

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, merupakan kondisi medis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan diastolik di atas 90 mmHg, hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan penurunan suplay oksigen dan nutrisi. Penyakit ini menjadi salah satu masalah utama dalam dunia Kesehatan masyarakat di Indonesia maupun di dunia. Data *World Health Organization* (WHO, 2021) dalam Fatmawati et al., (2023) diperkirakan terdapat 1,28 miliar orang di dunia menderita hipertensi, diantaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah sampai sedang, prevelensi hipertensi akan terus meningkat tajam dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia terkena hipertensi.

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang memiliki prevelensi kasus cukup tinggi dan membutuhkan penanganan terapi komprehensif yang berkelanjutan agar tidak menimbulkan komplikasi ke organ lain meliputi sistem kardiovaskuler, serebrovaskular dan penyakit ginjal kronis (Bawazier et al., 2019). Masalah yang umumnya muncul pada penderita hipertensi dapat menyebabkan seseorang mengalami penurunan curah jantung, nyeri, ansietas, dan bisa menyebabkan banyak komplikasi seperti penyakit jantung coroner, stroke, gagal jantung, gagal ginjal, retinopati (kerusakan retina), dan penyakit pembuluh darah tepi. Berbagai komplikasi tersebut merupakan penyakit yang sangat serius dan berdampak terhadap psikologis penderita karena dapat menurunkan kualitas hidupnya terutama pada stroke, gagal ginjal dan gagal jantung (Mukarromah et al., 2023). Cara untuk mencegah timbulnya berbagai komplikasi tersebut diperlukan penatalaksanaan yang tepat baik dengan menggunakan terapi farmakologis maupun terapi non-farmakologis (Husain et al., 2022).

Kasus hipertensi di Indonesia 76% belum terdiagnosis atau masyarakat tidak mengetahui bahwa mereka menderita hipertensi, hipertensi merupakan penyebab kematian nomor tiga, selain stroke dan tuberkulosis, yang mencapai 6,8% dari penyebab kematian pada semua umur di Indonesia. Tren kasus hipertensi di wilayah Indonesia nampaknya akan terus meningkat (Riyanto & Ariwibowo, 2020).

Prevelensi hipertensi di Indonesia berdasarkan Riskesdas 2018 meningkat sebesar 34,1% di bandingkan pada tahun 2013 yaitu 25,8% (Husain et al., 2022). Sedangkan di provinsi Jawa Barat pada tahun 2023 terdapat 9,9% pasien dengan hipertensi, menurut data dari dinas kesehatan Kabupaten Bandung pada tahun 2024 puskesmas Cileunyi adalah peringkat pertama pasien terdiagnosa hipertensi. Berdasarkan data dari Puskesmas Cileunyi tercatat sebanyak 5.129 orang penderita hipertensi.

Tanda dan gejala hipertensi yang sering terjadi yaitu pusing, sakit kepala disertai dengan rasa berat pada tengkuk, kadang disertai mual dan muntah, mudah lelah, jantung berdebar, penglihatan kabur, telinga berdenging, rasa sakit di dada, sesak nafas, *insomnia*, gelisah serta muka memerah (Sari et al., 2023).

Penatalaksanaan yang dapat dilakukan pada pasien hipertensi yaitu dengan dua cara yakni secara farmakologis dan non-farmakologis, secara non farmakologis dapat dijadikan sebagai pendamping dari penatalaksanaan secara farmakologis atau bisa dilakukan secara bersamaan untuk mendapatkan hasil yang lebih maksimal (Husain et al., 2022). Penatalaksanaan secara farmakologis yaitu dengan pemberian obat yang bersifat diuretik, simpatik dan vasodilator. Sebagian besar masyarakat hanya mengetahui bahwa hipertensi hanya dapat dilakukan dengan terapi farmakologis, masyarakat belum memperhatikan efek samping dari penggunaan obat dalam jangka panjang terhadap tubuh yang diantaranya bisa menyebabkan penurunan curah jantung, efek samping pada organ lain seperti gangguan fungsi ginjal dan hati. Oleh karena itu hipertensi perlu melibatkan terapi non-farmakologis yaitu dengan

cara melakukan terapi komplementer (Kusumawaty et al., 2021, Tampubolon et al., 2023).

Terapi komplementer merupakan pendekatan non-farmakologis yang digunakan sebagai pelengkap pengobatan utama dengan tujuan membantu mengelola berbagai kondisi kesehatan, termasuk hipertensi. Ada beberapa jenis terapi komplementer yang umum digunakan yaitu bekam, akupresur, akupuntur dan *massage therapy*. Bekam bekerja dengan mengeluarkan darah stagna untuk memperlancar sirkulasi, tetapi dapat meninggalkan memar dan membutuhkan peralatan khusus. Akupresur memberikan tekanan pada titik-titik tubuh tertentu untuk merangsang aliran energi, namun memerlukan keterampilan yang tepat. Akupuntur menggunakan jarum untuk merangsang titik-titik akupuntur, tetapi dapat menimbulkan rasa tidak nyaman dan resiko infeksi jika tidak dilakukan dengan baik (Zainaro et al., 2021).

Massage therapy merupakan terapi yang dilakukan dengan sentuhan dan pijatan pada daerah tertentu yang bertujuan memperlancar sirkulasi darah dan membantu merileksasikan individu yang melakukannya (Prajayanti & Sari, 2022). Diantara *massage therapy* tersebut, salah satunya adalah terapi *foot massage*. Terapi *foot massage* memiliki keunggulan karena bersifat non-invasif, aman, dan mudah dilakukan tanpa memerlukan alat khusus. *Foot massage* terbukti dapat meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, serta menurunkan hormone stress seperti kortisol, yang secara langsung membantu menurunkan tekanan darah (Julianto et al., 2023). Kepraktisan dan keefektifitasnya menjadikan *foot massage* pilihan yang lebih unggul dibandingkan terapi lainnya dalam pengelolaan hipertensi.

Foot massage merupakan salah satu terapi komplementer yang menggabungkan berbagai teknik dalam keperawatan seperti teknik relaksasi, sentuhan, dan teknik distraksi dengan memijat pada area kaki dengan pijatan lembut menggunakan tangan. Pemberian *foot massage* pada jaringan lunak area kaki tidak dilakukan pada titik-titik tertentu, tetapi tetap memiliki hubungan dengan bagian tubuh lain. Setelah diberikan *foot massage* maka tubuh akan

lebih rileks, rasa cemas dan rasa sakit berkurang serta fisik menjadi lebih nyaman. Hal ini membuat aliran darah dan energi dalam tubuh menjadi lebih lancar dan ketegangan otot tidak menghalangi jalur energi, sehingga dapat menurunkan risiko peningkatan tekanan darah atau disebut dengan hipertensi (Inggit Zulkharisma et al., 2023). Pemberian terapi *foot massage* ini dapat diberikan pada pasien hipertensi yang tidak mau mengkonsumsi obat atau pasien dengan pengkonsumsian obat-obatan yang tidak rutin dan terkontrol. Walaupun perlu dilakukan berulang kali, namun terapi komplementer *foot massage* ini dapat meminimalisir pengkonsumsian obat-obatan khususnya pada pasien lansia (Mutawadingah & Kurniawan, 2019).

Foot Massage bekerja bukan hanya pada saraf simpatis dan sirkulasi darah, *foot massage* dapat bereaksi pada kecemasan, stres dan efek psikosomatis. *Foot massage* terbukti menurunkan hormon stres seperti kortisol. Karena stres berhubungan erat dengan hipertensi, maka pengurangannya membantu menurunkan tekanan darah. Efek relaksasi juga memicu pelepasan endorfin yang memperbaiki suasana hati dan menenangkan sistem kardiovaskular. Selain itu, relaksasi akibat sentuhan dan ritme pijatan menimbulkan efek psikologis positif, yang berdampak pada sistem otonom dan tekanan darah. Hal ini sering disebut sebagai efek psikosomatis positif (Niswah et al., 2022).

Mekanisme pijat kaki yang dilakukan pada kaki bagian bawah selama 30 menit dimulai dari pemijatan pada kaki yang diakhiri pada telapak kaki diawali dengan memberikan gosokan pada permukaan punggung kaki, dimana gosokan yang berulang menimbulkan peningkatan suhu di area gosokan yang mengaktifkan sensor syaraf kaki sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan getah bening yang mempengaruhi aliran darah meningkat, sirkulasi darah menjadi lancar (Astuty & Setyawati, 2024). Pijat kaki mengaktifkan aktifitas parasimpatik kemudian memberikan sinyal neurotransmitter ke otak, organ dalam tubuh, dan bioelektrik ke seluruh tubuh. Sinyal yang di kirim ke otak akan mengalirkan gelombang alfa yang ada di dalam otak (Kartikasari et al., 2024a). Impuls saraf yang dihasilkan saat melakukan *foot massage* diteruskan menuju hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor*

(CRF). CRF merangsang kelenjar pituitary untuk meningkatkan produksi *Proopiomelanocortin* (POMC) sehingga medulla adrenal memproduksi endorfin. Endorfin yang disekresikan ke dalam peredaran darah dapat mempengaruhi suasana hati menjadi rileks (Iswati, 2022).

Perbedaan *foot massage* dengan *massage* lainnya pertama terletak pada lokasi pijat, *foot massage* terfokus hanya pada area kaki sementara *massage* lainnya menjangkau area tubuh yang luas. Kedua teknik yang digunakan *foot massage* menggunakan teknik refleksiologi menekan titik-titik tertentu (reflex points) yang terhubung ke organ-organ tubuh melalui jalur energi (meridian) sedangkan *massage* yang lain tekniknya lebih bervariasi—bisa berupa menggosok (*effleurage*), meremas (*petrissage*), mengetuk (*tapotement*), dan tekanan mendalam (*deep pressure*), tergantung pada tujuan (relaksasi, perbaikan otot, peredaran darah, dll). Ketiga tujuan terapi *foot massage* bertujuan menstimulasi organ-organ internal, menenangkan sistem saraf, dan memperbaiki keseimbangan tubuh secara keseluruhan (*homeostasis*) sedangkan *massage* lain umumnya untuk melemaskan otot tegang, meningkatkan mobilitas, memperbaiki postur tubuh, atau mengurangi nyeri otot dan sendi. Keempat *foot massage* efek lebih fokus pada sistem saraf dan organ internal, misalnya untuk menurunkan tekanan darah, mengatasi gangguan pencernaan, atau meningkatkan kualitas tidur sedangkan *massage* lain Lebih efektif untuk masalah musculoskeletal seperti nyeri otot, kelelahan otot, dan kekakuan tubuh. Kelima *foot massage* umumnya lebih singkat (15–30 menit) dan bisa dilakukan tanpa membuka pakaian penuh sedangkan *massage* lain sering kali berdurasi lebih lama (60–90 menit) dan dilakukan di spa atau klinik dengan pelepasan pakaian (Wahyuni, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian Muftadi & Apriyani, (2023) yang berjudul "Analisis Praktik Keperawatan Berbasis Bukti Pemberian *Foot Massage* terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi" didapatkan hasil bahwa sebelum dan setelah diberikan *foot massage* terdapat perubahan nilai tekanan darah yaitu didapatkan hasil rata-rata penurunan tekanan darah sistol 16,6 mmHg dan rata-rata penurunan tekanan darah diastole

6,2 mmHg. Dapat disimpulkan bahwa pemberian *foot massage* dapat menurunkan tekanan darah. Pembaharuan penelitian ini dengan peneliti yang akan dilakukan adalah perbedaan sasaran, responden pada penelitian yang akan dilakukan bukan hanya berfokus pada lansia saja. Akan tetapi, kepada kategori usia lain yang sama memiliki penyakit hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian Niswah et al., (2022) yang berjudul "Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Dengan Terapi *Foot Massage* : Studi Kasus" didapatkan hasil bahwa pemberian *foot massage* selama 3 hari mampu penurunan tekanan darah sistolik, diastolik dan mean arterial pressure (MAP) pada ketiga subyek studi dengan rerata penurunan tekanan darah adalah 23,8 mmHg. *Foot massage* efektif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dan dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi mandiri perawat yang aman dan efektif. Pembaharuan penelitian ini dengan peneliti yang akan dilakukan adalah perbedaan tempat, berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di PKM Cileunyi belum ada terapi komplementer khususnya *foot massage* diberikan kepada pasien hipertensi. Pada penelitian yang akan dilakukan juga terdapat kelompok kontrol bukan hanya kelompok intervensi saja.

Foot massage memberikan pengaruh yang positif dalam mengatasi kelelahan pasien. Oleh karena itu *foot massage* dapat digunakan untuk membantu meningkatkan relaksasi, menurunkan tekanan darah dan dapat menurunkan stres psikologis yang dialami pasien hipertensi (Muftadi & Apriyani, 2023). Terapi *foot massage* merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat dipilih untuk menurunkan tekanan darah. *Foot massage* umumnya merupakan manipulasi jaringan lunak kaki yang tidak berfokus pada titik-titik tertentu di bagian bawah kaki relatif terhadap anggota tubuh lainnya. Penerapan *foot massage* dapat meningkatkan kelancaran kembalinya darah ke jantung, melebarkan pembuluh darah, merangsang aktivitas parasimpatis, dan pada akhirnya menghasilkan respon relaksasi yang menurunkan tekanan darah membuat aliran darah balik menuju jantung menjadi lancar (Astuty & Setyawati, 2024)

Berdasarkan wawancara dengan salah satu perawat di puskesmas Cileunyi pada tanggal 27 desember 2024, diperoleh informasi bahwa penanganan hipertensi di Puskesmas Cileunyi masih terfokus pada terapi farmakologis, yaitu pemberian obat-obatan antihipertensi. Kasus hipertensi yang meningkat dengan penurunan yang tidak signifikan dengan kasus hipertensi masih menjadi penyakit 3 besar tertinggi PTM beberapa tahun terakhir. Maka dari itu, upaya yang dilakukan selain terapi farmakologis pasien juga diberikan penyuluhan yang bertujuan membantu mereka mengelola hipertensi melalui perubahan gaya hidup, seperti mengatur pola makan dan kebiasaan sehari-hari, namun pelaksanaan penyuluhan ini belum menyeluruh dan berjalan dengan rutin. Selain penyuluhan belum ada upaya non farmakologis lain dalam penanganan hipertensi. Puskesmas Cileunyi belum menerapkan terapi komplementer termasuk terapi *foot massage* sebagai bagian dari intervensi dalam penatalaksanaan hipertensi. Maka dari itu, *foot massage* dipilih sebagai salah satu terapi komplementer yang dapat dilakukan dengan peralatan yang tidak sulit dan dapat dilakukan kapan saja serta efektif dan efisien.

Selanjutnya peneliti melakukan studi pendahuluan dengan mewawancarai 10 orang responden yang telah terdiagnosa hipertensi, sebelum melakukan wawancara, peneliti terlebih dahulu melakukan pengukuran tekanan darah pada setiap responden. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa seluruh responden memiliki tekanan darah tinggi, dengan nilai tekanan darah sistolik berkisar antara 140-180 mmHg dan tekanan darah diastolik diatas 90 mmHg.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa 10 responden telah menderita hipertensi selama beberapa tahun. Responden juga menyampaikan bahwa selama ini penanganan hipertensi yang mereka terima hanya berupa konsumsi obat antihipertensi yang diresepkan oleh tenaga kesehatan, responden juga menuturkan bahwa pihak Puskesmas Cileunyi sering memberikan penyuluhan mengenai pentingnya menjaga kesehatan untuk mencegah komplikasi akibat hipertensi. Namun tidak ada satu pun responden yang pernah menerima metode terapi non-farmakologis, termasuk terapi komplementer yaitu terapi *foot*

massage, yang dapat digunakan sebagai intervensi pelengkap untuk membantu menurunkan tekanan darah.

Bedasarkan fenomena ini menunjukan masyarakat tidak pernah melakukan terapi non-farmakologis sebagai bagian dari pengelolaan hipertensi dan hanya bergantung pada terapi farmakologis. Padahal terapi *foot massage* terbukti memiliki berbagai manfaat, seperti meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, dan memberikan relaksasi yang secara signifikan dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Berdasarkan temuan tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Menejemen *Foot Massage* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi”.

1.2 Rumusan Masalah

Dari hal hal yang diuraikan dalam latar belakang penelitian tersebut, peneliti dapat merumuskan bahwa permasalahan dalam penelitian adalah “ Adakah pengaruh *foot massage* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Cileunyi” ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh *foot massage* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

1.3.2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

- 1) Mengetahui rata-rata tekanan darah responden sebelum dilakukan *foot massage*
- 2) Mengetahui rata-rata tekanan darah responden setelah dilakukan *foot massage*
- 3) Pengaruh *foot massage* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam bidang ilmu keperawatan medikal bedah terkait pengaruh *foot massage* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

1.4.2. Manfaat Praktis

a) Puskesmas Cileunyi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi pemberian terapi komplementer khususnya dalam pelaksanaan asuhan keperawatan pada penderita hipertensi

b) Perawat Puskesmas Cileunyi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pemberian implementasi keperawatan secara terapeutik pada penderita hipertensi.

c) Pasien hipertensi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam terapi yang diberikan pada pasien hipertensi untuk menurunkan tekanan darah selain menggunakan obat-obatan.

1.5 Batasan Masalah

Ruang lingkup dalam penelitian ini yaitu mencakup ilmu keperawatan medikal bedah, khususnya membahas tentang *foot massage* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode deskriptif kuantitatif.