

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah penyakit tidak menular paling umum dan berbahaya di dunia. WHO beranggap hipertensi sebagai kondisi serius yang meningkatkan risiko penyakit jantung, ginjal, otak, dan penyakit lainnya. Menurut WHO sekitar 1,28 miliar lansia di dunia berusia antara 60-89 tahun menderita hipertensi. Ironisnya, sistem kesehatan global menghadapi tantangan besar dalam mengendalikan dan mengobati hipertensi karena sekitar 46% penderita tidak mengetahui bahwa mereka menderita kondisi ini. (*World Health Organization, 2023*).

Hipertensi juga menjadi masalah kesehatan utama di Indonesia. Sebuah laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa 34,1% orang Indonesia di atas 18 tahun menderita hipertensi. Selain itu, hipertensi meningkat bertambahnya usia, paling rentan terhadap kondisi ini lansia. Lebih dari tiga orang dewasa di Indonesia memiliki tekanan darah tinggi. Namun, banyak yang tidak terdiagnosis atau tidak mendapatkan pengobatan yang tepat. (Kemenkes, 2019).

Prevalensi hipertensi juga meningkat di beberapa kota besar Jawa Barat. Misalnya, dari sekitar 2,5 juta orang yang tinggal di Kota Bandung, lebih dari 700 ribu mengidap hipertensi. Namun, hingga Mei 2022, Dinas Kesehatan Kota Bandung baru mencatat sekitar 28 ribu kasus dari hasil skrining di rumah sakit. Ini menunjukkan bahwa hipertensi tinggi di Jawa Barat. (Dinas kesehatan Kota Bandung, 2022).

Dua pendekatan utama untuk mengobati hipertensi adalah farmakologis dan nonfarmakologis. Pengobatan antihipertensi seperti ACE inhibitor, beta blockers, calcium channel blockers, dan diuretik adalah bagian dari penanganan farmakologis. Pendekatan non-farmakologis, di sisi lain bertujuan untuk

mengubah gaya hidup pasien melalui pengaturan diet rendah garam, aktivitas fisik teratur, pengendalian BB, manajemen stres, dan terapi tambahan seperti *massage* kaki atau relaksasi. Karena dianggap lebih alami, aman, dan memiliki potensi untuk meningkatkan kualitas hidup pasien (Kementrian Kesehatan, 2023).

Massage kaki atau *foot therapy* adalah salah satu jenis terapi nonfarmakologis yang semakin populer. Terapi ini dilakukan dengan memberikan tekanan dan pijat pada titik refleksi di telapak kaki, yang dianggap berhubungan dengan organ penting. *Massage* kaki meningkatkan sirkulasi darah, menenangkan otot, mengurangi stres, dan menurunkan tekanan darah. Terapi ini aman dan mudah dilakukan untuk orang tua yang memiliki keterbatasan aktivitas fisik (Serly et al., 2023).

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa pijatan kaki dapat menurunkan tekanan darah pada orang tua. Sebuah studi oleh (Iswati, 2022) menemukan bahwa terdapat penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang signifikan setelah pemberian terapi *massage* kaki selama beberapa hari pada lansia dengan hipertensi, dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan efektivitas intervensi. Penulisan lainnya oleh (Zaura, 2023) juga menunjukkan bahwa setelah diberikan *foot massage* selama tiga hari berturut-turut, tekanan darah sistolik pada lansia menurun sebesar 18 mmHg dan tekanan diastolik turun sebesar 10 mmHg.

Penelitian oleh (Astuty, 2024) menunjukkan bahwa intervensi *foot massage* secara rutin dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan pada lansia dengan hipertensi di panti jompo. Penelitian (Wahyudin, 2021) juga membuktikan bahwa penerapan *evidence-based nursing* melalui *foot massage* efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia di Kota Sukabumi. Sementara itu, studi kasus oleh (Serly et al., 2023) menguatkan temuan sebelumnya dengan menunjukkan bahwa terapi *massage* kaki mampu menurunkan tekanan darah pasien hipertensi secara bertahap setelah beberapa kali intervensi.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh penerapan *Foot therapy massage* pada lansia dengan hipertensi di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay tahun 2025. Dengan menggunakan intervensi *Foot therapy massage* dikarenakan penatalaksanaan ini tidak mengakibatkan efek samping bagi tubuh. Selain itu, terapi pijat kaki juga mudah dan murah.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas maka peneliti merumuskan masalah yaitu “Apakah *Foot therapy massage* dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi?”.

1.3 Tujuan

Tujuan dari penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini untuk mengetahui pengaruh pemberian *foot therapy massage* terhadap hipertensi pada lansia