

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah penyakit kelainan jantung dan pembuluh darah yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah. Hipertensi atau tekanan darah tinggi keadaan perubahan tekanan darah meningkat secara kronik. Secara umum, hipertensi merupakan keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi di dalam pembuluh darah arteri (Kholis, 2011). Menurut Ardiansyah (2012), hipertensi adalah tekanan darah yang bersifat abnormal dan diukur paling tidak pada tiga kesempatan yang berbeda. Apabila seseorang dianggap mengalami hipertensi maka tekanan darahnya lebih dari 140/90 mmhg. Hipertensi menyebabkan penyakit jantung, stroke, penyakit jantung koroner, penyakit ginjal, dan demensia (NICE, 2019).

Menurut data WHO, di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara berkembang, termasuk Indonesia (Yonata et al, 2016). Anwar (2014) melaporkan sepertiga dari populasi orang dewasa di Asia Tenggara termasuk Indonesia memiliki tekanan darah tinggi. Hipertensi penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis, yakni mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia.

Prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 31,7 % dari populasi usia 18 tahun keatas. Dari jumlah itu, 60% penderita hipertensi mengalami komplikasi stroke sedangkan sisanya mengalami penyakit ginjal, gagal ginjal, dan kebutaan (Triyanto, 2014). Secara Nasional hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi sebesar 34,11%. Prevalensi tekanan darah tinggi pada perempuan (36,85%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (31,34%).

Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (34,43%) dibandingkan dengan perdesaan (33,72%). Menurut Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2018), Kabupaten atau kota dengan persentase hipertensi tertinggi adalah Kota Salatiga (77,72%) dan terendah Kendal (2,72%) sedangkan Kabupaten Banyumas adalah (8,53%). Berdasarkan Profil Kesehatan Kabupaten Banyumas (2018), Kecamatan dengan presentase tertinggi pertama adalah Sumbang (19,57 %), sedangkan tertinggi kedua adalah Gumelar (7,14%).

Prevalensi semakin meningkat seiring dengan penambahan usia. Bertambahnya usia menyebabkan fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses degeneratif (penuaan) sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lanjut usia atau lansia (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2017). Lansia sebagai kelompok beresiko (*population at risk*) dan kelompok rentan (*vulnerable population*) yang berjumlah banyak dan meningkat dari tahun ketahun tentu akan menimbulkan berbagai masalah. Penyakit pada sistem kardiovaskuler merupakan salah satu penyebab kematian pada lansia selain penyakit kanker (Anderson & McFarlane, 2011). Secara global

penyakit kardiovaskuler menyebabkan 17 juta kematian pertahun. Dari jumlah tersebut 9,4 juta diantaranya disebabkan oleh komplikasi hipertensi (WHO, 2013).

Hipertensi pada lansia lebih penting untuk ditangani karena patogenesis, perjalanan penyakit dan penatalaksanaannya. Pada lansia aspek diagnosis hipertensi tidak hanya pada hipertensi dan komplikasinya, akan tetapi berbagai penyakit penyerta yang juga diderita oleh lansia tersebut juga perlu mendapatkan perhatian karena berhubungan erat dengan penatalaksanaan secara keseluruhan (Darmojo, 2009; Miller, 2011)

Menurut Ernawati & Maulana (2015), Hipertensi dapat diobati secara farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan secara farmakologis biasanya menggunakan obat-obatan. Di Indonesia menunjukkan 60% menggunakan obat-obatan, 30% menggunakan herbal therapy, dan 10% fisikaltherapy. Dalam penelitian Finansari et al (2014) hipertensi dan komplikasinya dapat diminimalkan dengan penatalaksanaan menggunakan farmakologi yaitu dengan minum obat secara teratur atau menggunakan non-farmakologi yaitu kepatuhan menjalankan diet, menurunkan berat badan, rajin berolahraga, mengurangi konsumsi garam, diet rendah lemak dan rendah kolestrol. Pendekatan nonfarmakologis yang dapat mengurangi hipertensi adalah akupresur, ramuan cina, terapi herbal, relaksasi nafas dalam dan aroma.

Terapi non farmakologis yang disarankan sebagai terapi pendamping terapi medis disebut juga terapi alternatif dan terapi komplementer. *National Center for Complementary and Alternative Medicine (NCCAM)*

menyebutkan terapi komplementer adalah sekelompok perawatan kesehatan, praktek, dan produk yang saat ini tidak dianggap sebagai bagian dari pengobatan konvensional (Lindquist, 2014).

Salah satu bentuk *Complementary and Alternative Medicine (CAM)* adalah *massage therapy* dan terapi rendam kaki. Didalam *massage therapy* ini terdapat perlakuan yang salah satunya perlakuan terhadap titik-titik sentra refleksi di kaki dan hal ini disebut *reflexology* (Jones et al, 2013). *Reflexology* merupakan salah satu *massage therapy* yang dapat menyembuhkan hampir semua penyakit, serta merupakan terapi yang aman dan tanpa efek samping. (Pamungkas, 2010). *Reflexology* merupakan pemberian energi yang dimasukkan ke dalam tubuh melalui pemijatan untuk memperlancar peredaran darah, melenturkan otot, meningkatkan daya tahan tubuh, relaksasi meningkatkan kekuatan pikiran dan tubuh, menstabilkan emosi, meningkatkan kualitas tidur, restrukturisasi tulang, otot, dan organ, menyembuhkan cedera baru dan lama, meningkatkan konsentrasi dan ingatan, meningkatkan rasa percaya diri dan harmoni (Jones et al., 2013).

Efek rendam kaki menggunakan air hangat sama dengan berjalan tanpa menggunakan alas kaki selama 30 menit (Ernawati & Maulana, 2015). Prinsip kerja dari terapi ini adalah dengan menggunakan air hangat yang bersuhu 40°C selama 20-30 menit secara konduksi dimana terjadi perpindahan panas dari air hangat ke tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan dapat menurunkan ketegangan otot (Damayanti, 2014).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti di Posyandu Lansia wilayah kerja Puskesmas Sumbang 1 Kabupaten Banyumas didapatkan hasil penderita hipertensi pada bulan Januari sampai Agustus 2019 sebanyak 3537 orang. Peringkat pertama dengan jumlah hipertensi terbanyak pada desa Sumbang (19,36%), sedangkan pada peringkat kedua pada desa Banteran sebanyak (13,63%). Sebagian lansia mengeluhkan pusing, susah tidur pada malam hari, pegal pada area leher. Beberapa lansia mengurangi keluhan dengan cara terapi farmakologi (mengonsumsi obat anti hipertensi) daripada melakukan tindakan nonfarmakologi seperti terapi rendam kaki air hangat dan pijat refleksi. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul efektivitas terapi rendam kaki air hangat dan pijat refleksi terhadap tekanan darah pada lansia di Puskesmas Sumbang I Banyumas.

B. Rumusan Masalah

Kematian akibat hipertensi di dunia maupun di Indonesia masih cukup tinggi. Angka kesakitan dan kematian tersebut sebenarnya dapat dikurangi dengan mengendalikan faktor – faktor yang dapat dirubah, diantaranya adalah gaya hidup, termasuk didalamnya adalah diet, aktifitas, stres, dan kecemasan. Namun pada kenyataannya saat ini terapi masih diarahkan pada pengobatan farmakologis tanpa meningkatkan terapi non farmakologis.

Dari masalah di atas rumusan masalah penelitian ini adalah Bagaimana efektivitas terapi rendam kaki air hangat dan pijat refleksi terhadap tekanan darah pada lansia di Puskesmas Sumbang I Banyumas.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui efektivitas terapi rendam kaki air hangat dan pijat refleksi terhadap tekanan darah lansia di Puskesmas Sumbang I Banyumas.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah :

- a. Mengetahui karakteristik penderita hipertensi pada lansia, meliputi: jenis kelamin, umur dan pekerjaan.
- b. Mengetahui tekanan darah sistolik dan diastolik penderita hipertensi sebelum melakukan teknik terapi rendam kaki air hangat dan pijat refleksi.
- c. Mengetahui tekanan darah sistolik dan diastolik penderita hipertensi sesudah melakukan teknik terapi rendam kaki air hangat dan pijat refleksi.
- d. Mengetahui efektivitas terapi rendam kaki air hangat dan pijat refleksi terhadap tekanan darah pada lansia di Puskesmas Sumbang I Banyumas.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil dari penelitian ini dapat mengembangkan ilmu pengetahuan bagi kesehatan dalam pengobatan penyakit hipertensi. Serta sebagai sarana untuk mengamplifikasikan ilmu yang telah didapat dan sekaligus menambah wawasan mengenai hipertensi agar mampu mengamplifikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang terapi komplementer pada penderita hipertensi primer dapat digunakan sebagai sarana komunikasi dan acuan peneliti berikutnya.

b. Bagi Reponden

★ Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan untuk memilih terapi komplementer yang tepat dan praktis dalam menurunkan tekanan darah.

c. Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini dapat memberi manfaat pengetahuan dan wawasan terhadap masalah yang terkait dengan terapi komplementer pada penderita hipertensi.

E. Penelitian Terkait

1. Harnani & Axmalia (2017), “Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Efektif Menurunkan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan pre Eksperimental dengan pretest dan posttest design. Sampel adalah sebagian lanjut usia di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru. Teknik sampling menggunakan purposive random sampling. Populasi dalam penelian ini adalah seluruh lansia yang penderita hipertensi. Jumlah sampel pada penelian ini yaitu 20 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelian ini menggunakan teknik *non probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan observasi dan tensimeter. Analisa data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian didapatkan sebagian besar lanjut usia mengalami hipertensi stadium II. Hasil uji statistik didapatkan rata-rata tekanan darah diastolik sesudah diberikan terapi rendam kaki menggunakan air hangat adalah 74,00 dan standar deviasi 5,026, dengan nilai P value sistolik yaitu 0,000 ($< 0,05$) dan P value diastolik yaitu 0,000 ($< 0,05$). Sehingga dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh rendam kaki menggunakan air hangat terhadap penurunan tekanan darah.

Terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Persamaan terletak pada intervensi dan variabel dependen dan independen, sedangkan perbedaannya terletak pada sampel, populasi dan tempat penelitian.

2. Hartutik (2015), “Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer”. Penelitian ini menggunakan metode *Quasy Eskperiment* dengan desain penelitian yang digunakan adalah *pre-postest control one group design* Populasi pada penelitian ini adalah lansia yang tinggal di Panti Wredha Pajang Surakarta sebanyak 74 orang. Sampel dalam penelitian ini sejumlah 11 orang untuk masing-masing kelompok intervensi dan kelompok kontrol, sehingga jumlah keseluruhan sampel adalah 22 responden. Hasil penelitian menunjukkan uji Mann Whitney untuk pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi primer sesudah diberikan perlakuan (post test) p value ($0,000 < 0,05$) ada perbedaan tekanan darah pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sesudah diberikan perlakuan terapi pijat refleksi kaki. Sehingga dapat dinyatakan bahwa Ada pengaruh signifikan pemberian terapi pijat refleksi kakiterhadap tekanan darah pada penderita hipertensi primer.

Terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Persamaan terletak pada intervensi dan variabel dependen dan independen, sedangkan perbedaannya terletak pada sampel, populasi dan tempat penelitian.

3. Sabattani, Supriyono, & Machmudah (2016), “Efektivitas Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Penderita Preeklamsi Di Puskesmas Ngaliyan Semarang”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif *Quasy Eksperiment* dengan rancangan

one group pretest and posttest design. Analisis data menggunakan *uji statistic Mc Nemar* untuk mengetahui efektivitas variabel. Sampel penelitian ini adalah 16 ibu hamil penderita preeklamsi dengan menggunakan teknik sampling yaitu *probability sampling* dengan metode *proportionate stratified random sampling*. Hasil Uji statistika didapatkan nilai *significancy* 0,0001 ($P < 0,05$) dengan penurunan tekanan darah paling banyak mencapai 9 mmHg. Penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan tekanan darah pada ibu hamil penderita preeklamsi sebelum dan sesudah diberikan rendam kaki dengan air hangat, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat efektivitas rendam kaki dengan air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil penderita preeklamsi.

Terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Persamaan terletak pada intervensi dan variabel dependen dan independen, sedangkan perbedaannya terletak pada sampel, populasi dan tempat penelitian.

4. Salehi et al (2019), "Effects of Foot Reflexology and Tactile Stimulation on Consciousness and Physiological Indicators of Traumatic Patients". 60 pasien TBI dirawat di ICU rumah sakit terpilih di Qazvin, Iran ditugaskan untuk tiga kelompok intervensi dan satu kelompok kontrol menggunakan pengacakan blok. Para pasien dicocokkan menggunakan skala koma glasgow (GCS) (skor 8) dan skala agitasi dan sedasi Richmond (skor -2 hingga +2). Kelompok intervensi pertama menerima

stimulasi taktil tangan dari pergelangan tangan ke bawah, kelompok intervensi kedua menerima pijat refleksi, dan yang ketiga stimulasi taktil dan refleksologi kaki, sementara kontrol menerima perawatan rutin. Data yang dikumpulkan dianalisis dalam SPSS V. 21. $P < 0,05$ ditetapkan sebagai tingkat signifikansi statistik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pijat refleksi kaki dapat meningkatkan saturasi oksigen dan tingkat kesadaran pada pasien TBI.

Terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Persamaan terletak pada intervensi dan variabel dependen dan independen, sedangkan perbedaannya terletak pada sampel, populasi dan tempat penelitian.

5. Kardan et al (2020), "*The Effects Of Foot Reflexology On Back Pain After Coronary Angiography: A Randomized Controlled Trial*". Uji coba terkontrol acak ini dilakukan pada 2018 - 2019 pada pasien yang dirawat di rumah sakit di unit pasca-angiografi rumah sakit Razi, Birjand, Iran. Melalui convenience sampling, 120 pasien direkrut dan karakteristik demografi dan intensitas nyeri punggung dasar dinilai segera setelah angiografi menggunakan kuesioner demografi dan skala analog visual. Kemudian, pasien secara acak dialokasikan ke kontrol ($n = \frac{1}{4} 60$) dan refleksiologi ($n = \frac{1}{4} 60$) kelompok melalui pengacakan blok. Pasien dalam kelompok refleksiologi menerima refleksiologi kaki 8 menit untuk setiap kaki (16 menit untuk kedua kaki) sementara rekan mereka dalam kelompok kontrol hanya menerima layanan perawatan pasca-angiografi

rutin. Penilaian nyeri punggung diulangi untuk semua peserta segera, dua, empat, dan 6 jam setelah intervensi. Data dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pijat refleksi kaki efektif mengurangi nyeri punggung setelah CA.

Terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Persamaan terletak pada intervensi dan variabel dependen dan independen, sedangkan perbedaannya terletak pada sampel, populasi dan tempat penelitian.

6. Sharifi et al (2018), "*Investigating the Impact of Foot Reflexology on Severity of Fatigue in Patients Undergoing Hemodialysis: A Clinical Trial Study*". Dalam uji klinis ini, 90 pasien yang menjalani hemodialisis di rumah sakit Ali bin Abi Thalib di Zahedan, Iran, pada tahun 2017 dipilih secara acak dan kemudian dibagi menjadi dua kelompok intervensi dan kontrol (n = 45 per kelompok). Pijat refleksi dilakukan pada kelompok intervensi selama setengah jam (15 menit untuk masing-masing kaki) oleh seorang peneliti dilatih selama tiga sesi dialisis berturut-turut. Setelah selesai sesi dialisis, kuesioner selesai sebagai post-test pada kedua kelompok. Untuk analisis data, *independent t-test*, *paired t-test*, dan uji chi-square dijalankan di SPSS, versi 21. Hasil penelitian ini adalah tidak signifikan di ff selisih dalam skor kelelahan rata-rata antara kontrol dan intervensi kelompok sebelum kaki ulang di pijat kaki tiga sesi dialisis. Setelah intervensi, *independent t-test* menunjukkan fi kan di ff selisih signifikan dalam skor kelelahan antara kontrol dan intervensi

kelompok ($P < 0,001$). Sehingga penelitian ini menunjukkan bahwa pijat refleksi kaki adalah teknik rumit untuk mengurangi kelelahan keparahan pada pasien yang menjalani hemodialisis.

Terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Persamaan terletak pada intervensi dan variabel independen, sedangkan perbedaannya terletak pada variable dependen, sampel, populasi dan tempat penelitian.

