

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Tekanan darah adalah gaya atau dorongan darah ke dinding arteri saat darah dipompa keluar dari jantung ke seluruh tubuh (Palmer & Williams, 2007). Sirkulasi darah dalam tubuh akan terganggu jika mengkonsumsi makanan yang mengandung lemak tinggi, kolestrol dan garam yang berlebih. Faktor tersebut dapat meningkatkan tekanan aliran darah atau disebut juga dengan Hipertensi. Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu 5 menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang. Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor tiga setelah stroke dan *Ischaemic Heart Disease* (Kemenkes RI, 2013).

Hipertensi dapat dibedakan menjadi dua jenis yaitu hipertensi primer dan sekunder. 90% dari semua kasus hipertensi adalah primer. Tidak ada penyebab yang jelas tentang hipertensi primer, namun ada beberapa teori yang menunjukkan bahwa faktor genetik dan perubahan hormon bisa menjadi faktor pendukung. Sedangkan hipertensi sekunder merupakan hipertensi yang diakibatkan oleh penyakit tertentu (Baradero, 2008).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2011, ada satu milyar orang di dunia menderita hipertensi dan dua-pertiga diantaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah sampai sedang. Sehingga prevalensi hipertensi diperkirakan akan terus meningkat, dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi.

Riskesdas (2013) mengatakan prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan jenis kelamin adalah perempuan lebih tinggi di bandingkan laki-laki yaitu dengan perbandingan 2:1. Berdasarkan prevalensi usia, prevalensi penduduk dengan usia  $\geq 18$  tahun sebesar 25,8%. Berdasarkan prevalensi provinsi, prevalensi tertinggi di Bangka Belitung sebesar 30,9% dan prevalensi terendah di Papua

sebesar 16,8%. Sedangkan prevalensi hipertensi di provinsi Jawa Barat sebesar 29,4%.

Menurut Profil Kesehatan Kota Depok tahun 2014, Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah penyebab kematian terbanyak di Indonesia. Keadaan dimana penyakit menular masih merupakan masalah kesehatan penting dan dalam waktu bersamaan morbiditas dan mortalitas PTM makin meningkat. Penyakit hipertensi menjadi urutan pertama penyakit tidak menular di wilayah kota Depok berjumlah 47.772 kasus atau 48,54%. Perbandingan kasus hipertensi berdasarkan jenis kelamin yaitu laki-laki lebih tinggi sebesar 27.714 kasus atau 58.1% dibandingkan perempuan sebesar 20.058 kasus atau 41.9%.

Berdasarkan data Puskesmas Limo Kota Depok tahun 2016, penyakit hipertensi menjadi urutan ketiga setelah penyakit Infeksi Saluran Pernapasan Atas dan Dispepsia dari data golongan 10 besar penyakit. Presentase penyakit hipertensi sebesar 13% atau 3.087 kasus dari 23.363 jumlah kunjungan pasien untuk berobat rawat jalan.

Menurut Triyanto (2014) banyak faktor yang dapat menyebabkan hipertensi, diantaranya faktor hormone, usia, psikologi, genetik, obesitas, faktor lingkungan, pekerjaan, jenis kelamin, dll. Faktor penyebab hipertensi yang mungkin dirasakan oleh pasien hipertensi yaitu sakit kepala disertai mual dan muntah, pengelihatn kabur, berkemih pada malam hari, sulit bernapas (Retno,2012). Namun saat ini lebih banyak orang menganggap kondisi ini tidak perlu diobati, sedangkan hipertensi dapat berujung pada komplikasi suatu target organ (Azizah,2011). Hipertensi dapat menimbulkan komplikasi penyakit berupa gangguan pada otak, sistem kardiovaskular, ginjal dan mata. Hipertensi yang terjadi dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan stroke, serangan jantung, gagal jantung dan merupakan penyebab utama gagal ginjal kronik (Purnomo, 2009).

Hipertensi merupakan penyakit yang tergolong tidak dapat disembuhkan. Sehingga penderita membutuhkan perawatan untuk mengendalikan tekanan darah. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan farmakologis merupakan pengobatan dengan menggunakan obat-obatan yang dapat membantu menurunkan serta menstabilkan

tekanan darah. Melakukan terapi dengan farmakologi, penderita harus minum obat secara rutin, hal ini menyebabkan penderita menjadi bosan sehingga penderita hipertensi kurang patuh minum obat dan ini merupakan alasan tersering kegagalan terapi farmakologi (Harvey, 2013). Efek samping dari penggunaan farmakologi adalah dapat merusak hati dan ginjal jika digunakan dalam jangka waktu yang lama (Kamaluddin, 2010). Salah satu alternatif yang tepat untuk menurunkan tekanan darah tanpa ketergantungan obat dan efek samping adalah dengan menggunakan non farmakologis (Kowalski, 2010).

Terapi non farmakologis adalah terapi pengobatan tanpa menggunakan obat-obatan. Jenis pengobatan tanpa menggunakan obat-obatan adalah terapi komplementer. Terapi komplementer terdiri dari terapi pikiran tubuh (relaksasi progresif, imajinasi, yoga, meditasi, terapi musik, humor dan tertawa, aromaterapi, hipnosis), terapi pengobatan alternative (akupunktur, pengobatan herbal) dan terapi sentuhan (*massase, reiki, acupressure*, refleksiologi kaki) (Kozier, 2010). Akhir-akhir ini banyak orang yang menyukai terapi komplementer, beberapa alasan diantaranya : biaya terjangkau, tidak menggunakan bahan-bahan kimia dan efek penyembuhan cukup signifikan dan salah satu pengobatan komplementer yang dapat menangani hipertensi yaitu terapi pijat refleksi (Umar, 2008).

Pijat refleksi berasal dari China. Di dalam ilmu pengobatan tradisional China atau TCM (*Traditional Chinese Medicine*), metode pijat refleksi sebenarnya merupakan ilmu akupunktur mikro karena sejumlah titik-titik saraf yang digunakan ilmu pemijatan refleksi (refleksiologi) sepenuhnya bersumber dari ilmu akupunktur (Pamungkas, 2010).

Pijat refleksiologi merupakan pengobatan yang mengadopsi kekuatan dan ketahanan tubuh sendiri, dengan cara memberikan sentuhan pijatan pada lokasi dan tempat yang sudah dipetakan sesuai pada zona terapi. Tujuan pemijatan bukanlah untuk penyembuhan, tetapi untuk kebugaran dan secara tidak langsung dapat mencegah penyakit, lancarnya sirkulasi darah dan seimbangannya kerja organ-organ tubuh pada organ yang dipijat mampu mengobati penyakit pada daerah organ tersebut (Pamungkas, 2010)

Terapi pijat refleksi tidak menimbulkan efek samping yang berat, karena hanya menggunakan tangan atau dengan bantuan kayu dengan ujung yang tumpul. Terapi pijat refleksi dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, menurunkan kadar hormon stress *cortisol*, dan memberikan efek relaksasi bagi otot-otot yang tegang sehingga tekanan darah akan turun dan mampu memberikan rangsangan yang mampu memperlancar aliran darah ( Wahyuni, 2014).

Penelitian tentang pijat refleksi khususnya dalam pengobatan hipertensi di Indonesia masih belum banyak. Salah satu penelitian terkait dengan hipertensi adalah penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2016), rendam kaki menggunakan air hangat dengan campuran garam dan serai berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Wahyuni (2014), *massase* ekstremitas dengan aroma terapi lavender berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Hasil penelitian ini diperkuat oleh Nugroho (2012), menunjukkan bahwa pijat refleksi kaki lebih efektif dibanding hipnoterapi dalam menurunkan tekanan darah. Pijat refleksi kaki lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, hal ini dibuktikan dengan nilai mean rank pijat refleksi lebih tinggi yaitu 40,00 pada systole dan 35,50 pada diastole, sementara nilai mean rank pada hipnoterapi adalah 21,00 pada systole dan 25,50 pada diastole.

Menurut jurnal internasional yang dilakukan Natwarlal Patidar (2015) tentang *A Study To Assess The Effectiveness Of Foot Reflexology On Blood Pressure Of The Hypertensive Patients In In-Patient Department At District Hospital, Udaipur* yaitu 60 peserta dibagi ke dalam dua kelompok yaitu 30 orang pada kelompok intervensi, dan 30 orang pada kelompok kontrol dengan desain penelitian *quasi experimental non equivalent control group*. Peserta dalam kelompok intervensi menerima intervensi pijat refleksi kaki selama 5 menit dua kali sehari dalam waktu 7 hari. Sedangkan kelompok kontrol tidak menerima perlakuan pijat refleksi kaki hanya sebagai pembanding. Tekanan Darah diperiksa sebelum dan setelah melakukan pijat refleksi kaki, hasilnya adanya penurunan tekanan darah pada kelompok intervensi dengan nilai signifikansi  $p < 0,05$ .

Pasien yang memiliki tekanan darah tinggi di Kelurahan Limo Depok Jawa Barat biasanya memeriksakan tekanan darah saat ada kegiatan pemeriksaan

kesehatan di Posyandu setiap bulannya. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Pos Binaan Terpadu Dahlia Senja RW 04 Kelurahan Limo Depok didapatkan data jumlah kunjungan pasien hipertensi sebanyak 43 pasien. Peneliti melakukan wawancara terhadap 5 orang mengatakan sering mengalami pusing, lemas dan tengkuk leher terasa tegang. Saat dilakukan pengukuran tekanan darah oleh peneliti, didapatkan hasil rata-rata tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg. Tiga (60%) dari lima orang mengatakan jika merasa pusing dan lemas saat tekanan darah meningkat maka mengkonsumsi obat antihipertensi seperti *captopril* dan *amlodipine*. Dua (40%) dari tiga orang pasien hipertensi yang mengkonsumsi obat antihipertensi mengatakan merasa bosan dengan penggunaan obat-obatan. Satu (20%) dari tiga orang mengatakan tidak rutin mengkonsumsi obat antihipertensi, obat antihipertensi dikonsumsi jika dirasa pusing saja. Selain itu, sisanya dua (40%) dari lima orang mengatakan tidak mengkonsumsi obat antihipertensi tapi menggunakan terapi non farmakologi seperti obat-obatan tradisional yaitu jus mentimun. Mereka mengatakan tidak mengkonsumsi obat antihipertensi karena takut dapat menimbulkan efek samping. Satu (20%) dari dua mengatakan tidak melakukan aktifitas lain, yaitu hanya dengan istirahat atau tidur yang cukup jika dirasa gejala pusing dan lemas, selain mengkonsumsi jus mentimun. Sisanya satu (20%) dari dua pernah sesekali melakukan pijat refleksi. Hasil dari pijat refleksi kaki yang telah dicoba membuat pikiran menjadi tenang dan rileks. Namun masih banyak yang belum mengetahui bahwa pijat refleksi dapat memelihara kesehatan tubuh terutama penurunan tekanan darah.

Berdasarkan data-data di atas serta beberapa penelitian sebelumnya mengenai pengaruh pijat refleksi terhadap pasien hipertensi, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul: “Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RW 04 Kelurahan Limo, Depok”. Hal ini ditunjukkan agar kejadian Hipertensi dapat berkurang dan mencegah komplikasi lebih lanjut akibat hipertensi.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberculosis pada semua umur di Indonesia. Menurut Profil Kesehatan Kota Depok tahun 2014, penyakit hipertensi menjadi urutan pertama penyakit tidak menular di wilayah kota Depok berjumlah 47.772 kasus atau 48,54% . Berdasarkan data Puskesmas Limo Kota Depok tahun 2015, presentase penyakit hipertensi sebesar 13% atau 3.087 kasus dari 23.363 jumlah kunjungan pasien untuk berobat rawat jalan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di dapatkan data sebanyak 43 orang yang terbukti memiliki tekanan darah tinggi di RW 04 Kelurahan Limo, Depok. Berdasarkan hasil wawancara terhadap 5 orang hipertensi mengatakan sering mengalami pusing, lemas dan tengkuk leher terasa tegang. Untuk mengatasi gejala tersebut, tiga (60%) dari lima orang mengkonsumsi obat antihipertensi, namun merasa bosan dengan penggunaan obat-obatan. Sisanya dua (40%) dari lima mengatakan tidak mengkonsumsi obat antihipertensi karena takut dapat menimbulkan efek samping. Untuk mengurangi gejala hipertensi, mereka hanya dengan istirahat atau tidur yang cukup dan mengkonsumsi jus mentimun. Satu (20%) diantaranya pernah sesekali melakukan pijat refleksi, hasilnya dirasa dapat membuat pikiran menjadi tenang dan rileks, namun beberapa pasien juga berpendapat tidak mengetahui pijat refleksi kaki dapat menurunkan tekanan darah.

Melihat kurangnya penatalaksanaan hipertensi secara farmakologi karena khawatir menimbulkan efek samping maka perlu dilakukannya penatalaksanaan dari segi non farmakologi, sehingga perlu diteliti dan dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :“Apakah ada Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RW 04 Kelurahan Limo, Depok?”.

## **I.3 Tujuan Penelitian**

### **I.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RW 04 Kelurahan Limo, Depok.

### **I.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui gambaran karakteristik responden (usia, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan) pada pasien hipertensi.
- b. Mengetahui gambaran tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan pijat refleksi kaki pada kelompok intervensi dan kontrol pada pasien hipertensi.
- c. Mengetahui pengaruh usia terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.
- d. Mengetahui pengaruh jenis kelamin terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.
- e. Mengetahui pengaruh pendidikan terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.
- f. Mengetahui perbedaan rata-rata perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan pijat refleksi kaki pada kelompok intervensi dan kontrol pada pasien hipertensi.
- g. Mengetahui perbedaan rata-rata perubahan tekanan darah sesudah dilakukan pijat refleksi kaki pada kelompok intervensi dan kontrol pada pasien hipertensi.
- h. Mengetahui perbedaan rata-rata selisih perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan pijat refleksi kaki pada kelompok intervensi dan kontrol pada pasien hipertensi.

### **I.4 Manfaat Penelitian**

#### **I.4.1 Bagi Akademisi**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk mengembangkan metode pembelajaran yang tepat untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam memahami tentang pengaruh pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah untuk pasien hipertensi.

#### **I.4.2 Bagi Profesi Keperawatan**

Sebagai masukan dalam pengembangan ilmu, khususnya ilmu keperawatan tentang intervensi nonfarmakologi berupa terapi pijat pada pasien hipertensi untuk mengontrol tekanan darah dan mencegah munculnya penyakit-penyakit lain.

### **I.4.3 Bagi Penelitian Keperawatan**

Penelitian ini dapat digunakan sebagai data untuk penelitian selanjutnya dan diharapkan untuk mempertimbangkan penambahan karakteristik responden dan variabel-variabelnya. Serta dapat dijadikan *evidence based* dan tambahan informasi untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut tentang manfaat lain dari terapi pijat refleksi kaki.

### **I.4.4 Bagi Masyarakat**

Hasil penelitian ini diharapkan masyarakat dapat menggunakan terapi ini sebagai terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah dan masyarakat diharapkan mencoba pengobatan komplementer dalam mengatasi hipertensi dan membantu menurunkan angka morbiditas maupun mortalitas prevalensi hipertensi.

