

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan merupakan salah satu pilar utama dalam pembangunan suatu negara serta menjadi dasar bagi kualitas hidup setiap individu. Perubahan demografi global memperlihatkan peningkatan signifikan jumlah penduduk lanjut usia. Berdasarkan laporan terbaru dari *World Health Organization* (WHO) dan Departemen Urusan Ekonomi dan Sosial Perserikatan Bangsa-Bangsa (*UN DESA*), diproyeksikan pada tahun 2050 proporsi penduduk dunia berusia 60 tahun atau lebih akan meningkat dua kali lipat dibandingkan tahun 2015 (WHO & UN DESA, 2021). Peningkatan usia harapan hidup ini menimbulkan implikasi kompleks bagi sistem kesehatan, khususnya terkait penanganan penyakit tidak menular (PTM) yang prevalensinya cenderung meningkat seiring bertambahnya usia.

Seiring proses penuaan, fungsi tubuh lansia mengalami penurunan, sehingga rentan terhadap PTM. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi PTM di Indonesia menunjukkan angka tertinggi pada kelompok usia tertentu. Misalnya, pada usia 65–74 tahun, prevalensi asma mencapai 3,2%, kanker 3,2%, diabetes melitus 6,7%, penyakit jantung 4,6%, hipertensi 26,1%, stroke 41,3%, dan penyakit ginjal kronis sebesar 0,57% pada usia di atas 75 tahun (Kemenkes RI, 2023). Data Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi pada usia >75 tahun sebesar 69,53%, usia 65–74 tahun sebesar 63,22%, dan usia 55–64 tahun sebesar 55,23% (Kemenkes RI, 2018). Mengingat tingginya angka prevalensi, potensi komplikasi, dan dampaknya terhadap kualitas hidup lansia, hipertensi dipilih sebagai fokus utama dalam pemberian asuhan keperawatan.

Hipertensi menjadi salah satu PTM yang mendapat perhatian global maupun nasional. Kondisi ini didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (*American Heart Association*, 2023). Hipertensi sering dijuluki “*silent killer*” karena gejalanya yang tidak

khass namun dapat menimbulkan komplikasi serius seperti penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal kronis, dan demensia vaskular, yang berdampak pada morbiditas, mortalitas, dan beban biaya kesehatan (Whelton *et al.*, 2022). Di Indonesia, hipertensi tetap menjadi masalah kesehatan masyarakat yang dominan, terutama pada lansia (Kemenkes RI, 2022).

Hipertensi pada lansia merupakan masalah kesehatan global yang signifikan, dengan prevalensi yang terus meningkat seiring bertambahnya usia. Di Polandia, lebih dari 60% lansia berusia di atas 60 tahun menderita hipertensi. Data *National Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES) di Amerika Serikat menunjukkan prevalensi 70% pada kelompok usia di atas 65 tahun. Laporan *European Society of Hypertension* (ESH) tahun 2023 yang mengompilasi data global tahun 2019 melaporkan bahwa prevalensi hipertensi pada orang dewasa di bawah usia 79 tahun secara global mencapai 34% pada pria dan 32% pada wanita (Leszczak *et al.*, 2024).

Di Indonesia, data Kemenkes RI tahun 2019 memperlihatkan peningkatan prevalensi hipertensi pada lansia seiring bertambahnya usia, yaitu 45,9% pada usia 55–64 tahun, meningkat menjadi 57,6% pada usia 65–74 tahun, dan mencapai 63,8% pada usia >75 tahun (Lutfiana & Margiyati, 2023). Penelitian di Kabupaten Ogan Ilir, Sumatera Selatan, mencatat prevalensi hipertensi pada lansia (usia 65–74 tahun) sebesar 20,82% (Misdiana *et al.*, 2024). Di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin, Kabupaten Padang Pariaman, Sumatera Barat, lebih dari 50% dari 107 lansia diketahui menderita hipertensi (Syahputra & Sari, 2024).

Berbagai penelitian di Jawa Barat juga menunjukkan tingginya angka hipertensi pada lansia. Di Kelurahan Kedaung, Kota Depok, 54% populasi pra-lansia dan lansia yang diteliti menderita hipertensi (Syafriinal & Sari, 2024). Penelitian di Desa Pasirukem, Kabupaten Karawang, tahun 2022 melaporkan prevalensi lansia hipertensi sebesar 43,1% (Wulandari & Aini, 2022). Di Puskesmas Cibatu, Garut, pada tahun yang sama ditemukan bahwa 70% (21 dari 30) responden lansia menderita hipertensi (Yuliani & Rusman, 2022).

Data dari Dinas Kesehatan Kota Bandung pada Mei 2022, sebanyak 28.000 warga berusia 15–69 tahun terdiagnosis hipertensi (Dinkes Kota Bandung, 2022). Penelitian di Puskesmas Pasirkaliki Kota Bandung tahun 2024 menemukan prevalensi, yakni hampir seluruh responden lansia (90 orang atau 94,7%) mengalami hipertensi (Septina *et al.*, 2024).

Lansia memiliki risiko tinggi mengalami hipertensi akibat perubahan fisiologis yang menyertai penuaan, seperti penurunan elastisitas arteri dan peningkatan kekakuan pembuluh darah, serta faktor gaya hidup dan lingkungan (Touyz *et al.*, 2023). Penatalaksanaan hipertensi pada lansia memerlukan pendekatan menyeluruh yang tidak hanya mengandalkan farmakoterapi, tetapi juga mengutamakan modifikasi gaya hidup dan intervensi non-farmakologis. Meski obat antihipertensi terbukti efektif, lansia sering menghadapi hambatan seperti ketidakpatuhan, polifarmasi, dan risiko efek samping (Baughman *et al.*, 2024). Di Indonesia sekitar 61,5% lansia memiliki tingkat ketidakpatuhan yang rendah terhadap konsumsi obat antihipertensi (Wahyuni *et al.*, 2023). Studi lain menunjukkan ketidakpatuhan sebesar 71,4% pada lansia di suatu posyandu (Putri *et al.*, 2024).

Penelitian dengan responden lansia di panti sekitar 53,51% tidak patuh mengonsumsi obat hipertensi. Ketidakpatuhan minum obat pada lansia dapat mencapai angka 55,4% di RSUD kota Bandung dan 50,6% di wilayah kerja Puskesmas Sepauk. Di Puskesmas Towuntu Timur yaitu 78,10% lansia tidak patuh minum obat hipertensi. Faktor utama penyebab ketidakpatuhan di panti antara lain penurunan fungsi kognitif, kurangnya pengetahuan pentingnya konsumsi obat secara rutin, dan dukungan yang minim kepada lansia yang tinggal di panti (Wanta *et al.*, 2024). Oleh karena itu, mencari alternatif atau terapi non farmakologis yang aman, efektif, dan minim efek samping menjadi sangat relevan.

Beragam intervensi non-farmakologis telah terbukti membantu menurunkan tekanan darah, di antaranya teknik relaksasi seperti napas dalam dan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) juga efektif menurunkan tekanan darah (Hafez & Elsharkawy, 2021). Senam hipertensi (Putri & Rahmadani,

2020), aromaterapi lavender (Suhartini, 2021), serta terapi pernapasan dalam (Yulianingsih, 2019) (dalam Wulandari, 2022) turut memberikan efek positif pada penurunan tekanan darah lansia. Kombinasi metode ini termasuk aktivitas fisik seperti Tai Chi dan diet rendah garam dapat memberikan hasil signifikan (Gao *et al.*, 2024). *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) termasuk dalam kategori teknik massage atau pijat punggung, yang bertujuan memberikan efek relaksasi dan menurunkan tekanan darah (Alvianika & Wulandari, 2024). *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) menghasilkan relaksasi dan menurunkan tekanan darah (Ismiyati *et al.*, 2022). Berbagai pilihan tersebut, *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) dipilih karena mudah diterapkan, tidak memerlukan alat, serta telah terbukti aman dan efektif bagi lansia (Ismiyati *et al.*, 2022).

Terapi sentuhan, khususnya *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) bekerja dengan mengaktivasi sistem saraf parasimpatis yang memicu respons relaksasi, menekan aktivitas saraf simpatis, menurunkan denyut jantung, dan mendorong vasodilatasi perifer (Field, 2021). Pijatan ini dapat meningkatkan pelepasan endorfin, oksitosin, dan serotonin, yang berperan dalam menurunkan tekanan darah (Lipton *et al.*, 2022). Berbagai studi telah membuktikan potensi pijatan punggung dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Lee & Kim, 2023).

Slow Stroke Back Massage (SSBM) dapat diajarkan kepada perawat atau *caregiver* tanpa memerlukan pelatihan khusus (Meidayanti *et al.*, 2023). Teknik ini dapat dipelajari tanpa sertifikasi maupun pelatihan formal (Sani *et al.*, 2024), serta dapat dilakukan oleh siapa saja karena gerakannya sederhana dan tidak membutuhkan peralatan khusus (Novella, 2023). Penerapannya pun dapat diajarkan secara langsung melalui edukasi singkat (Nurlathifah, 2024).

Pelaksanaan *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) dilakukan dengan memberikan tekanan, remasan, *friction*, dan *tapotement* pada punggung selama 10 menit, tiga kali dalam satu minggu (Ardianto *et al.*, 2024). Prosedur pijatan terdiri dari enam teknik utama, masing-masing dilakukan 10 kali selama 1 menit 40 detik. Teknik dimulai dengan remasan untuk melemaskan otot, diikuti gesekan ibu jari secara sirkuler guna mengurangi ketegangan. Selanjutnya,

effleurage dari bokong ke pundak untuk memberikan efek relaksasi. Gerakan selang-seling dengan telapak tangan dan jari memberikan stimulasi ringan, diikuti *petrisage* dengan penekanan horizontal untuk memperlancar sirkulasi. Sebagai penutup, digunakan teknik tekanan memutar dengan ujung jari untuk menimbulkan efek menenangkan (Sunaryanti, 2023).

Slow Stroke Back Massage (SSBM) bekerja melalui beberapa mekanisme. Pertama, tekanan lembut dan gerakan perlahan saat pijatan merangsang sistem saraf parasimpatis dan menekan aktivitas saraf simpatis, yang memicu vasodilatasi, memperlambat denyut jantung, dan menurunkan tekanan darah (Wulandari, 2022). Kedua, sentuhan ritmis pijatan mengurangi pelepasan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol, sehingga ketegangan otot berkurang dan sirkulasi membaik (Rahmawati, 2022). Ketiga, *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) memberikan relaksasi mendalam baik fisik maupun emosional, meningkatkan kenyamanan, kualitas tidur pada lansia yang pada akhirnya membantu pengendalian tekanan darah (Prasetyo, 2021).

Pijatan lambat di punggung terbukti memperbaiki aliran darah dan membantu menurunkan tekanan darah (Wowor *et al.*, 2022). *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) sebagai terapi non-farmakologis efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia tanpa efek samping sehingga aman digunakan (Alvianika & Wulandari, 2024). Gerakan pijatan yang lambat dan lembut menstimulasi saraf parasimpatis, menurunkan hormon stres, dan mengurangi tekanan darah (Ardiyanto *et al.*, 2021). Penurunan tekanan darah juga dapat dicapai melalui pengurangan ketegangan otot dan stimulasi titik-titik saraf yang memengaruhi sistem kardiovaskular (Astarini *et al.*, 2023).

Data dari Rumah Perawatan Lansia Titian Benteng Gading mencatat bahwa 10 dari 14 lansia (71,4%) memiliki riwayat hipertensi. Hal ini menunjukkan tingginya prevalensi hipertensi di antara penghuni, yang berarti sebagian besar lansia di tempat tersebut mengalami gangguan tekanan darah tinggi.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan menguji efektivitas *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi di Rumah Perawatan Lansia Titian Benteng Gading. Hasil penelitian diharapkan memberikan bukti ilmiah mengenai manfaat terapi ini.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam karya tulis ilmiah ini adalah “Menganalisis asuhan keperawatan *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) pada Ny. C dengan risiko perfusi serebral tidak efektif (hipertensi) di Rumah Perawatan Lansia Titian Benteng Gading?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis efektivitas intervensi keperawatan berupa *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) terhadap penurunan tekanan darah pada lanjut usia di Rumah Perawatan Lansia Titian Benteng Gading, sebagai upaya peningkatan kualitas pelayanan keperawatan dan kesehatan lansia.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Melakukan penkajian pada Ny. C dengan risiko perfusi serebral tidak efektif (hipertensi) di Rumah Perawatan Lansia Titian Benteng Gading
2. Merumuskan diagnosis keperawatan pada Ny. C dengan risiko perfusi serebral tidak efektif (hipertensi) di Rumah Perawatan Lansia Titian Benteng Gading
3. Menyusun intervensi keperawatan pada Ny. C dengan risiko perfusi serebral tidak efektif (hipertensi) di Rumah Perawatan Lansia Titian Benteng Gading.
4. Melakukan implementasi keperawatan pada Ny. C dengan risiko perfusi serebral tidak efektif (hipertensi) di Rumah Perawatan Lansia Titian Benteng Gading.

5. Mengevaluasi seluruh proses asuhan keperawatan pada Ny. C dengan risiko perfusi serebral tidak efektif (hipertensi) di Rumah Perawatan Lansia Titian Benteng Gading.

1.4 Manfaat Penulisan

1.4.1 Manfaat Teoritis

Menambah literatur dan bukti ilmiah mengenai efektivitas terapi non-farmakologis, khususnya *Slow Stroke Back Massage* (SSBM), sebagai bagian dari intervensi keperawatan dalam menangani hipertensi pada lansia.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Perawat

Memberikan acuan dalam mengaplikasikan terapi sentuhan sebagai bagian dari intervensi keperawatan yang efektif, aman, dan minim efek samping untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.

2. Bagi Universitas Bhakti Kencana

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan bagi dosen dan mahasiswa mengenai pemanfaatan *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) sebagai salah satu terapi non-farmakologis dalam menurunkan tekanan darah tinggi.

3. Bagi Rumah Perawatan Lansia Titian Benteng Gading

Memberikan masukan berbasis *evidence-based practice* (EBP) mengenai penerapan terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) sebagai alternatif nonfarmakologis dalam penanganan hipertensi lanjut usia

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pengembangan studi lanjutan terkait intervensi keperawatan non-farmakologis pada lansia dengan hipertensi, khususnya melalui penggunaan *Slow Stroke Back Massage* (SSBM).