

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Hipertensi juga dikenal sebagai tekanan darah tinggi, adalah suatu kondisi dimana tekanan darah melebihi kisaran normal 140/90 mmHg. Jika tekanan darah diatas 140/90 mmHg, itu bisa dianggap tekanan darah tinggi. Adapun beberapa gejala yang mungkin dialami pasien seperti pusing, gangguan sistem saraf, infark, miokard, yang lebih parah lagi bisa berujung pada kematian. Oleh karena itu, hipertensi sering disebut sebagai pembunuh diam-diam (silent killer) (Arianto, 2018).

Angka WHO (World Health Organization) tahun 2011 menunjukkan bahwa satu miliar orang diseluruh dunia menderita hipertensi, dan sebagian besar terjadi di negara berkembang yang ekonominya masih di bawah rata-rata. Jumlah penderita hipertensi diproyeksikan meningkat dari tahun ke tahun, dengan beberapa proyeksi menunjukkan bahwa pada tahun 2025 akan terjadi peningkatan hingga 29% orang dewasa dengan kondisi tersebut. Lebih lanjut, data WHO menunjukkan bahwa angka kematian akibat penyakit ini mencapai 8 juta orang per tahun, di mana 1,5 juta di antaranya berada di Asia Tenggara (Depkes, 2017).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskades) tahun 2018 Prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%, diantara penduduk berusia diatas 18 tahun yang menjalani pengukuran tekanan darah (Riskades 2018), dan dari data

ini adalah peningkatan yang cukup signifikan dari angka tahun 2013 sebesar 25,8%. Hal ini harus benar-benar di perhatikan oleh pemerintah, karena hipertensi merupakan salah satu penyakit beresiko tinggi dan salah satu penyebab utama penyakit kardiovaskular (Riskades, 2018).

Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2016 menyebutkan bahwa kejadian penyakit tidak menular (PTM) tertinggi adalah kelompok hipertensi dengan proporsi terbesar yaitu 60%, penyakit tersebut menjadi prioritas pengendalian PTM di Jawa Tengah. Kabupaten Brebes mencatat 15,78% dari Data Dinkes Provinsi Jawa Tengah, dan pada tahun 2018 prevelensi di Brebes sebesar 12,856 atau 42,96 untuk laki-laki, dan 18,328 atau 56,86% untuk perempuan (Fajarini, 2019). Untuk prevelensi hipertensi di desa pagojengan kecamatan paguyangan kabupaten Brebes berdasarkan kriteria masyarakat yang diverifikasi di puskesmas paguyangan pada tahun 2021 tercatat lebih dari 129 kasus hipertensi sekolah, sebagian besar pada usia lanjut, 98 kasus wanita dan 31 kasus laki-laki.

Komplikasi hipertensi dapat diminimalisir dengan manajemen farmakologis, atau pengobatan teratur, atau cara nonfarmakologis, yaitu kepatuhan diet, penurunan berat badan, olahraga hati-hati, pengurangan asupan garam, diet rendah lemak, dan kolesterol rendah, dapat dibatasi hingga batasnya. Pendekatan nonfarmakologis yang dapat sedikit mengurangi tekanan darah tinggi seperti akupresur, pengobatan herbal, pengobatan herbal, relaksasi dalam, aromaterapi, terapi musik klasik, meditasi, dan pijat (Hartutik dan Suratih, 2017).

Perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah akupresur pada responden dari Klinik Sehat Hasta Therapetika ditinjau dari nilai tekanan darah sistolik dan diastolik. Penurunan tekanan darah juga dilakukan dengan pijat refleksi kaki pada lansia di PSTW Yogyakarta (Zunaidi et al, 2014). Dan terdapat beberapa perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik antara pre test dengan post test pada kelompok intervensi (Amalia, 2016).

Dalam pengobatan hipertensi dapat dilakukan dua hal yaitu pengobatan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi adalah pengobatan dengan obat antihipertensi yang juga dikenal sebagai modifikasi gaya hidup berhenti merokok, penurunan berat badan berlebih, menghindari alkohol, perubahan pola makan, dan mencakup aspek psikologis seperti mengurangi stress, olahraga, dan istirahat. Berdasarkan pertimbangan pemilihan terapi yang secara fisiologis dapat mempengaruhi sirkulasi darah, maka akan diberikan terapi komplementer yang sesuai, salah satunya pijat kaki (Trisnowijayanto, 2012).

Tidak diragukan lagi, pijat refleksi baik untuk kesehatan, khasiatnya yang paling berharga adalah pereda nyeri. Terapi pijat kaki memiliki khasiat seperti menurunkan tekanan darah sistolik atau diastolik, menurunkan denyut jantung, dan mengendurkan otot yang tegang,. Manfaat lainnya antara lain mencegah berbagai penyakit, meningkatkan daya tahan tubuh, membantu mengatasi stress dan gejala migrain, serta menyembuhkan berbagai penyakit kronis (Wahyuni, 2014)

Pendekatan nonfarmakologis yang sederhana dan praktis adalah akupresur. Akupresur adalah metode memijat titik-titik syaraf tertentu di tangan dan kaki. Tekanan darah menurun sampai batas tertentu, meningkatkan aliran darah ke jantung (Hartutik dan Suratih, 2017).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis lebih tertarik untuk melakukan penelitian tentang penerapan pijat refleksi kaki dalam menurunkan tekanan darah dan kenyamanan bagi penderita hipertensi.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalahnya pada penelitian ini adalah “ bagaimana penerapan terapi refleksi pijat kaki terhadap penurunan tekanan darah dan kenyamanan antara pada penderita hipertensi?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penurunan tekanan darah dan kenyamanan sebelum dan sesudah penerapan pijat refleksi kaki pada pasien hipertensi.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden pada pasien yang mendapatkan terapi pijat kaki
- b. Untuk mengetahui tekanan darah dan kenyamanan kaki sebelum dilakukan pemijatan

- c. Untuk menganalisis efek setelah pijat refleksi kaki.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Bagi Masyarakat**

Melalui penelitian ini diharapkan banyak masyarakat yang memahami metode pijat refleksi kaki yang memiliki efek menurunkan tekanan darah dan kenyamanan tekanan darah tinggi pasien.

##### **2. Bagi Perkembangan Ilmu Pengeahuan**

Kajian ini juga menjadi referensi terkait pijat kaki akupresur yang membantu menurunkan tekanan darah dan memberikan kenyamanan pada pasien tekanan darah tinggi.

##### **3. Bagi Penulis**

Bagi peneliti ini sangat penting untuk mengumpulkan pengetahuan dan pengalaman tentang pijat refleksi kaki untuk menurunkan tekanan darah dan kenyamanan bagi pasien hipertensi.