

BAB I

PENDAHULUAN

I. Latar Belakang

Hipertensi didefinisikan sebagai kondisi tubuh yang ditandai dengan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolic lebih dari 90 mmHg, berdasarkan pada dua kali pengukuran atau lebih. Perjalanan hipertensi cenderung terus meningkat dimasa yang akan datang, hipertensi dijuluki "*The Silent Killer*" karena sering dijumpai tanpa gejala dan baru disadari bila penderita telah mengalami komplikasi. Gejalanya adalah sakit kepala, sesak napas, jantung berdebar-debar, mudah Lelah, telinga berdenging (tinnitus), mimisan, penglihatan kabur yang disebabkan oleh kerusakan pada otak, mata, jantung dan ginjal (Nurmaulina & Hadiyanto, 2021).

Hipertensi adalah sebagai peningkatan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolic sedikitnya 90 mmHg. Hipertensi tidak hanya beresiko tinggi menderita penyakit jantung, tetapi juga menderita penyakit lain seperti syaraf, ginjal, dan semakin tinggi tekanan semakin tinggi pula resikonya (Kognisi et al., 2021).

Hipertensi adalah penyakit kelainan jantung dan pembuluh darah yang di tandai dengan peningkatan tekanan darah. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan keadaan perubahan dimana tekanan darah meningkat secara kronik. Secara umum, hipertensi merupakan suatu tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi di dalam pembuluh darah arteri (Kognisi et al., 2021).

Menurut (Kognisi et al., 2021) gejala-gejala hipertensi seperti pusing atau sakit kepala , sering gelisah, wajah merah, tengkuk terasa pegal, mudah marah, telinga berdengung, susah tidur, sesak napas, mudah lelah, mata berkunang-kunang dan mimisan.

Penyakit hipertensi yang tidak terkontrol akan menyebabkan organ tubuh menjadi rusak. Kerusakan tersebut dapat menyerang fungsi obat, ginjal, mata, dan bahkan dapat mengakibatkan kelumpuhan organ-organ gerak. Namun, kerusakan yang peling sering terjadi akibat penyakit hipertensi ini adalah gagal ginjal dan stroke. (Ii, 2021)

Data World Health Organization (WHO) tahun 2015 mengatakan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Setiap tahunnya jumlah penyandang hipertensi terus meningkat, diperkirakan pada tahun 2015 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, serta diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Nurapiani & Mubin, 2021).

Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 30% penduduk dunia tidak terdiagnosa adanya hipertensi. Hal ini disebabkan tidak adanya gejala yang pasti bagi penderita hipertensi. Gejala seperti sakit kepala, tengkuk nyeri, dan lain-lain, itu tidak pasti menunjukkan penderitanya terkena hipertensi. Walaupun hipertensi jelas merusak organ tubuh, seperti jantung (70% penderita hipertensi akan mengalami kerusakan jantung), ginjal, otak, mata, serta organ tubuh lainnya. Jumlah penderita hipertensi terus bertambah dari tahun ke tahun. Data penelitian terakhir ditemukan bahwa sekitar 50 juta (21,7%) boring dewasa di Amerika menderita hipertensi. Thailand sebesar 17% dari total pendudu, Vietnam 34,6% Singapore 24,9%, Malaysia 29,9%, dan Indonesia memiliki angka yang cukup tinggi, yaitu 15%. 15% dari 230 juta penduduk Indonesia, berarti hampir dari 35 juta penduduk Indonesia terkena hipertensi.

Prevalensi angka kejadian hipertensi di Indonesia berdasarkan pendataan dari hasil pengukuran penduduk, kelompok penduduk usia diatas 18 tahun dengan hipertensi sebanyak 658.201 orang, persentase kelompok usia yang mengalami hipertensi terbanyak pada kelompok usia 65-74 tahun sebesar 63,22%, kelompok usia lebih dari 75 tahun sebesar 69,53%. Pravelensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran di provinsi Jawa Tengah juga menunjukkan bahwa kelompok usia 65-74 tahun dan diatas 75 tahun memiliki presentase tertinggi sebesar 64,4% dan 71,3%. Sedangkan pravalensi penderita hipertensi di kabupaten Sragen mencapai 47% (Ayu Okta Viana & Irma Mustika Sari, 2022).

Semakin meningkatnya prevalensi hipertensi dari tahun ke tahun di karenakan jumlah penduduk yang bertambah, aktivitas fisik yang kurang dan pola hidup yang tidak sehat. Pola hidup yang tidak sehat tersebut antara lain adalah diet yang tidak sehat misalnya tinggi gula, lemak dan garam, dan kurang mengkonsumsi makanan berserat. Selain itu adalah penggunaan tembakau dan alcohol (Sari, 2020).

Pola hidup yang tidak sehat pada penderita hipertensi pada pasien dengan hipertensi perencanaan dan tindakan asuhan keperawatan yang dapat dilakukan diantaranya yaitu memantau tanda-tanda vital pasien, pembatasan aktivitas tubuh, istirahat cukup, dan pola hidup yang sehat seperti diet rendah garam, gula dan lemak, dan berhenti mengkonsumsi rokok, alcohol serta mengurangi stress (Sari, 2020)

Berdasarkan hasil (Riset Kesehatan Dasar, 2018) sebesar 63.309.620 orang estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 472.218 orang. Berdasarkan hasil riset data dari dinas kesehatan provinsi jawa barat tahun 2016, ditemukan 790.382 orang kasus hipertensi (2,46%

terhadap jumlah penduduk ≥ 18 tahun), dengan jumlah kasus yang diperiksa sebanyak 8.029.245 orang. Hipertensi terjadi pada kelompok usia 35-44 tahun (31,6%), usia 45-54 tahun (45,3%), usia 55-64 tahun (55,2%) dan usia 64-74 tahun (63,22%). Data diatas menunjukkan kejadian hipertensi paling banyak pada lansia.

Hipertensi pada lansia terjadi karena adanya perubahan structural dan fungsional pada system pembuluh darah perifer yang bertanggung jawab pada perubahan tekanan darah. Perubahan tersebut meliputi arteriosclerosis, hilangnya elastisitas serta kakunya dinding arteri. Sehingga tidak bisa mengembang saat jantung memompa darah melalui arteri. Konsekuensinya arteri serta aorta besar kurang kemampuannya dalam mengakomodasi volume darah yang dipompa oleh jantung, sehingga menyebabkan penurunan curah jantung (Nurmaulina & Hadiyanto, 2021).

Komplikasi akibat dari hipertensi yang berkepanjangan akan merusak pembuluh darah seluruh tubuh, ginjal dan otak. Komplikasi dari hipertensi yang tidak terkontrol dalam jangka panjang adalah gangguan penglihatan, transplantasi, gagal ginjal dan stroke. Selain itu, jantung juga membesar karena beban kerja yang meningkat selama pemompaan anti hipertensi (Nurmaulina & Hadiyanto, 2021).

Komplikasi dari hipertensi perlu ditangani dengan baik dan benar. Pengangannya terbagi menjadi dua jenis yaitu terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi merupakan terapi yang menggunakan obat-obatan. Terapi ini dijadikan sebagai terapi utama karena penderita hipertensi tidak bisa disembuhkan. Sedangkan terapi non-farmakologi ini dijadikan sebagai pelengkap dalam pemberian obat atau suplemen. Penderita hipertensi bisa menggunakan metode yang lebih murah, bahan mudah didapatkan, mudah diingat, serta terapi ini bisa dibantu oleh keluarga, yaitu Terapi Rendam Menggunakan Air Hangat (Tuwaidan, 2021).

Proses perendaman dilakukan mulai dari menyiapkan peralatan, melakukan pengukuran tekanan darah, melakukan perendaman selama 20-25 menit, dan setelah itu lakukan kembali pengukuran tekanan darah. Penurunan tekanan darah dengan terapi rendam kaki menggunakan air hangat ini diakibatkan karena air hangat dengan suhu 38°C-40°C dapat mengendorkan otot yang kaku, melebarkan pembuluh darah, dan meningkatkan permeabilitas pembuluh darah serta membuat sirkulasi darah menjadi lancar. Aliran darah akan menjadi lancar dan mampu mendorong darah masuk ke jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah sistolik yang terjadi ketika kontraksi ventrikel dan pembuluh darah melebar. Setelah terapi rendam kaki menggunakan air hangat, pembuluh darah mengalami pelebaran dan relaksasi, disitulah terjadi penurunan tekanan

darah. Terapi rendam menggunakan air hangat juga dapat melembakan pembuluh darah, sehingga tekanan darah menurun (Rahmawati & Gunawan, IndraRahmawati, I., & Gunawan, I. (2022).

Menurut (Nurmaulina & Hadiyanto, 2021) mengutip dalam Harnani (2017) dalam terapi rendam kaki air hangat merupakan salah satu jenis terapi ilmiah yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan relaksasi otot, menghilangkan stress, nyeri otot, meringankan rasa sakit, sehingga bermanfaat untuk terapi menurunkan tekanan darah. Prinsip kerja dari terapi ini adalah dengan menggunakan air hangat yang bersuhu 38-40°C secara konduksi yang mana terjadi perpindahan panas dari air hangat ke tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah serta dapat menurunkan ketegangan otot.

Pengobatan hipertensi sangat perlu di tingkatkan untuk mencegah kenaikan tekanan darah secara terus-menerus yang mengakibatkan terjadinya komplikasi pada hipertensi. Pada umumnya penatalaksanaan tekanan darah tinggi terbagi dua yang meliputi terapi farmakologi dan terapi *non farmakologi*. Seringkali terapi menggunakan farmakologi memberikan efek samping yang berlebihan, oleh sebab itu akan lebih baik jika terapi secara alami diberikan sebagai terapi pendamping hipertensi. Salah satu pengobatan *non farmakologi* yaitu aplikasi penerapan rendam kaki menggunakan air hangat (Isnaeni et al., 2021).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Parungkuda didapatkan bahwa pasien lansia penderita hipertensi yaitu sebanyak 11 orang lansia mengatakan petugas Puskesmas pernah menyarankan untuk melakukan Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat tetapi belum pernah dilakukan karena lansia tersebut kurang pengetahuan. Maka dari hasil tersebut peneliti akan melakukan Terapi Rendam Kaki Air Menggunakan Air Hangat kepada lansia penderita hipertensi.

Penelitian ini pernah dilakukan oleh (Harnani, 2017) menyatakan bahwa rendam kaki menggunakan air hangat yang dilakukan secara rutin maka dapat terjadi perubahan tekanan darah, karena efek dari rendam kaki menggunakan air hangat menghasilkan energi kalor yang kuat bersifat mendilatasi dan melancarkan peredaran darah juga merangsang saraf yang ada pada kaki untuk mengaktifkan saraf parasimpatis, sehingga menyebabkan perubahan tekanan darah.

Penelitian ini pernah dilakukan oleh (Nurapiani & Mubin, 2021) tindakan rendam kaki menggunakan air hangat terhadap penurunan tekanan darah. Pada penelitian ini adalah semua lansia penderita hipertensi di puskesmas simpang tiga. Terapi rendam kaki

menggunakan air hangat dilakukan selama 20-25 menit dengan 38 – 40°C sampai batas mata kaki, penelitian ini dilakukan pada jam yang sama selama tiga hari. Hasil pengukuran tekanan darah didapatkan adanya penurunan tekanan darah sesudah diberikan Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rahmawati & Gunawan, IndraRahmawati, I., & Gunawan, I. (2022). setelah tiga hari menerapkan terapi rendam kaki pada pasien, rata-rata selisih penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah yaitu 10 mmHg. Sehingga dapat dikatakan terapi ini efektif untuk menurunkan tekanan darah.

Metode perendaman kaki air hangat memberikan efek fisiologis terhadap beberapa bagian tubuh organ manusia seperti jantung. Tekanan hidrostik air terhadap tubuh mendorong aliran darah dari kaki menuju kerongga dada dan darah akan berakumulasi di pembuluh darah besar jantung. Hidroterapi rendam kaki air ini sangat mudah dilakukan oleh semua orang. Tidak membutuhkan biaya mahal, dan tidak memiliki efek samping berbahaya (Kognisi et al., 2021).

Merubah gaya hidup sejalan dengan perintah agama Islam yang Allah sampaikan dalam surat Al-A'raf ayat 31, Allah berfirman :

الْمُسْرِفِينَ يُحِبُّ لَا إِنَّهُ ۖ تُسْرِفُوا وَلَا تَأْتُوا مَسْجِدًا كَلِّمَ عِنْدَ رَبِّتِكُمْ خُدُوا أَدَمَ بَيْتِي

“makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.” (QS. Al-A'raf: [7]:31).

Ayat diatas mengandung makna sekaligus perintah untuk menjalani pola hidup sehat dalam bentuk melakukan kegiatan yang akan mendatangkan kebaikan dan menghindari kegiatan yang akan mendatangkan keburukan dan kemasalahan. Seperti mengkonsumsi makanan yang baik dan halal serta bermanfaat bagi tubuh dan kesehatandan menghindari makanan yang membahayakan bagi tubuh dan kesehatan (Rahmawati & Gunawan, IndraRahmawati, I., & Gunawan, I. (2022).

Peran perawat sebagai (educator) atau pendidik, peran ini meningkatkan kesehatan melalui pemberian pengetahuan terkait dengan keperawatan dan tindakan medis, serta dapat menurunkan risiko kematian, penyakit kardiovaskuler dan stroke (Sari, 2020).

Peran perawat memberikan informasi yang benar tentang hipertensi dan menganjurkan untuk diet garam serta memberikan informasi tentang pencegahannya dapat meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi untuk melaksanakan pola hidup sehat dan mencegah terjadinya penyakit lain/komplikasi. Jika penyakit hipertensi tidak di tanggulangi maka akan menyebabkan timbulnya penyakit lain seperti penyakit gagal

jantung, jantung coroner, resiko stroke dan menyebabkan kerusakan ginjal (Ariana, 2016).

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian aplikasi penerapan rendam kaki air hangat terhadap penurunantekanan darah pada lansia dengan hipertensi esensial di wilayah kerja Puskesmas Parungkuda.

II. Tujuan Penulisan

1. Tujuan umum

Untuk memberikan gambaran tentang penerapan rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Parungkuda

Tujuan khusus

- a. Mahasiswa mampu mendeskripsikan hasil pengkajian pada klien dengan hipertensi esensial di wilayah kerja Puskesmas Parungkuda
- b. Mahasiswa mampu mendeskripsikan diagnosa keperawatan pada klien dengan hipertensi esensial di wilayah kerja Puskesmas Parungkuda
- c. Mahasiswa mampu mendeskripsikan rencana intervensi asuhan keperawatan pada klien dengan hipertensi esensial di wilayah kerja Puskesmas Parungkuda
- d. Mahasiswa mampu mendeskripsikan implementasi asuhan keperawatan pada klien dengan hipertensi esensial di wilayah kerja Puskesmas Parungkuda
- e. Mahasiswa mampu mendeskripsikan evaluasi asuhan keperawatan pada klien dengan hipertensi esensial di wilayah kerja Puskesmas Parungkuda
- f. Mahasiswa mampu membandingkan konsep dan kenyataan pada klien dengan hipertensi esensial di wilayah kerja Puskesmas Parungkuda

III. Manfaat Penulisan

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan penulis mengenai Aplikasi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Diwilayah Puskesmas Parungkuda

2. Manfaat Akademis

Penelitian ini sebagai media *referensi* bagi peneliti selanjutnya yang nantinya akan menggunakan dan dasar yang sama, yaitu mengenai aplikasi rendam kaki menggunakan air hangat terhadap lansia penderita hipertensi.

3. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan menjadi masukan dan bahan pertimbangan untuk meningkatkan asuhan keperawatan yang optimal kepada pasien dan dapat menjadi pelayanan kesehatan yang baik dalam memberikan Pendidikan kesehatan mengenai aplikasi rendam kaki menggunakan air hangat terhadap lansia penderita hipertensi.