

BAB I

PENDAHULUAN

A Judul

Penerapan Kombinasi Terapi Rendam Kaki Dan Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Kasihan II

B Latar Belakang

Hipertensi adalah penyakit kardiovaskular atau tekanan sistolik dan diastolik pada pengukuran tekanan darah melebihi batas normal. Penyakit ini sering disebut sebagai *silent killer* karena tidak memiliki efek samping dan tanpa disadari, korbannya beresiko mengalami komplikasi pada organ penting. (Mathavan & Pinatih, 2017). Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg dalam dua kali pengukuran dengan rentang waktu menit lima menit dalam keadaan cukup istirahat dan tenang (Wicaksana, Surudarma, & Wihandani, 2019).

Hipertensi merupakan faktor risiko utama kematian dini di kalangan orang dewasa di seluruh dunia. Transisi demografi, urbanisasi cepat yang tidak terencana, dan globalisasi gaya hidup tidak sehat merupakan faktor yang meningkatkan beban hipertensi dan penyakit tidak menular lainnya. Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2023). Di Wilayah Asia Tenggara, beban hipertensi sangat besar dengan lebih dari 245 juta orang di atas 30 tahun diperkirakan mengalami peningkatan tekanan darah. Hampir separuh penderita hipertensi tidak menyadari kondisinya dan hanya sepertiganya yang menjalani pengobatan, sehingga meningkatkan risiko

serangan jantung, stroke, gagal ginjal, dan kerusakan organ lain (WHO, 2023).

Berdasarkan informasi Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, meningkat dibandingkan dengan prevalensi Riskesdas tahun 2013 sebesar 25,8%, dengan peringkat ke empat diduduki oleh provinsi DIY, prevalensi sebesar 8,8% (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan data Profil Kesehatan Kab/Kota Se-DIY Tahun 2022 Estimasi penderita hipertensi sebanyak 273.783 jiwa, Kabupaten dengan angka tertinggi adalah kab. Sleman dengan jumlah 88.891 jiwa disusul pada peringkat keempat kab. Bantul dengan jumlah 39.053 jiwa (Dinas Kesehatan DIY, 2021).

Berdasarkan rasio jumlah orang terduga hipertensi di Kabupaten Bantul tahun 2022, Jumlah penderita hipertensi terbanyak ada pada jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 67,8% atau 26.479 orang dan laki-laki sebanyak 32.2% atau 12.574 (Dinas Kesehatan DIY, 2021). Angka kejadian hipertensi pada lansia di Indonesia pada usia 55-64 tahun sebesar 45,9%, usia 65-74 tahun sebesar 57,6%, dan diatas usia 75 tahun sebesar 63,8%. (Kemenkes RI, 2018). Tingginya angka hipertensi didominasi oleh kelompok lanjut usia.

Secara umum, lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia enam puluh (60) tahun keatas. Badan Pusat Pengukuran (BPS) menyatakan Indonesia telah memasuki struktur penduduk tua (*ageing population*). Hal ini terlihat dari tingkat populasi lansia/tua yang sudah melampaui angka 10% mulai sekitar tahun 2021 (BPS Indonesia, 2020). Strategi nasional Kelanjutusiaan yang diatur dalam PP RI No 88 Tahun 2021, menyatakan bahwa strategi peningkatan derajat kesehatan dan kualitas hidup lanjut usia, salah satunya adalah menurunkan angka kesakitan Lanjut Usia .

Tingginya angka kejadian hipertensi memerlukan pengobatan yang memadai. Hipertensi yang tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan

komplikasi seperti penurunan pendengaran, stroke, kebutaan, serangan jantung, gagal ginjal, dan edema paru. Upaya yang harus dilakukan untuk menghindari komplikasi antara lain pengobatan farmakologis dan nonfarmakologis.

Pengobatan farmakologis dapat dilakukan dengan menggunakan obat antihipertensi saja atau dalam kombinasi sesuai penyakit, misalnya penggunaan sayuran dan produk alami, penurunan berat badan, pembatasan minuman keras, natrium dan tembakau, aktivitas santai, dan pengobatan alternatif korelatif (Wurjatmiko & Aluddin, 2022).

Salah satu alternatif terapi penatalaksanaan non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan melakukan kombinasi terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi otot progresif. Secara eksperimental, air hangat secara fisiologis mempengaruhi tubuh, yaitu meningkatkan sirkulasi darah, menyeimbangkan aliran darah dan fungsi jantung serta faktor penumpukan di dalam air yang akan memperkuat otot dan tendon yang mempengaruhi persendian tubuh. Rendam kaki air hangat bermanfaat untuk melancarkan aliran darah sehingga mampu menurunkan tekanan darah (Solechah, Gresty, Masi, & Rottie, 2017). Sebaliknya, relaksasi otot progresif adalah peregangan dan pelepasan kelompok otot yang akan menghasilkan sensasi berbeda. Manfaat relaksasi otot progresif adalah mengurangi stres fisik, menurunkan denyut nadi, tekanan darah dan pernafasan tanpa adanya efek samping (Atmanegara, Suhita, Nurdina, Suprpto, & Nurwijayanti, 2021). Alasan pemilihan kombinasi rendam kaki hangat dan relaksasi otot progresif adalah karena metode ini lebih pragmatis, mudah dan sederhana. Pengobatan ini dapat diterapkan pada pasien hipertensi dan tidak menimbulkan efek samping.

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Siti Fadlilah yang berjudul “Rendam Kaki dengan Air Hangat dan Relaksasi Otot Progresif Terapi Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi” yang dilakukan pada 24

Januari hingga 6 Februari Agustus 2018. Sampel penelitian adalah lansia yang menderita hipertensi di Unit Panti Jompo Budi Luhur Yogyakarta Indonesia dengan jumlah responden 40 orang. Sampel terdiri dari 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Setiap kelompok dengan 20 sampel. Kelompok intervensi mendapat pengobatan berupa kombinasi rendam kaki air hangat dan relaksasi otot progresif. Perawatan dilakukan dalam posisi duduk, lingkungan tenang tanpa gangguan, pencahayaan cukup, dan suhu lingkungan yang nyaman. Pengobatan diberikan secara konsisten dalam jangka waktu yang cukup lama, selama dua minggu. Diterapkan satu kali sehari, khususnya pada sore hari selama 15 menit. Ada perbedaan besar antara denyut sistolik dan diastolik pretest dan posttest pada kelompok mediasi ($p = 0,030$ dan $0,041$). Perpaduan pengobatan rendam kaki dengan air hangat dan relaksasi otot progresif yang dinamis mengurangi tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia hipertensi ($0,018$ dan $0,023$) (Fadlilah et al., 2020).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 13 Desember 2023 di Puskesmas Kasihan II menunjukkan data jumlah kunjungan Puskesmas dengan kasus Hipertensi esensial primer berjumlah 4.268 jiwa. Hipertensi masuk dalam 10 besar penyakit pada sistem DGS Kesehatan dan perawatan menempati posisi nomor 1. Manajemen Hipertensi yang dilakukan baru secara farmakologi, untuk terapi komplementer rendam kaki dan relaksasi otot progresif untuk penderita hipertensi belum pernah diterapkan atau dilakukan kajian di Puskesmas Kasihan II.

Berdasarkan uraian yang sudah dipaparkan di latar belakang dan hasil penelitian sebelumnya maka penulis tertarik untuk membuat karya ilmiah akhir ners mengenai “Penerapan Kombinasi Terapi Rendam Kaki Dan Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Kasihan II”

C Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum yang dihasilkan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui keefektifan terapi rendam kaki dengan air hangat dan relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah.

2. Tujuan Khusus

- a) Untuk mengetahui Analisa masalah keperawatan pada lansia dengan Hipertensi
- b) Untuk mengetahui Analisa intervensi keperawatan pada lansia dengan Hipertensi

D Manfaat

1. Bagi Peneliti

Peneliti dapat memperluas pengetahuan tentang efektivitas terapi rendam kaki dengan air hangat dan relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah dan menerapkan langsung kepada masyarakat.

2. Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pelengkap referensi maupun penjelasan terkait efektivitas terapi rendam kaki dengan air hangat dan relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah.

3. Bagi Puskesmas

Hasil laporan penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan masukan bagi puskesmas terkait penerapan terapi non farmakologi rendam kaki dengan air hangat dan relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah.

4. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil laporan penelitian diharapkan bisa meningkatkan asuhan keperawatan pada pasien dengan peningkatan tekanan darah secara komprehensif dan optimal.

5. Bagi Pasien

Hasil penelitian ini bisa menjadi pelengkap gambaran pandangan bagi masyarakat untuk menerapkan tentang efektivitas rendam kaki dengan air hangat dan relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah, sehingga harapannya masyarakat bisa memberikan penatalaksanaan yang efektif dan efisien.

6. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan bisa menjadi landasan yang kuat untuk penelitian selanjutnya.

E Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian, peneliti melakukan Teknik pengambilan data dengan menggunakan observasi - partisipasi yang dimana peneliti melakukan pengamatan dan ikut serta dalam melakukan Tindakan asuhan keperawatan kepada pasien.