

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahap akhir dari fase kehidupan. Menurut WHO, angka harapan hidup manusia di dunia adalah 66 tahun pada tahun 2000, meningkat menjadi 70 tahun pada tahun 2014 dan 71 tahun pada tahun 2015. Proporsi penduduk lanjut usia di Indonesia juga semakin meningkat setiap tahunnya (World Health Organization, 2018). Keberadaan usia lanjut ditandai dengan umur harapan hidup yang semakin meningkat dari tahun ke tahun, hal tersebut membutuhkan upaya memelihara dan meningkatkan kesehatan masa tua yang sehat, bahagia, bugar dan produktif.

Lansia akan mengalami yang namanya proses menua. Menua atau menjadi tua adalah proses biologis yang tidak dapat hindari. Hal ini dapat menyebabkan masalah fisik, mental, sosial, dan psikologis (Ramayanti & Etika, 2022). Penuaan adalah proses seumur hidup yang dimulai tidak hanya pada waktu tertentu, tetapi pada awal kehidupan. Penuaan merupakan proses alamiah, artinya seseorang melewati tiga tahap dalam hidupnya yaitu masa kanak-kanak, dewasa dan tua (Mawaddah & Wijayanto, 2020).

Pada seseorang yang sudah lanjut usia banyak yang terjadi penurunan kondisi fisik maupun biologis, kondisi psikologis, kondisi sosial dan kondisi kesehatan. Artinya proses menua adalah suatu proses dimana kemampuan

jaringan untuk memperbaiki atau mengganti dirinya sendiri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya secara bertahap hilang, sehingga tidak dapat bertahan terhadap kerusakan atau cedera infeksi dan memperbaiki kerusakan dalam tubuh. Hal ini karena kondisi fisik lansia tidak dapat bekerja secara optimal sehingga menghambat fungsi alat tubuh dikarenakan usia (Hasanah et al., 2022).

Hipertensi berbanding lurus dengan penuaan, pembuluh darah kehilangan kelenturannya seiring bertambahnya usia, sehingga tekanan darah sistolik meningkat seiring bertambahnya usia (Niswah et al., 2022). Hipertensi atau tekanan darah tinggi yang menyebabkan penebalan dinding pembuluh darah sehingga menyebabkan aterosklerosis dan kejang pada pembuluh darah di otak, emboli serebral dan pembekuan darah di otak menyebabkan hipoksia jaringan otak. Hipertensi merupakan kondisi yang diderita seseorang peningkatan tekanan darah lebih tinggi dari normal atau lebih dari 120/80 mmHg dengan tekanan sistolik 140 mmHg/atas dan tekanan diastolik sama/lebih besar 90 mmHg (Ramadhan & Setyowati, 2021).

Menurut data studi *International Health Metrics Monitoring and Evaluation* (IHME), kematian terutama disebabkan oleh hipertensi yang mengakibatkan stroke, diikuti oleh penyakit jantung iskemik, atau penurunan aliran darah ke otot jantung yang menyebabkan nyeri dada bagian tengah (IHME, 2019). Stroke dan penyakit jantung iskemik juga menempati urutan teratas dalam daftar penyakit yang melumpuhkan. Itulah sebabnya hipertensi harus diwaspadai, karena akibat hipertensi dapat terjadi gangguan pada

keseimbangan fisiologis tubuh, yang dapat berujung pada stroke dan serangan jantung.

Sedangkan berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) prevalensi hipertensi diperkirakan pada tahun 2025 merupakan salah satu penyebab kematian dini di seluruh dunia. Menurut data WHO 2018 di seluruh dunia, sekitar 972 juta orang atau 26,4% mengidap penyakit hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2021 (*World Health Organization*, 2018). Hipertensi juga menyebabkan hampir 8 juta orang meninggal diseluruh dunia, dan hampir 1,5 juta orang meninggal di Wilayah Asia Tenggara pada setiap tahun.

Prevalensi hipertensi pada Riset Kesehatan Dasar (*Riskesdas*) 2018 secara nasional sebesar 34,11%, mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada *Riskesdas* Tahun 2013 sebesar 25,8% (*Kemendes RI*, 2018). Wilayah tertinggi prevalensi di Indonesia adalah Kalimantan Selatan, yaitu 44,13% dan terendah adalah Papua 22,2% sedangkan Kepulauan Bangka Belitung kita sendiri diurutkan 16 dengan 29,9%, terhitung tinggi dibandingkan penyakit tidak menular lainnya. Berdasarkan kategori usia di Indonesia, hipertensi terjadi pada kelompok umur 18-24 tahun (13,2%), umur 25- 34 tahun (20,1%), umur 35-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%), umur 65-74 tahun (63,2%), dan umur diatas 75 tahun (69,5%).

Berdasarkan *Riskesdas* Provinsi Sumatera Barat pada tahun 2018 yaitu sebesar 25,16% mengalami hipertensi. Kota Pasaman memiliki kasus

hipertensi sebanyak 23,24%, Kota Dharmasraya sebesar 23,19%, Kabupaten Padang Pariaman 21,95%, Kota Padang 21,75%, dan Kepulauan Mentawai sebanyak 17,87%. Prevalensi hipertensi pada kategori usia 55-64 tahun yaitu sebesar 42,64%, usia 65-74% sebesar 52,91%, dan usia >75 tahun sebanyak 60,84%. Kota Padang merupakan dua terendah dari Kota/Kabupaten di Provinsi Sumatera Barat yang warganya mengalami hipertensi (Kemenkes RI, 2018). Menurut profil kesehatan Dinas Kota Padang tahun 2020 sebesar 36.038 \geq 15 tahun yang diukur tekanan darahnya. Pada tahun 2020, 21.878 orang didiagnosis menderita tekanan darah tinggi 60,7%. Pasien terbanyak adalah wanita yaitu 13.729 orang dan 21.878 pria (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2020).

Prevalensi hipertensi yang meningkat menjadi hal yang perlu dikhawatirkan karena dikaitkan dengan berbagai komplikasi seperti stroke, infark miokard dan gagal ginjal. Komplikasi ini dapat diantisipasi dan dicegah dengan pengelolaan dan pengendalian tekanan darah yang baik. Penderita hipertensi dapat mencoba mencegah keparahan tekanan darah tinggi dengan mengendalikannya seperti ; pemantauan tekanan darah secara teratur, minum obat antihipertensi, menghindari merokok, menjaga pola makan (konsumsi sayur dan buah) serta mengurangi konsumsi gula, garam dan lemak berlebihan), memantau berat badan agar tidak obesitas dan olahragarutin, tidak menggunakan alkohol dan mengurangi stres.

Hipertensi dapat dikendalikan dengan metode farmakologis dan non farmakologis. Penggunaan terapi farmakologis pada penderita hipertensi seperti

; benazepril, captopril, enalapril, metildopa, clonidine, amlodipine, dan lain sebagainya. Selain itu juga bisa diterapkan terapi nonfarmakologis meliputi ; diet asupan rendah garam, pola makan yang baik dan sehat, asupan diet rendah lemak, olahraga rutin, terapi relaksasi, terapi herbal dan terapi pijat/urut. Terapi pijat seperti teknik *foot massage* juga dapat diterapkan pada pasien hipertensi untuk menurunkan dan menstabilkan tekanan darah.

Terapi pijat kaki atau *foot massage* adalah manipulasi jaringan lunak kaki, yang tidak berfokus pada titik tertentu di bagian bawah kaki yang relatif berhubungan dengan bagian tubuh lainnya (Ainun et al., 2021). *Foot massage* adalah pengobatan aman dan sederhana yang meningkatkan sirkulasi, merangsang metabolisme, meningkatkan mobilitas sendi, mengurangi rasa sakit, melemaskan otot dan memberi pasien rasa sejahtera. Penerapan pijat kaki dapat meningkatkan kelancaran aliran balik darah ke jantung, melebarkan pembuluh darah, merangsang aktivitas parasimpatis, dan pada akhirnya menimbulkan respon relaksasi yang menurunkan tekanan darah dan menstabilkan aliran darah kembali ke jantung.

Pemberian intervensi *foot massage* sangat bermanfaat untuk menguatkan fungsi jantung penderita hipertensi. *Foot massage* dapat meningkatkan relaksasi pasien dan mencegah resiko penurunan curah jantung dibuktikan dengan terjadinya perbaikan tekanan darah dan frekuensi nadi pada ketiga subyek studi. Ada beberapa titik di kaki yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah tinggi melalui pemijatan diantaranya titik 7 (leher) yang terletak ditelapak kaki pada pangkal ibu jari, titik 10 (bahu) terletak di

ditelapak kaki dibawah jari kelingking, titik 11 (otot trapezius) terletak dibawah pangkal telunjuk, jari tengah dan manis, titik 33 (jantung) ditelapak kaki kiri, membujur 2-3-4, melintang 2. Gerakan pijatan pada kulit, jaringan otot, jaringan ikat dan periosteum dapat merangsang reseptor yang terletak di daerah tersebut. Impuls dilakukan oleh saraf aferen menuju sistem saraf pusat, yang kemudian dengan memproduksi hormon endorfin, memberikan umpan balik dengan melepaskan asetilkolin dan histamin melalui impuls saraf aferen untuk tubuh beraksi melalui mekanisme reflek vasodilatasi pembuluh darah, hal ini akan mengurangi aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis. Peningkatan aktivitas saraf parasimpatis menimbulkan penurunan denyut jantung (*heart rate*) dan denyut nadi (*pulse rate*) dan mengaktifkan respon relaksasi, dan penurunan aktivitas saraf simpatis meningkatkan vasodilatasi arteriol dan vena, menurunkan resistensi pembuluh darah perifer dan dengan demikian menurunkan tekanan darah (Niswah et al., 2022).

Saat ini, penggunaan pengobatan alternatif dengan pijat refleksi kaki semakin populer. Menurut data, pengobatan ini banyak digunakan oleh pasien di Amerika, sedangkan di Eropa penggunaannya bervariasi dari 23% di Denmark hingga 49% di Prancis. Negara Taiwan, 90% pasien menerima terapi konvensional yang dikombinasikan dengan pijat refleksi kaki, dan di Australia, sekitar 48,5% orang menggunakan pijat refleksi kaki. Terapi pijat refleksi kaki di Indonesia mulai berkembang sebagai upaya untuk mengatasi masalah kesehatan. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa pijat kaki efektif

menurunkan tekanan darah. Sebuah studi pada kelompok orang dewasa dengan hipertensi menunjukkan bahwa pijat kaki sebelum dan sesudah prosedur memiliki efek antihipertensi (Niswah et al., 2022). Studi lain dari 20 orang lansia yang menerima pijat kaki juga menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang lebih besar daripada orang tua yang tidak menerima intervensi (Niswah et al., 2022).

Penelitian terhadap 25 pasien hipertensi di Kecamatan Binjai Selatan juga menunjukkan bahwa tekanan darah pada pasien hipertensi menjadi stabil setelah dilakukan pijat kaki selama tiga hari berturut-turut (Ainun et al., 2021). Penelitian lain terhadap 11 pasien hipertensi di kota Semarang juga menunjukkan bahwa setelah 30 menit pijat refleksi kaki, tekanan darah sistolik, diastolik dan MAP menurun. Studi lain yang membahas pijat refleksi bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah, termasuk pijat kaki, menyatakan bahwa pijat kaki memiliki efek antihipertensi pada lansia dengan tekanan darah tinggi (Niswah et al., 2022).

Berdasarkan dari hasil penelitian kepada Ny.M, Ny.R dan Ny.Rs ditemukan adanya masalah dengan tekanan darah. Didapatkan hasil tekanan darah Ny.M adalah 168/85 mmHg, Ny.R tekanan darahnya 165/76 mmHg dan Ny.Rs adalah 175/90 mmHg. Ny.R sering periksa tekanan darah dirumah dibantu cucunya karena punya tensimeter digital sendiri, dan Ny.M mengatakan kadang lupa minum obat jika tidak diingatkan keluarganya tetapi rutin periksa tekanan darah setiap 1 bulan sekali di Puskesmas. Saat ini, Ny.M mengatakan bahwa dalam keadaan baik-baik saja dan tidak ada keluhan

yang serius, hanya terasa lelah jika beraktivitas berlebihan. Ny.R mengeluhkan hal yang sama yaitu sering sakit kepala di tengkuk, merasa pusing, mual dalam beberapa hari ini, penglihatan kabur, dan telinga terasa berdengung. Sedangkan Ny.Rs mengeluh sakit ditengkuk, pusing, dan kaki tangan kadang kebas/kesemutan. Ny.Rs juga mengeluh sedang ada masalah keluarga sehingga mengganggu pikirannya. Ny.Rs mengatakan akhir-akhir ini ada masalah yang mengganggu pikirannya dan kelelahan mengurus cucu dirumah karena anaknya baru diterima kerja.

Berdasarkan studi pendahuluan ini, peneliti tertarik untuk membuat artikel ilmiah yang berjudul “Asuhan Keperawatan Pada Ny.M, Ny.R dan Ny.Rs dengan Hipertensi dan Penerapan Terapi *Foot Massage* Terhadap Upaya Penurunan Tekanan Darah”.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum pada karya ilmiah akhir ini adalah mahasiswa mampu memberikan Asuhan Keperawatan Pada Ny.M, Ny.R dan Ny.Rs dengan Hipertensi dan Penerapan Terapi *Foot Massage* Terhadap Upaya Penurunan Tekanan Darah.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus pada karya ilmiah akhir ini adalah, mahasiswa mampu :

- a. Melakukan pengkajian pada pasien hipertensi
- b. Menegakkan diagnosa keperawatan pada pasien hipertensi

- c. Merumuskan intervensi keperawatan pada pasien hipertensi dengan tekanan darah yang tidak stabil
- d. Melakukan implementasi pada pada pasien hipertensi dengan penerapan terapi *foot massage*
- e. Melakukan evaluasi pada pasien hipertensi dengan tekanan darah yang tidak stabil dan penerapan terapi *foot massage*
- f. Menganalisis pengaruh pemberian terapi *foot massage* terhadap pasien Ny.M, Ny.R, dan Ny.Rs

C. Manfaat

1. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil karya ilmiah ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi sebagai acuan edukasi dan perawatan tambahan untuk menurunkan dan menstabilkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil karya ilmiah ini dapat digunakan sebagai bahan informasi dalam pemberian asuhan keperawatan dalam menangani tekanan darah yang tidak stabil pada pasien hipertensi, serta dapat memaksimalkan efektifitas medis dalam merawat pasien.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan edukasi dan referensi bagi yang melakukan penelitian lebih lanjut tentang terapi *foot massage*.