

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia merupakan tahapan akhir dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia. Setiap individu dapat dianggap tua atau lanjut umur 60 tahun atau lebih. Diketahui prevalensi penduduk lanjut umur meningkat diseluruh dunia, termasuk di Indonesia. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh *United Nations* tahun 2020 populasi dunia saat ini mengalami penuaan lebih cepat dan diperkirakan meningkat dua kali lipat antara tahun 2019 sampai dengan 2050. (Yusuf et al., 2018).

Prevalensi penduduk di Indonesia juga mengalami peningkatan proporsi lanjut umur. Berdasarkan data BPS tahun 2022 demografi penduduk di Indonesia pada tahun 2021, sekitar 1 dari 10 merupakan penduduk berumur lanjut usia, sehingga Indonesia berada dalam struktur penduduk tua (*ageing population*). Prevalensi penduduk lanjut usia saat ini sebesar 10,48% (Badan Pusat Statistik, 2022). Berdasarkan data proyeksi Kemenkes, 2017 populasi di Indonesia terdapat 23,66 juta (9.03%) masyarakat lanjut usia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017). Berdasarkan dari peningkatan jumlah penduduk lanjut usia menjadi faktor yang harus diperhatikan agar lanjut usia dapat menjaga kualitas hidup secara optimal, termasuk menjaga Kesehatan. Bertambah umur menyebabkan menurunnya fungsi berbagai organ dalam tubuh, sehingga dapat menimbulkan gangguan Kesehatan pada lansia. Menurut (*National council on Aging*, 2021) tercatat bahwa 80% jiwa yang berumur 65 tahun ke atas menderita penyakit kronis, dan sekitar 68% menderita dua atau lebih penyakit kronis. Secara umum penyakit yang diderita lansia bersifat tidak menular, degenerative atau disebabkan oleh faktor yang berkaitan dengan umur, seperti hipertensi, radang sendi, stroke penyakit paru obstruksi kronik (PPOK), diabetes dan penyakit jantung (Kementerian Kesehatan, 2021). Penyakit tidak menular adalah penyebab utama kematian secara global, mempengaruhi 74% atau 41 juta orang

setiap tahunnya. Menurut WHO 2021 penyakit kardiovaskular salah satunya yang paling umum terjadi pada lansia yakni hipertensi.

Di Indonesia angka kejadian hipertensi, menurut data (kemenkes, 2018) mengalami peningkatan menjadi 34,1%, naik dari tahun 2013 sebesar 25,8%. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia secara keseluruhan adalah (8,4) dari jumlah penduduk. Dari data kelompok umur, paling banyak berada pada individu dengan umur >75 tahun, yaitu (69.5%. lalu diikuti dengan individu umur 65-74 tahun (63.2%) dan 55-64 tahun (55.2%) (Bini' Matillah et al., 2018). Hal tersebut menunjukkan bahwa seiring bertambahnya umur, angka kejadian hipertensi akan meningkat di Indonesia dan di seluruh dunia (Seldadyo, 2022).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah sebuah kondisi medis yang ditandai dengan adanya peningkatan tekanan darah di atas normal yaitu di atas 140/90 mmHg. Hipertensi dapat disebut sebagai "*silent killer*" gejala yang muncul biasanya sakit kepala, mimisan, irama jantung tidak teratur, perubahan penglihatan, dan telinga berdengung. Hipertensi juga dapat menyebabkan kelelahan, mual, muntah, kebingungan, kecemasan, nyeri dan tremor otot (WHO, 2021). Hipertensi pada lansia dikaitkan dengan penyakit vascularskular yang merugikan, seperti gagal jantung, stroke, infark miokard dan kematian (Wirakhmi dan Purnawan, 2023).

Hipertensi meningkat karena populasi lansia dan meningkatnya prevalensi obesitas, selain itu diperkirakan mempengaruhi sepertiga dari populasi dunia pada tahun 2025 (Oliveros et al, 2019). Strategi manajemen untuk hipertensi pada lansia harus mempertimbangkan tingkat kelemahan, komorbiditas medis yang semakin kompleks, dan faktor psikososial, sehingga harus bersifat individual. Salah satunya dengan dilakukan modifikasi gaya hidup untuk mengurangi kebutuhan akan obat-obatan. Oleh karena itu, diperlukan penanganan dengan farmakologi ataupun nonfarmakologi.

Penanganan farmakologi untuk mengontrol tekanan darah sangat penting, akan tetapi pengendalian hipertensi juga dapat dilakukan dengan penanganan secara non farmakologi. Penanganan non farmakologi yang dapat dilakukan pada penderita tekanan darah tinggi dengan olahraga, perubahan gaya hidup, *guide imagery*, *massage*, mengurangi berat badan, hidroterapi dan terapi relaksasi. Salah satu terapi non farmakologi yang efektif bagi lansia yang menderita hipertensi adalah dengan terapi *foot massage* dan relaksasi Tarik napas dalam.

Foot massage merupakan salah satu terapi yang dapat menurunkan tekanan darah dan membuat tubuh rileks (Anwar dkk, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh (Gurcan dan Ozlem, 2020) juga menunjukkan bahwa 6 sesi *foot massage* berdurasi 15 menit setiap kaki dapat menurunkan tekanan sistolik sebesar 20 mmHg dan tekanan diastolic 10 mmHg pada lansia penderita hipertensi. Pada penelitian lainnya terjadi penurunan tekanan darah signifikan, dengan tekanan darah sistolik turun dari 152 mmHg menjadi 130 mmHg dan tekanan darah diastolic 94 menjadi 87 mmHg setelah 12 sesi *foot massage* dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolic serta menurunkan tingkat kecemasan pada orang berusia 27-72 tahun.

Foot massage menjadi alternatif non farmakologi yang dapat digunakan untuk pengobatan hipertensi. *Foot massage* menyeimbangkan aliran energi dalam tubuh dan membuat otot menjadi rileks (Resmiati dkk, 2021). *Foot massage* dapat menyeimbangkan metabolisme pada tubuh sehingga menyebabkan pembuluh darah vasodilatasi (Anwar et al, 2021) pada penelitian terdahulu bahwa *foot massage* dapat meningkatkan sirkulasi darah ke tubuh, menjaga Kesehatan, membantu menurunkan nyeri dan kelelahan, merangsang produksi hormone endorfin sehingga tubuh menjadi rileks dan tekanan darah menurun (Resmiati dkk, 2021)

Berdasarkan data Puskesmas Kasihan bantul pada bulan Juli sampai September 2020 terhitung 107 penderita hipertensi yang berusia 36-55 tahun melakukan kunjungan. Kemudian peneliti mengambil tiga penderita hipertensi untuk diwawancarai. Hasilnya adalah dua dari tiga penderita hipertensi mengonsumsi obat antihipertensi yang diresepkan oleh puskesmas namun tidak rutin, hanya ketika muncul gejala seperti pegal-pegal di tengkuk leher dan kepala pusing. Tiga responden juga mengatakan bahwa dukungan dari keluarga sangat penting karena manusia tidak bisa hidup sendiri, pasti memerlukan bantuan dan dukungan dari orang terdekat. Kemudian dari sisi ekonomi, satu dari tiga responden mempunyai pendapatan di atas UMK Bantul sedangkan dua diantaranya mempunyai penghasilan di bawah UMK. Puskesmas Kasihan I memiliki program untuk hipertensi yaitu adanya kelas hipertensi dan adanya pembentukan kader parikesit sebagai perpanjangan tangan dari puskesmas. Parikesit adalah kumpulan kader-kader muda dan kaum melineal untuk bersama-sama bergerak dalam pendampingan minum obat dan edukasi kesehatan pada penderita PTM.

Adanya program dari puskesmas penderita hipertensi menjadi lebih mengetahui penyakit hipertensi sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan secara individu maupun komunitas. Manajemen kesehatan yang sudah dilakukan untuk meningkatkan derajat kesehatan oleh penderita hipertensi yaitu rutin kontrol dan minum obat hipertensi, mengikuti kelas hipertensi sebagai program puskesmas, mengikuti kegiatan lansia, dan klien merupakan kader yang aktif di Padukuhannya.

Keluarga adalah kelompok kecil yang paling dekat dan yang mampu mengambil keputusan dalam kesehatan keluarga dan ikut serta merawat keluarga. Dapat dilakukan dengan tindakan pencegahan terhadap hipertensi khususnya dalam masalah kesehatan dalam menurunkan komplikasi hipertensi peran keluarga sangat penting. Yang dilakukan keluarga diharapkan dapat mengontrol tekanan darah penderita. Penderita hipertensi dianjurkan untuk berolahraga cukup dan secara teratur, cara pencegahan komplikasi hipertensi yaitu dengan tindakan membatasi lemak, mengurangi konsumsi garam, tidak merokok dan tidak minum alkohol, menghindari kegemukan (obesitas), olahraga. Dengan cara ini dapat menurunkan tekanan darah.

Keluarga haruslah mampu untuk mengidentifikasi tentang hipertensi di dalam keluarga. hipertensi, seperti peran keluarga harus dapat mengenal masalah kesehatan yang ada dalam keluarga. Selain merawat keluarga yang sakit peran keluarga adalah dengan cara pengaturan diet hipertensi dan kepatuhan pengobatan. Keluarga juga dapat memberikan informasi yang dibutuhkan penderita hipertensi dalam upaya meningkatkan status kesehatannya. Data ini menunjukkan bahwa budaya makan sangat mempengaruhi kesehatan seseorang dan keluarga dapat berperan dalam menentukan budaya yang mendukung kesehatan anggota keluarga seperti olahraga teratur dan makan sayur dan menentukan budaya yang bertentangan dengan kesehatan seperti merokok dan minum alkohol (Sudiharto, 2012).

Berdasarkan keterangan diatas dukungan keluarga sangat dibutuhkan oleh pasien hipertensi agar keadaan yang dialami tidak semakin memburuk dan terhindar dari komplikasi akibat hipertensi. Jadi keluarga juga diperlukan oleh pasien hipertensi yang sangat membutuhkan perawatan yang cuku lama dan terus menerus. Jadi keluarga dapat membatu pasien hipertensi antara lain dalam mengatur pola makan yang sehat, mengajak olahraga bersama, menemani dan menemani dan meningkatkan untuk rutin memeriksakan tekanan darah (Ningrum, 2012). Hal ini didukung oleh banyak teori yang telah menjelaskan fungsi keluarga salah satu dibidang kesehatan disitu telah dijelaskan bahwa apabila ada anggota keluarga yang sakit maka keluarga harus segeramengetahui masalah kesehatan, memutuskan tindakan apa yang patut diberikandan menggunakan fasilitas kesehatan yang ada.

Hasil data tersebut peneliti tertarik untuk melakukan asuhan keperawatan pada kasus hipertensi khususnya pada lansia. Pemilihan kasus hipertensi pada lansia karena lansia merupakan kelompok yang lebih rentan dari pada usia dewasa dan lansia lebih beresiko mengalami komplikasi serius, sehingga diharapkan dengan adanya pengaplikasian teknik “*Foot Massage*” dapat menurunkan tingkat kesakitan dan menurunkan komplikasi pada lansia.

B. Tujuan

1. Tujuan umum

Mengetahui pengaruh *foot massage* sebagai intervensi non farmakologi untuk mengontrol tekanan darah pada lansia dengan hipertensi

2. Tujuan khusus

- a. Melakukan pengkajian pada klien lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kasihan
- b. Menegakkan diagnosa keperawatan pada klien lansia dengan dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kasihan
- c. Menentukan intervensi keperawatan pada klien lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kasihan

- d. Melakukan implementasi keperawatan pada klien lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kasihan
- e. Melakukan evaluasi keperawatan pada klien lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kasihan

C. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Memberikan kontribusi pada keperawatan komunitas keluarga khususnya tentang aplikasi *foot massage* untuk lansia dengan hipertensi

2. Manfaat Praktisi

a. Manfaat bagi komunitas keluarga

Sebagai *evidence based* bagi komunitas keluarga untuk menerapkan *foot massage* sebagai intervensi non farmakologi dalam mengontrol tekanan darah

b. Manfaat bagi perawat

Sebagai *evidence-based* yang dapat di implementasikan kepada klien dengan hipertensi

c. Manfaat bagi kader

Sebagai referensi materi yang dapat diberikan kepada masyarakat tentang terapi *foot massage*