

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Situasi saat ini telah terjadi pergeseran pola penyakit, yaitu penyakit tidak menular akibat perubahan pola hidup semakin meningkat. Penyakit Tidak Menular (PTM) memberikan kontribusi tertinggi terhadap kematian (63% dari seluruh kematian) (Kemenkes, 2018).

Hipertensi menjadi salah satu dari penyakit tidak menular yang berperan sebagai faktor risiko atau faktor penyebab utama terjadinya berbagai macam penyakit kardiovaskuler seperti stroke, gagal jantung, serangan jantung dan penyakit ginjal (Qotrunnada dkk, 2021).

Penyakit tidak menular ini sering disebut *The silent killer* atau “pembunuh senyap” karena muncul tanpa keluhan, sehingga diperkirakan 46% penderitanya tidak sadar sedang mengalami hipertensi (Kemenkes, 2018). Target kerusakan organ vital umumnya ditemui pada jantung (penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan disritmia), otak (*stroke, encephalopathy*), ginjal (nefrosklerosis, insufisiensi), arteri perifer dan retinopati. Hipertensi juga meningkatkan resiko serangan stroke empat kali lebih besar serta dua kali lebih besar terkena penyakit gagal jantung dibandingkan dengan orang yang mempunyai tekanan darah normal (Azwardi et al, 2021).

Hipertensi dikenal oleh masyarakat awam dengan sebutan “darah tinggi” karena kondisi ini memang mengindikasikan tingginya tekanan darah. Tekanan darah sendiri dapat dibagi menjadi tekanan sistol (tekanan di pembuluh darah saat jantung memompa darah) dan diastol (tekanan di pembuluh darah saat

jantung dalam keadaan istirahat). Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan sistol terukur ≥ 140 mmHg atau tekanan diastol terukur ≥ 90 mmHg (WHO, 2019).

Hipertensi merupakan keadaan penyakit yang kronis ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Keadaan tersebut mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan keseluruh tubuh melalui pembuluh darah hal ini dapat mengganggu aliran darah, merusak pembuluh darah, bahkan menyebabkan penyakit degenerative, hingga kemudian kematian (Ratnawati, 2019).

Data World Health Organization (WHO) tahun 2018, menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Kemenkes, 2019).

Prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 31,7% yang berarti hampir 1 dari 3 penduduk usia dari 18 tahun keatas menderita hipertensi. Berbagai faktor terkait dengan genetik dan pola hidup seperti aktivitas fisik yang kurang asupan makanan asin dan kaya lemak serta kebiasaan merokok dan minum alkohol berperan dalam melonjaknya angka hipertensi (Riskesdas, 2018).

Prevalensi penyakit hipertensi pada umur ≥ 18 di Kalimantan Timur sebesar 39,3% atau tertinggi ketiga di Indonesia. Prevalensi penyakit hipertensi di Kalimantan Timur pada umur ≥ 18 tahun tertinggi ada di Kabupaten Paser 41,80%, Kabupaten Kutai Barat sebesar 48,50% dan Kabupaten Kutai Kartanegara sebesar 45,22% (Risksedas, 2018).

Hipertensi perlu mendapatkan perhatian khusus dan penanganan yang komprehensif mulai dari usaha preventif, promotif, kuratif dan rehabilitatif (Arianto, 2018). Penanganan hipertensi yang komprehensif bertujuan untuk menurunkan tekanan darah, meliputi terapi konvensional dan terapi non konvensional. Terapi konvensional merupakan terapi dengan pemberian obat-obatan yaitu obat anti hipertensi, sedangkan terapi non konvensional merupakan terapi komplementer yang dapat dilakukan dengan bekam, akupunktur, tanaman tradisional, akupresur, dan pijat (massage) (Ardiansyah, 2019).

Salah satu terapi non farmakologis yang ditawarkan untuk menurunkan tekanan darah yaitu terapi *foot massage* (pijat kaki) dan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). *Foot massage* adalah manipulasi jaringan ikat melalui pukulan, gosokan atau meremas untuk memberikan dampak pada peningkatan sirkulasi, memperbaiki sifat otot dan memberikan efek relaksasi. *Foot massage* mampu memberikan efek relaksasi yang mendalam, mengurangi kecemasan, mengurangi rasa sakit, ketidaknyamanan secara fisik, dan meningkatkan kualitas tidur pada seseorang. Saat kaki dipijat energi akan diproduksi dalam tubuh dan aliran darah menjadi lancar sehingga memudahkan aliran energi dalam tubuh (Yumni & Holiday, 2018).

Foot massage bertujuan untuk menurunkan tekanan darah, mengurangi kegiatan jantung dalam memompa, dan mengurangi mengerutnya dinding-dinding pembuluh nadi halus sehingga tekanan pada dinding-dinding pembuluh darah berkurang dan aliran darah menjadi lancar sehingga tekanan darah akan menurun (Patria, 2019).

Progressive Muscle Relaxation (PMR) yaitu teknik yang memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks. Relaksasi otot progressif bekerja lebih dominan pada sistem parasimpatis, sehingga mengendorkan saraf yang tegang. Saraf simpatik berfungsi untuk mengendalikan pernapasan dan denyut jantung untuk tubuh menjadi rileks. Ketika respon relaksasi dirasakan oleh tubuh, maka akan memperlambat detak jantung sehingga dalam memompa darah ke seluruh tubuh menjadi efektif dan tekanan darah pun menurun. (Lestari & Yuswiyanti, 2018).

Kejadian hipertensi terus meningkat tiap tahun dan masalah yang sering terjadi pada pasien hipertensi ialah pengobatan, mengubah gaya hidup, dan adanya komplikasi akibat hipertensi. Pengobatan penyakit hipertensi dapat berupa farmakologis dan nonfarmakologis. Pengobatan hipertensi membutuhkan waktu yang lama dan membutuhkan biaya yang besar. Oleh karena itu, perlu dipertimbangkan untuk menggunakan pendekatan nonfarmakologis yang sifatnya alami untuk menurunkan tekanan darah. Penelitian tentang terapi *massage* dan relaksasi sudah banyak dilakukan, tetapi berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin menerapkan terapi

nonfarmakologis *Foot Massage dan Progressive Muscle Relaxation* (PMR) yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di paparkan di atas maka penulis menarik rumusan masalah dalam Karya Ilmiah Akhir Ners ini sebagai berikut: “Bagaimanakah gambaran Analisis Praktik Klinik Keperawatan dengan intervensi inovasi terapi *Foot Massage* dengan kombinasi terapi *Progressive Muscle Relaxation* dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini bertujuan untuk melakukan analisa terhadap kasus kelolaan dengan pasien hipertensi dengan intervensi inovasi Terapi *Foot Massage* dengan kombinasi Terapi *Progressive Muscle Relaxation* Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis kasus kelolaan dengan diagnosis medis hipertensi dengan penurunan tekanan darah.
- b. Menganalisis terapi *Foot Massage* dan terapi *Progressive Muscle Relaxation* dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di Kelurahan Loa Ipuh, Tenggarong.

D. Manfaat Penelitian

Penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini diharapkan dapat bermanfaat dalam dua aspek yaitu:

1. Manfaat Aplikatif

a. Bagi Pasien

Menambah pengetahuan mengenai terapi *Foot Massage* dengan kombinasi terapi *Progressive Muscle Relaxation* terhadap penurunan tekanan darah yang mampu diaplikasikan secara mandiri oleh pasien dan keluarga.

b. Bagi Perawat

Memberikan masukan dan contoh (role model) dalam melakukan intervensi keperawatan serta menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman perawat dalam pemberian manajemen nonfarmakologi terapi *Foot Massage* dengan kombinasi terapi *Progressive Muscle Relaxation* sebagai intervensi keperawatan mandiri dalam penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

c. Bagi Tenaga Kesehatan Lain

Menambah ilmu pengetahuan tentang manajemen nonfarmakologi terapi *Foot Massage* dengan kombinasi terapi *Progressive Muscle Relaxation* sebagai intervensi keperawatan mandiri dalam penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

2. Manfaat Keilmuan

a. Bagi Penulis

Memperoleh pengalaman dalam memberikan implementasi asuhan keperawatan dan memperkuat dukungan dalam menerapkan model konseptual keperawatan, memperkaya ilmu pengetahuan keperawatan, menambah wawasan dan pengetahuan baru bagi perawat ners.

b. Bagi Rumah Sakit

Memberikan metode baru bagi bidang diklat keperawatan dalam mengembangkan kebijakan terkait dengan pengembangan kompetensi perawat.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Memberikan pengetahuan dasar bagi institusi pendidikan dalam melaksanakan proses pembelajaran mengenai asuhan keperawatan pada pasien hipertensi yang disertai dengan pelaksanaan intervensi mandiri keperawatan berdasarkan hasil rise-riset terkini.

d. Bagi Penulis Selanjutnya

Sebagai bahan informasi dan referensi untuk mengembangkan penulisan lebih lanjut mengenai manajemen nonfarmakologi intervensi keperawatan mandiri dalam penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.