yang mengeluh sering pusing, kemudian merasakan nyeri pada kepala dan leher yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta mengalami kesulitan tidur yang menyebabkan lansia tidak nyaman.

Penanganan yang diberikan saat ini masih berfokus pada pemberian terapi farmakologis dan edukasi kesehatan. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa terapi *Swedish Massage* belum pernah diterapkan di wilayah kerja UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu sebagai salah satu terapi non farmakologis dalam penatalaksanaan hipertensi pada lansia.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan Penerapan Terapi *Swedish Massage* untuk menurunkan tekanan darah pada Lansia Hipertensi di UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu dengan harapan dapat memberikan bukti ilmiah tambahan tentang efektivitas terapi ini sebagai intervensi keperawatan yang dapat diimplementasikan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Penerapan Terapi *Swedish Massage* dapat menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu”?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk menggambarkan proses keperawatan dengan penerapan terapi *Swedish Massage* untuk menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu

2. Tujuan Khusus

a. Melakukan pengkajian keperawatan pada lansia dengan hipertensi di UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu
b. Merumuskan diagnosa keperawatan pada lansia dengan hipertensi di UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu
c. Menyusun rencana keperawatan pada lansia dengan hipertensi di UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu
d. Melaksanakan proses implementasi keperawatan pada lansia dengan hipertensi di UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu
e. Melakukan evaluasi keperawatan pada lansia dengan hipertensi di UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu

D. Manfaat

1. **Bagi Keluarga Lansia**

   Diharapkan dapat memberikan pemahaman pada keluarga lansia dengan hipertensi tentang terapi *Swedish Massage* sebagai salah satu alternatif terapi non farmakologis untuk membantu mengendalikan gejala dan menurunkan tekanan darah pada lansia.

2. **Bagi Pelayanan Kesehatan**

   Diharapkan dapat dijadikan sebagai wawasan atau masukan bagi perawat dan tenaga kesehatan lainnya dalam memberikan pelayanan kesehatan dengan penerapan terapi *Swedish Massage* sebagai upaya untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

3. **Bagi Pendidikan Keperawatan**

   Diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi ilmiah untuk menambah wawasan bagi mahasiswa saat melakukan asuhan keperawatan gerontik dengan lansia hipertensi dalam penerapan terapi *Swedish Massage* sebagai *Evidence Based Practice*, khususnya mahasiswa keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.

4. **Bagi Peneliti Selanjutnya**

   Diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan pembelajaran bagi mahasiswa keperawatan dalam memahami penerapan terapi *Swedish Massage* dalam praktik klinik dan mendorong penelitian lebih lanjut mengenai intervensi keperawatan terapi non farmakologis di bidang keperawatan gerontik.