

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia merupakan orang yang sudah memiliki usia 60 tahun. Lansia kerap kali berhubungan dengan adanya penuaan pada seseorang. Penuaan merupakan proses alami yang menyebabkan perubahan bertahap yang menyebabkan adanya kerusakan molekuler dan seluler pada tubuh dengan berjalannya waktu. Hal ini secara bertahap mengurangi kesehatan fisik dan mental sehingga dapat meningkatkan risiko penyakit. Pada lansia berbagai penyakit degeneratif seperti diabetes, penyakit jantung, dan hipertensi menjadi ancaman serius yang dapat menurunkan kualitas hidup. Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang sangat beresiko dan berpotensi besar membahayakan kesehatan pada kelompok lanjut usia (WHO, 2024). Menurut WHO, (2023) mencatat bahwa sekitar 1,28 miliar individu berusia 30 hingga 79 tahun di dunia menderita hipertensi, dan penyakit ini menjadi salah satu penyebab utama kematian dini.

Penelitian yang dilakukan oleh Fadila & Solihah, (2022) menunjukkan bahwa di kawasan Asia Timur dan Selatan, sekitar 1,5 juta lansia meninggal akibat hipertensi. Hal ini menandakan bahwa hipertensi merupakan isu serius yang terus meningkat prevalensinya seiring bertambahnya usia. Tambunan et al., (2021) memprediksi bahwa pada tahun 2025, jumlah penderita hipertensi akan mencapai 1,5 miliar orang dengan angka kematian pada lansia diperkirakan mencapai 10,44 juta jiwa akibat komplikasi yang ditimbulkan oleh hipertensi.

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia, angka prevalensi hipertensi tercatat sebesar 34,1% (Kemenkes, 2022). Data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 juga menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi salah satu faktor risiko utama penyakit menular di Indonesia dengan sekitar 30,8% penduduk berusia di atas 18 tahun tercatat menderita kondisi tersebut. Provinsi Kalimantan Tengah memiliki prevalensi hipertensi tinggi 4,7%, dan Papua Pegunungan

memiliki prevalensi hipertensi terendah 19,9% (SKI, 2023). Menurut data dinas kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2021, ada 37,57% kasus hipertensi, dengan perempuan 15.845 kasus dan laki-laki 14.155 kasus (Dinkes, 2021).

Hipertensi jika tidak segera ditangani akan dapat menyebabkan masalah kesehatan serius. Masalah yang akan muncul jika hipertensi tidak segera ditangani yaitu seperti gagal jantung, serangan jantung, stroke, dan gangguan ginjal kronis (Mahyuvi *et al.*, 2023). Beberapa jenis faktor resiko hipertensi yang tidak dapat diubah yaitu jenis kelamin, umur, genetik, dan etnis, kemudian yang dapat diubah yaitu obesitas, nutrisi dan stres (Hidayat & Agnesia, 2021).

Penanganan hipertensi membutuhkan kerjasama yang baik antara pasien, keluarga, lingkungan dan tim medis (Mahyuvi *et al.*, 2023). Edukasi diberikan kepada pasien dan keluarganya mengenai penyakit dan komplikasinya dapat membantu meningkatkan efektifitas terapi obat. Penanganan hipertensi terbagi menjadi dua jenis, yaitu terapi farmakologi dan non-farmakologi (Nurhidayati *et al.*, 2019). Terapi farmakologi mencakup pemberian obat antihipertensi yang diresepkan oleh tenaga medis, sedangkan terapi non-farmakologi melibatkan perubahan gaya hidup seperti pola makan, olahraga, pengelolaan stres, dan pengurangan asupan garam. Kombinasi kedua metode ini diyakini mampu memberikan hasil yang lebih maksimal dalam mengontrol tekanan darah. Obat seperti *Captopril* dan *Amlodipine* perlu diberikan dalam dosis yang tepat, karena penggunaan berlebihan dapat menimbulkan efek samping seperti alergi, gangguan jantung, gangguan hati, batuk, serta rasa lelah atau pusing (A. R. Amalia & Usviany, 2023).

Menurut Yusnita, (2020) konsumsi *Captopril* dalam dosis berlebihan dan dalam jangka panjang dapat meningkatkan asam lambung, yang dapat menyebabkan iritasi, pembengkakan lambung, nyeri perut, dan mual. Dosis yang terlalu tinggi juga dapat menimbulkan rasa lemas dan kelelahan meski tanpa aktivitas berat. Karena sifat kimianya yang menyerap dan mengikat air, *Captopril* dapat menyebabkan tubuh kekurangan cairan, sehingga memicu mulut kering, rasa pahit,

dehidrasi, dan kelemahan. Jika konsumsi terus-menerus secara berlebihan, obat ini dapat mengganggu sel darah merah dan menyebabkan anemia. Selain itu, *Captopril* juga berpotensi menimbulkan reaksi alergi seperti gatal pada kulit, terutama pada individu yang tidak cocok dengan golongan obat *ACE Inhibitor* (Wulandari, 2022).

Berdasarkan pendapat Massa, Manafe & Arini, (2022), beberapa penyebab lansia tidak mematuhi pengobatan hipertensi meliputi berkurangnya daya ingat terhadap jadwal dan dosis obat, munculnya efek samping seperti rasa ngantuk, mual, dan pusing selama masa konsumsi obat, serta kecenderungan menghentikan penggunaan obat ketika tekanan darah mulai stabil. Hal tersebut dapat diatasi dengan terapi non-farmakologi yang dapat menjadi alternatif alternatif seperti mengonsumsi jus, melakukan olahraga rutin, menjaga berat badan ideal, serta menjalani terapi pijat dan teknik relaksasi (Cornelia et al., 2023).

Kifle et al., (2021) menyebutkan bahwa bentuk terapi nonfarmakologis yang dapat diterapkan mencakup penggunaan obat herbal, latihan relaksasi, yoga, hipnoterapi, pijat refleksi, teknik imajeri, pijat tengkuk, hingga *Swedish Massage*. Salah satu metode yang efektif adalah *Swedish Massage*, yaitu pijat yang menggunakan gerakan menggosok, menguleni, mengetuk, serta getaran untuk memperlancar aliran darah dan merelaksasikan otot-otot tubuh. Tujuan dari terapi ini yaitu untuk memperbaiki sirkulasi darah, merangsang sistem saraf simpatis, menstabilkan detak jantung, serta membantu menurunkan tekanan darah melalui pelepasan hormon endorfin, mengurangi stres, dan memperbaiki sistem pernafasan (Iddrisu & Khan, 2021).

Widyaningrum, (2020) menyatakan bahwa *Swedish Massage* dapat membantu menurunkan tekanan darah, memperbaiki metabolisme tubuh, mengatasi hipertensi, serta mengurangi kadar oksigen yang berlebihan dalam tubuh. Penanganan hipertensi sendiri dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu terapi farmakologis dan non-farmakologis. *Swedish Massage* merupakan salah satu bentuk terapi non-farmakologis yang inovatif dan berpotensi diterapkan dalam

perawatan penderita hipertensi. Mengingat banyak lansia yang jarang menjalankan pengobatan secara rutin. *Swedish Massage* dapat menjadi alternatif terapi mandiri yang mudah dilakukan oleh lansia penderita hipertensi (Adawiyah et al., 2020). Hasil telaah literatur dari Fahriyah et al., (2021) menunjukkan bahwa dari lima artikel yang ditinjau, semuanya menyimpulkan bahwa *Swedish Massage* memiliki efek positif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia. Penelitian dari Ritanti, (2020) juga mendukung temuan ini, setelah dilakukan tiga kali dalam seminggu selama empat minggu dalam waktu 20 menit *Swedish Massage* dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik yang signifikan sehingga *Swedish Massage* dapat menjadi metode non-farmakologi untuk menurunkan tekanan darah. Menurut Widyaningrum, (2020) terdapat berbagai jenis terapi non-farmakologi, dan *Swedish Massage* dipilih karena termasuk dalam terapi komplementer yang dapat dijadikan alternatif selain penggunaan obat-obatan kimia dalam penanganan hipertensi. Terapi relaksasi ini memiliki beberapa keunggulan, antara lain tekniknya yang sederhana, biaya yang relatif murah, serta mudah untuk dipelajari dan dilakukan. *Swedish Massage* juga bermanfaat untuk mengurangi kelelahan (*fatigue*), meredakan nyeri, serta memberikan efek relaksasi pada otot. Teknik ini dapat diajarkan kepada kader kesehatan lansia dan selanjutnya diteruskan kepada anggota keluarga yang merawat lansia penderita hipertensi. Dengan pemahaman yang baik mengenai teknik ini, masyarakat yang memiliki hipertensi diharapkan dapat lebih mandiri dalam mengontrol tekanan darahnya (Widyaningrum, 2020).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 10 Februari 2025, diketahui bahwa wilayah dengan tingkat kasus hipertensi tertinggi di Kabupaten Tegal adalah Kecamatan Adiwerna, dengan total kasus mencapai 8.331. Menurut data dari Puskesmas Adiwerna, Desa Lemahduwur menjadi desa dengan kasus hipertensi tertinggi, yaitu sebanyak 32 lansia yang menderita hipertensi. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa lansia yang memenuhi kriteria inklusi penelitian, diketahui belum ada warga Desa Lemahduwur yang mendapatkan terapi *Swedish Massage*. Berdasarkan data tersebut peneliti berencana memberikan intervensi berupa terapi *Swedish Massage* sebagai upaya

untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada kelompok lansia tersebut.

1.2 Tujuan

1.2.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisis pengaruh terapi *Swedish Massage* dapat mempengaruhi tekanan darah pada pasien yang mengalami hipertensi

1.2.2 Tujuan Khusus

1.2.2.1 Menganalisis tekanan darah sebelum intervensi *Swedish Massage* pada lansia hipertensi.

1.2.2.2 Menganalisis tekanan darah setelah intervensi *Swedish Massage* pada lansia hipertensi.

1.2.2.3 Menganalisis pengaruh *Swedish Massage* terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Aplikatif

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai terapi non-farmakologis *Swedish Massage* untuk mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi dan menjadi sumber informasi bagi pembaca.

1.3.2 Manfaat Keilmuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi perkembangan ilmu keperawatan.

1.3.3 Manfaat Metodologi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk peneliti selanjutnya dalam menentukan terapi non-farmakologi berdasarkan permasalahan pada lansia hipertensi.