

BAB I

PEDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Lansia diartikan oleh *World Health Organization* (2022) merupakan seseorang yang telah mencapai usia lanjut atau usia di atas 60 tahun. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) lansia atau lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Lanjut usia akan menyebabkan seseorang mengalami perubahan fisik, psikologis dan sosial sebagai akibat dari proses penuaan. Perubahan-perubahan ini dapat meliputi penurunan fungsi fisik seperti kekuatan otot, penglihatan dan pendengaran serta penurunan fungsi daya ingat dan kecepatan berpikir (World Health Organization, 2022). Salah satu penyakit yang mempunyai hubungan erat dengan lansia adalah hipertensi. Hal ini terjadi akibat perubahan fisiologis seperti penurunan respon imunitas tubuh, katup jantung menebal dan menjadi kaku, berkurangnya elastisitas pembuluh darah serta kurangnya efektifitas pembuluh darah perifer untuk oksigenasi. Perubahan inilah yang menyebabkan peningkatan resistensi vaskular sehingga lansia cenderung rentan mengalami hipertensi (Handono, 2021). Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah secara abnormal, dimana tekanan sistol lebih dari 140 mmHg dan diastole lebih dari 90 mmHg (World Health Organization, 2022).

Hipertensi dianggap sebagai masalah kesehatan yang serius. Dalam penelitiannya Handono (2021) mengemukakan bahwa hipertensi dapat bertambah parah tanpa disadari hingga mencapai tingkat yang mengancam hidup penderitanya. Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama terjadinya gangguan jantung. Selain mengakibatkan gagal jantung hipertensi dapat berakibat terjadinya gagal ginjal dan penyakit serebrovaskular (Patria & Haryani, 2019).

Hipertensi telah menjadi masalah utama dalam kesehatan dunia. Data *World Health Organization* tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, artinya satu dari tiga orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Ditinjau dari data RISKESDAS tahun 2018, prevalensi hipertensi pada penduduk

Indonesia yaitu sebanyak 34,1% dari total penduduk Indonesia di atas usia 18 tahun telah mengalami hipertensi. Persentase tersebut sangat meningkat dibandingkan tahun 2013 yaitu hanya 25,8%. Data RISKESDAS (2018) menunjukkan persentase kelompok usia hipertensi banyak terjadi pada golongan usia 55-64 tahun sebesar 44,2%, usia 65-74 tahun sebesar 63,2% dan usia di atas 75 tahun sebesar 69,5%. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2023) prevalensi penduduk DKI Jakarta yang menderita hipertensi mengalami peningkatan dari 2013 20% menjadi 33,4% pada tahun 2018.

Berdasarkan hasil kedua data tersebut, terdapat peningkatan jumlah penderita hipertensi dari tahun 2013 ke 2018. Peningkatan ini didasarkan pada data RISKESDAS (2018), dimana banyak penderita hipertensi yang tidak patuh terhadap penanganan penyakit tersebut. Dari data tersebut diperoleh sebanyak 13,3% penderita hipertensi tidak minum obat dan 32,3% tidak rutin minum obat. Data tersebut diperkuat dengan 59,8% orang memilih tidak minum obat dikarenakan merasa dirinya sehat. 31,3% penderita hipertensi juga tidak rutin memeriksakan kesehatannya ke pelayanan kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas penderita hipertensi tidak menyadari kondisinya sehingga tidak mendapatkan pengobatan dan tidak memeriksakan ke pelayanan kesehatan.

Hipertensi memerlukan perhatian khusus dan penanganan mulai dari usaha preventif, promotive, kuratif dan rehabilitative (Ainun dkk., 2021). Unger dkk., (2020) dalam panduannya menjelaskan bahwa penanganan hipertensi memerlukan penanganan baik farmakologis dengan minum obat antihipertensi rutin dan non-farmakologis dengan memodifikasi gaya hidup. Di beberapa negara obat tradisional dan terapi komplementer telah dimanfaatkan dalam pelayanan kesehatan formal terutama pelayanan kesehatan tingkat pertama. Tidak dapat dipungkiri bahwa hingga saat ini, obat tradisional dan terapi komplementer masih menjadi pilihan masyarakat dalam mengobati diri sendiri (Patria & Haryani, 2019). Pengobatan non farmakologi yang telah ditemukan untuk membantu menurunkan tekanan darah seperti tanaman tradisional, akupuntur, akupressur, bekam (Ardiansyah & Huriah, 2019). Pengobatan non-farmakologis untuk mengatasi tekanan darah tinggi juga dapat dilakukan dengan mengubah gaya hidup lebih sehat, seperti dengan

melakukan terapi rendam kaki menggunakan air hangat yang dicampur dengan serai dan garam (Augin & Soesanto, 2022).

Terapi non farmakologis dengan merendam kaki air hangat dapat membantu memperbaiki sirkulasi darah dengan cara melebarkan pembuluh darah, sehingga jumlah oksigen yang masuk ke jaringan tubuh menjadi lebih banyak (Augin & Soesanto, 2022). Dalam bukunya Perry dan Potter (2010) juga menjelaskan manfaat terapi rendam kaki dengan air hangat dapat meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi edema (pembengkakan), meningkatkan sirkulasi otot, serta menimbulkan respon sistemik melalui mekanisme vasodilatasi atau pelebaran pembuluh darah. Secara ilmiah, air hangat memiliki efek fisiologis pada tubuh, diantaranya adalah pengaruhnya pada pembuluh darah. Suhu air hangat dapat meningkatkan sirkulasi darah, menjaga aliran darah dan kerja jantung tetap stabil, serta dapat memberikan kekuatan pada otot-otot dan ligament yang berpengaruh pada sendi-sendi tubuh (Lalage Z, 2015).

Terapi rendam kaki air hangat dapat dikombinasikan dengan bahan-bahan alami seperti serai dan garam. Terapi rendam kaki air hangat ditambah campuran garam dan serai secara alami bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi edema, meningkatkan relaksasi otot, menyehatkan jantung mengendorkan otot-otot, menghilangkan stress, nyeri otot, menurunkan nyeri, meningkatkan permeabilitas kapiler sehingga dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Fitrina dkk., 2021). Garam yang merupakan senyawa kimia yang terdiri dari natrium klorida, memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan cairan dan pH tubuh, serta berpengaruh pada sirkulasi darah, transmisi sinyal antar sel saraf dan kontraksi otot (Uliya & Ambarwati, 2020). Serai memiliki berbagai kandungan kimia seperti minyak atsiri dengan komponen citronellal, citral dan kadinol yang bersifat pedas dan hangat. Serai memiliki manfaat anti inflamasi, menghilangkan rasa sakit serta meningkatkan sirkulasi darah (Fitrina dkk., 2021).

Berbagai penelitian mengenai efektifitas terapi rendam kaki air hangat dengan serai dan garam untuk menurunkan tekanan darah telah dilakukan. Augin dan Soesanto (2022) melakukan penelitian dengan membandingkan dua lansia dan menemukan hasil tekanan darah mengalami penurunan, rata-rata sistolik turun

sebesar 7,28mmHg dan diastolik sebesar 14,28mmHg. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Fitriana dkk.,(2021) yang dilakukan terhadap 32 responden lansia yang menemukan bahwa adanya pengaruh rendam kaki air hangat dengan serai dan garam terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi.

Selain rendam kaki air hangat dengan serai dan garam, pengobatan non farmakologi yang direkomendasikan adalah akupuntur dan pijatan pada tubuh yang dapat menurunkan gejala dan meningkatkan kesehatan fisik dan mental (Augin & Soesanto, 2022). Disamping itu, pijatan kaki selama sepuluh menit dapat memberikan dampak positif pada tubuh (Perry & Potter, 2010). Terapi pijat atau *massage therapy* merupakan suatu metode yang dapat meningkatkan pergerakan beberapa bagian tubuh termasuk otot dan jaringan subkutan, melalui aplikasi kekuatan otot pada jaringan tersebut. Gerakan pijat ini dapat meningkatkan aliran getah bening dan aliran balik vena, mengurangi edema, serta mempergerakkan serat otot, tendon dan kulit (Afianti & Mardhiyah, 2017). *Foot massage* merupakan salah satu metode yang paling lazim dilakukan.

Mekanisme *foot massage* yang dilakukan pada bagian bawah kaki selama 10 menit dimulai dengan pemijatan kaki yang diakhiri pada telapak kaki, pemijatan dimulai dengan memberikan gosokan berulang pada permukaan punggung kaki (Afianti & Mardhiyah, 2017). *Foot massage* merupakan Teknik manipulasi jaringan lunak pada kaki secara menyeluruh, tidak terfokus pada titik-titik tertentu pada telapak kaki yang memiliki hubungan dengan bagian lain dari tubuh (Ainun dkk., 2021). Tujuan *foot massage therapy* adalah untuk menurunkan tekanan darah, mengurangi beban kerja jantung, serta mengendurkan dinding pembuluh darah halus sehingga aliran darah menjadi lancar, mengurangi tekanan pada dinding pembuluh darah sehingga tekanan darah akan menurun (Patria & Haryani, 2019).

Dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Ainun dkk., (2021) kepada 25 orang penderita hipertensi didapatkan hasil *foot massage therapy* dapat menghilangkan nyeri kepala, membuat tubuh menjadi rileks serta tekanan darah menjadi lebih stabil. Penelitian tersebut dilakukan selama tiga hari selama 15 menit. Fitriani dkk., (2019) dalam penelitiannya juga menemukan bahwa *foot massage therapy* dapat menurunkan tekanan darah sistol dan diastol pada 20 pasien penderita hipertensi di Puskesmas Bontomarannu. Analisa jurnal yang dilakukan oleh

Hartatik & Sari (2021) juga menemukan bahwa *foot massage therapy* efektif menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, mengatasi kesulitan tidur (insomnia), nyeri haid, kecemasan serta rematik.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu lansia di RT 005 RW 01 Ulujami didapatkan hasil bahwa lansia mengeluhkan sering mengalami nyeri di area tengkuk dan terkadang sulit tidur malam. Lansia mengatakan hal tersebut terjadi karena ia menderita hipertensi dari sepuluh tahun lalu dan tidak pernah control ke pelayanan kesehatan terdekat. Upaya yang dilakukan lansia saat mengalami nyeri tengkuk hanya tidur atau mengistirahatkan diri dari aktivitas saja. Pada saat melakukan pengkajian terhadap klien kelolaan dan resume mengatakan bahwa hipertensi merupakan hal yang biasa terjadi jika sudah tua. Klien kelolaan hanya mengonsumsi obat saat ia merasa pusing dan nyeri tengkuk saja dan klien kelolaan mengatakan tidak pernah kontrol ke pelayanan kesehatan terdekat. Klien kelolaan juga mengatakan jika nyeri tengkuk saat tekanan darah tinggi akan hilang dengan sendirinya.

Dari kejadian tersebut dapat disimpulkan bahwa klien dan keluarga masih kurang pengetahuan terkait penanganan penderita hipertensi seperti pemeriksaan ke pelayanan kesehatan masih belum rutin dan konsumsi obat yang belum sesuai dengan anjuran. Oleh karena itu, peran perawat keluarga menjadi sangat penting sebagai edukator, yaitu memberikan edukasi mengenai perawatan sederhana, serta memberikan informasi atau penyuluhan tentang hipertensi termasuk faktor penyebab, cara mengatasinya dan tindakan pencegahan Utami dkk., (2019). Perawatan yang diberikan kepada penderita hipertensi harus memperhatikan kualitas dan keamanan untuk kesehatan penderita. Salah satu penanganan kesehatan non-farmakologis penderita hipertensi yang aman dapat dilakukan dengan mengubah gaya hidup yang lebih sehat Unger dkk., (2020). Salah satu mengubah gaya hidup adalah dengan melakukan kombinasi rendam serai dan *foot massage therapy* yang mudah dan murah untuk dilakukan setiap saat.

I.2 Tujuan Penelitian

I.2.1 Tujuan Umum

Untuk melakukan asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi melalui intervensi kombinasi rendam serai dan *foot massage therapy* di RT 005 RW 01 Kelurahan Ulujami, Jakarta Selatan.

I.2.2 Tujuan Khusus

- a. Mampu melakukan asuhan keperawatan secara komprehensif kepada klien kelolaan dan klien resume
- b. Mampu menganalisis asuhan keperawatan pada lansia penderita hipertensi
- c. Mampu menganalisis intervensi keperawatan kombinasi rendam serai dan *foot massage therapy* untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi

I.3 Manfaat Penelitian

I.3.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan kajian ilmiah dalam mengkaji mengenai pengaruh kombinasi *foot massage therapy* dan rendam kaki air hangat dengan serai dan garam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

I.3.2 Bagi Pasien

Karya ilmiah ini dapat memberikan manfaat untuk meningkatkan kesehatan dan menambah pengetahuan pasien tentang cara menurunkan tekanan darah dengan kombinasi rendam serai dan *foot massage therapy*.

I.3.3 Bagi Keluarga

Karya ilmiah ini dapat memberikan manfaat untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan keluarga dengan hipertensi tentang cara menurunkan tekanan darah dengan kombinasi rendam serai dan *foot massage therapy*

I.3.4 Bagi Pelayanan Kesehatan

Karya ilmiah ini dapat dijadikan pengetahuan tambahan terkait terapi komplementer untuk lansia, yaitu dengan cara memberikan kombinasi rendam serai dan *foot massage therapy* pada pasien hipertensi.

I.3.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

Karya ilmiah ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam melakukan penelitian terutama dalam asuhan keperawatan keluarga pada lansia penderita hipertensi melalui intervensi kombinasi rendam serai dan *foot massage therapy*.

I.3.6 Bagi Institusi Pendidikan

Karya ilmiah ini dapat memberikan kontribusi dan inovasi dalam pengembangan kurikulum pendidikan kesehatan, khusus dalam bidang praktik keluarga pada lansia dengan hipertensi melalui intervensi kombinasi rendam serai dan *foot massage therapy*. Hal ini dapat membantu meningkatkan kualitas pendidikan kesehatan yang disediakan oleh institusi dan mempersiapkan calon tenaga kesehatan untuk menghadapi tantangan kesehatan pada klien lansia penderita hipertensi.