

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Hipertensi merupakan kondisi kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah dalam pembuluh darah hingga mencapai atau melebihi 140/90 mmHg. Kondisi ini menjadi salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung, stroke, dan gagal ginjal, serta menjadi penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Berdasarkan data terbaru (WHO, 2023) sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30 hingga 79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi. Ironisnya, sekitar dua pertiga dari penderita hipertensi tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah, di mana akses terhadap layanan kesehatan dan pengobatan masih terbatas (WHO, 2023).

Prevalensi penderita Hipertensi menurut WHO pada tahun 2019 di dunia mencapai angka 22% dengan angka tertinggi yaitu 27% di Afrika, Asia Tenggara berada di urutan ke-3 dengan prevalensi 25% (Kemenkes RI, 2019). Di Indonesia, sekitar 42,09% lansia mengalami keluhan kesehatan (Badan Pusat Statistik, 2022). Menurut Survey Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, kejadian hipertensi di Indonesia mencapai angka 34,11%. Kelompok usia penyumbang kejadian hipertensi terbanyak di Indonesia yaitu usia  $\geq 60$  tahun yaitu sebesar 54,4%. Provinsi Sumatera barat berada pada urutan 32 dari 34 provinsi dengan prevalensi 24,1%.

Menurut data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat tahun 2018, Kota Padang berada di urutan ke-1 dengan prevalensi kejadian hipertensi tertinggi (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat, 2019). Kejadian hipertensi pada lansia di Provinsi Sumatera Barat mencapai jumlah 73.639 kasus (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat, 2021).

Penuaan menyebabkan perubahan struktural pada pembuluh darah, seperti penurunan elastisitas arteri akibat fragmentasi elastin, penumpukan kolagen yang meningkatkan kekakuan arteri dan tekanan darah sistolik, disfungsi endotel yang mengurangi produksi nitric oxide serta peningkatan reaktivitas terhadap vasokonstriktor turut memperburuk hipertensi. Penurunan sensitivitas baroreseptor dan peningkatan aktivitas saraf simpatis sebagai bagian dari disfungsi sistem saraf otonom juga memperkuat respons hipertensif. Faktor tambahan seperti sensitivitas natrium yang meningkat dan peradangan kronis, ditandai oleh kadar CRP yang tinggi, semakin memperbesar risiko hipertensi pada lansia (Jin Hee & Rekha, 2024).

Faktor risiko hipertensi sangat kompleks, mencakup faktor yang dapat diubah seperti pola makan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, konsumsi alkohol dan tembakau, serta kelebihan berat badan. Selain itu, terdapat faktor risiko yang tidak dapat diubah seperti usia lanjut, riwayat hipertensi dalam keluarga, dan adanya penyakit penyerta seperti diabetes atau gangguan ginjal. Hipertensi juga dapat berlangsung tanpa gejala, sehingga sering disebut sebagai “silent killer” (Kemenkes, 2024a).

Untuk mengatasi permasalahan ini, berbagai pendekatan komprehensif diperlukan, mulai dari edukasi kesehatan, deteksi dini, hingga penanganan medis yang efektif. WHO telah menanggapi situasi ini dengan meluncurkan berbagai inisiatif global, seperti *Global Hearts Initiative* yang bekerja sama dengan berbagai mitra internasional. Program ini menekankan pentingnya protokol pengobatan berbasis bukti, akses terhadap obat esensial, serta pendekatan perawatan yang terintegrasi dan berpusat pada pasien (Kemenkes, 2024c).

Penanganan hipertensi tidak selalu harus mengandalkan obat-obatan. Intervensi seperti diet rendah garam, peningkatan aktivitas fisik, manajemen stres, dan tidur yang cukup mampu membantu menurunkan tekanan darah secara signifikan (Kemenkes, 2024c). Terapi pendukung juga menjadi pilihan yang semakin banyak dipakai dalam manajemen hipertensi, termasuk teknik relaksasi, pijat, akupresur, aromaterapi, *Swedish massage*, jalan pagi, relaksasi autogenic, deep breathing, yang terbukti dapat menurunkan tekanan darah dengan menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis (Li'wuliyya, 2024).

Terapi Komplementer adalah suatu bentuk intervensi tambahan yang dilakukan bersamaan dengan metode pengobatan tradisional, dengan memanfaatkan pelatihan khusus yang didasarkan pada pemahaman kesehatan. Saat ini, pendekatan ini semakin dilirik dalam pengelolaan hipertensi karena telah terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah melalui pengurangan aktivitas dari sistem saraf simpatis (Putri & Rosyid, 2024).

*Swedish massage* merupakan salah satu teknik relaksasi yang diterapkan dalam pengelolaan hipertensi. *Swedish massage* terdiri dari 5 gerakan dasar yaitu *effleurage*, *petrissage*, *friction*, *tapotement*, dan *vibration* yang dapat meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, dan memberikan efek relaksasi (Maryani et al., 2024). Berbeda dengan *Swedish massage*, pijat tradisional seperti Thai massage menekankan peregangan tubuh dan tekanan pada titik-titik energi, sedangkan shiatsu menggunakan tekanan pada meridian tubuh untuk melancarkan aliran energi. Deep tissue massage menggunakan tekanan lebih dalam untuk menangani ketegangan otot kronis, dan refleksiologi fokus pada titik-titik tertentu di kaki atau tangan yang berkaitan dengan organ tubuh (Ville et al, 2024).

Terapi *swedish massage* dapat merangsang aktivitas sistem saraf parasimpatis dan menurunkan aktivitas sistem simpatis. Dampaknya terlihat dari penurunan tekanan darah, laju detak jantung, dan kadar kortisol, beserta peningkatan fluktuasi detak jantung. Studi ini juga mengungkapkan perubahan signifikan pada hormon dan neurotransmitter: meningkatnya hormon yang menimbulkan relaksasi serta pelepasan endorfin, dopamin, dan oksitosin, yang bertindak sebagai penghilang rasa sakit alami. Stimulasi parasimpatis ini menghasilkan kondisi tenang yang mendalam dan peningkatan suasana hati menunjukkan respons fisiologis relaksasi yang sebanding dengan efek penggunaan morfin, namun tanpa efek samping (Aourell et al., 2023).

Teknik pijatan yang diberikan tidak menimbulkan rasa sakit, bersifat lembut, mengikuti lekuk tubuh, tidak dipaksakan dan tidak menimbulkan efek samping yang serius. Terapi ini lebih memprioritaskan kenyamanan pasien dengan meningkatnya relaksasi dan disertai turunnya tekanan darah (Nursiswati et al., 2023). Terapi *Swedish massage* biasanya dilakukan 1x sehari sebanyak 3 kali pertemuan dalam 1 minggu selama 20-30 menit (Prasetyo & Prajayanti, 2024).

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik menyusun Laporan Ilmiah Akhir tentang Asuhan keperawatan Komunitas pada Lansia Hipertensi dengan Penerapan Terapi *Swedish massage* untuk menurunkan tekanan darah.

## **B. Tujuan**

### 1. Tujuan Umum

Memberikan asuhan keperawatan komunitas dengan penerapan terapi *swedish massage* untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi di RW 03 Kelurahan Limau Manis Kecamatan Pauh Kota Padang.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mampu melakukan pengkajian komunitas pada lansia dengan hipertensi di RW 03 Kelurahan Limau Manis
- b. Mampu menetapkan diagnosa atau masalah potensial komunitas pada lansia dengan hipertensi di RW 03 Kelurahan Limau Manis
- c. Mampu menerapkan intervensi keperawatan komunitas dengan edukasi hipertensi dan terapi *swedish massage* pada lansia hipertensi

- d. Mampu melakukan implementasi keperawatan komunitas dengan edukasi hipertensi dan terapi *swedish massage* untuk menurunkan tekanan darah pada lansia di RW 03 Kelurahan Limau Manis
- e. Mampu mengevaluasi terhadap implementasi edukasi hipertensi dan terapi *swedish massage* untuk menurunkan tekanan darah pada lansia di RW 03 Kelurahan Limau Manis
- f. Mampu melakukan analisa kasus pada lansia dengan masalah hipertensi di RW 03 Kelurahan Limau Manis

### **C. Manfaat**

#### **1. Bagi Peneliti**

Sebagai pengembangan kemampuan peneliti dalam hal perawatan komprehensif dan menambah pengalaman peneliti dalam melakukan asuhan keperawatan dengan masalah hipertensi pada lansia dengan melakukan terapi *swedish massage*.

#### **2. Bagi Institusi Pendidikan**

Diharapkan hasil laporan ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi peneliti lain yang ingin meneliti asuhan keperawatan komunitas pada lansia hipertensi dengan penerapan terapi *swedish massage* untuk menurunkan tekanan darah.

#### **3. Bagi Puskesmas**

Diharapkan hasil laporan ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi puskesmas dengan membuat suatu kebijakan standar asuhan keperawatan

terhadap komunitas dengan masalah hipertensi dengan melakukan terapi *swedish massage* yang berdasarkan *evidence based nursing* khususnya pada lansia.

#### 4. Bagi Lansia dan Keluarga

Diharapkan hasil asuhan keperawatan yang diberikan dapat memberikan manfaat terhadap lansia dan keluarga serta melatih kemampuan lansia dan keluarga untuk melakukan terapi *swedish massage* secara mandiri untuk menurunkan tekanan darah.

