

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia menurut Departemen Kesehatan memiliki prevalensi penderita hipertensi yaitu terdapat sekitar 31,7%, dimana hanya 7,2% dari 31,7% penduduk yang mempunyai pemahaman mengenai hipertensi serta terdapat kejadian yang minum obat hipertensi hanya sekitar 0,4% (Ainurrafiq, dkk, 2019). Menurut data Sample Registration System (SRS), Indonesia tahun 2014, Hipertensi dengan komplikasi (5,3%) merupakan penyebab kematian nomor 5 pada semua umur. Sedangkan berdasarkan data International Health Metrics Monitoring and Evaluation (IHME) tahun 2017 di Indonesia, penyebab kematian pada peringkat pertama disebabkan oleh stroke, diikuti dengan penyakit jantung iskemik, diabetes, tuberkulosa, alzheimer, dan infeksi saluran napas bawah (Kemenkes RI, 2019).

Hipertensi ialah suatu masalah kesehatan yang cukup tinggi di dunia. Menurut data *World Healty Organization* (WHO), diperkirakan 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Hipertensi adalah penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Salah satu target global untuk penyakit tidak

menular adalah untuk mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 25% pada tahun 2025 (Susanto dan Wibowo, 2022).

Hipertensi dijuluki sebagai *Silent Killer* atau sesuatu yang secara diam-diam dapat menyebabkan kematian mendadak para penderitanya. Salah satu faktor terjadinya hipertensi adalah kebiasaan pola hidup yang tidak baik, seperti terlalu banyak konsumsi makanan siap saji, kurang konsumsi sayuran segar dan serat berkurang, berlebihan konsumsi garam, lemak, gula, dan kalori yang terus meningkat. Selain dari makanan, hipertensi juga bisa terjadi karena kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, kurang melakukan olahraga, stress, serta kurang istirahat dan tidur (Hidayati, 2018).

Berdasarkan jenis kelamin Prevalensi hipertensi pada perempuan cenderung lebih tinggi daripada laki-laki dengan prevalensi hipertensi di perkotaan cenderung lebih tinggi daripada di pedesaan. Prevalensi hipertensi di Indonesia pada kelompok usia 15-24 tahun adalah 13,2%, pada kelompok usia 25-34 tahun adalah 20,1%, kelompok usia 35-44 tahun 31,6%, kelompok usia 45-54 tahun 45,3%, kelompok usia 55-64 tahun 55,2%, untuk kelompok usia 65-74 tahun 63,2%, sedangkan usia lebih dari 75 tahun adalah 69,5%, dengan prevalensi yang tinggi tersebut, hipertensi yang tidak disadari akan menyebabkan jumlah yang lebih tinggi lagi (Ainurrafiq, dkk, 2019).

Terapi dalam mengatasi hipertensi dikelompokkan menjadi 2, yaitu terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dilakukan dengan menggunakan obat atau senyawa yang dalam kerjanya mempengaruhi tekanan

darah. Pengobatan farmakologi yang digunakan untuk mengontrol hipertensi adalah ACE inhibitor, Beta-bloker, Calcium Channel Bloker, Direct renin inhibitor, Diuretik, Vasodilator. Pada terapi non farmakologi dilakukan tanpa menggunakan obat-obatan dalam proses terapinya, salah satu tindakan non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah tinggi adalah terapi pijat (Fatonah, dkk, 2015).

Terapi pijat adalah teknik penyembuhan dengan menggunakan sentuhan langsung ke tubuh pasien sehingga menimbulkan efek relaksasi. Pijat terdiri dari berbagai jenis aplikasi yang digunakan, ada yang menggunakan full body massage, Back Massage ada juga dengan pijat refleksi (Rezky, dkk, 2015). Pijat refleksi adalah suatu praktik memijat titik-titik tertentu pada tangan dan kaki. Manfaat pijat refleksi untuk kesehatan sudah tidak perlu diragukan lagi. Salah satu khasiatnya yang paling populer adalah untuk mengurangi rasa sakit pada tubuh. Manfaat lainnya adalah mencegah berbagai penyakit, meningkatkan daya tahan tubuh, membantu mengatasi stress, meringankan gejala migrain, membantu penyembuhan penyakit kronis, dan mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan. Hasil penelitian ini diperkuat oleh Nugroho (2012), menunjukkan bahwa pijat refleksi kaki lebih efektif dibanding hipnoterapi dalam menurunkan tekanan darah (Hartutik dan Suratih, 2017). Dengan hal tersebut penelitian ini ditujukan untuk mengenalkan kepada pembaca kelebihan dari terapi pijat telapak kaki dan efek yang akan terjadi pada tekanan darah pasien hipertensi yang menjalani pengobatan tersebut. Untuk

mengetahui hal tersebut maka penulis meneliti tentang pengaruh pijat refleksi telapak kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

B. Batasan dan Rumusan masalah

1. Batasan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, penelitian ini difokuskan pada pengaruh pijat refleksi telapak kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dan bentuk batasan masalahnya, sebagai berikut:

- a. Penelitian dilakukan pada Dum Recovery Massage
- b. Penelitian ini hanya diterapkan pada pijat refleksi telapak kaki
- c. Penelitian ini hanya terbatas pada pengaruh pijat refleksi telapak kaki terhadap tekanan darah penderita hipertensi.

2. Rumusan masalah

Berdasarkan batasan masalah tersebut, maka rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini, yaitu bagaimana pengaruh dari pijat refleksi telapak kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh terapi pijat refleksi telapak kaki terhadap relaksasi tekanan darah.

2. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui pengaruh dari terapi pijat refleksi telapak kaki terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian yang berjudul “Pengaruh Pijat Refleksi Telapak Kaki terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi” ini diharapkan dapat memberikan manfaat, sebagai berikut :

1. Bagi institusi pelayanan kesehatan dapat menjadikan pijat refleksi telapak kaki sebagai terapi pendamping untuk penderita hipertensi.
2. Penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi praktik pengobatan non farmakologi atau terapi alternatif pijat refleksi telapak kaki.
3. Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi dalam ilmu pengetahuan tentang pijat refleksi telapak kaki terhadap tekanan darah.

E. Definisi Operasional Variabel

Definisi Operasional Penelitian dibuat dengan tujuan agar tidak terjadi kesalahan dalam penafsiran terkait dengan istilah yang ada dalam judul “Pengaruh Pijat Refleksi Telapak Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi”. Dalam penelitian akan diberikan perlakuan kepada pasien hipertensi dengan mengukur tekanan darah sebelum dan setelah diberikan perlakuan pijat refleksi telapak kaki, adanya perubahan dari tekanan

darah yang diteliti dapat menjadi pengembangan pada bidang terapi pijat. Maka batasan definisi operasional dari judul tersebut yaitu :

1. Defiinisi Pengaruh

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2015), pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang.

Menurut Surakhmad (2012), Pengaruh adalah kekuatan yang muncul dari sesuatu benda atau orang dan juga gejala dalam yang dapat memberikan perubahan yang dapat membentuk kepercayaan atau perubahan.

Dapat disimpulkan pengaruh merupakan suatu daya atau kekuatan yang dapat timbul dari sesuatu, baik itu watak, orang, benda, kepercayaan dan perbuatan seseorang yang dapat mempengaruhi lingkungan yang ada di sekitarnya.

2. Definisi Pijat Refleksi

Pijat refleksi merupakan suatu praktik memijat titik-titik tertentu pada tangan dan kaki. Manfaat pijat refleksi untuk kesehatan sudah tidak perlu diragukan lagi. Salah satu khasiatnya yang paling populer adalah untuk mengurangi rasa sakit pada tubuh. Manfaat lainnya yaitu mencegah berbagai penyakit, meningkatkan daya tahan tubuh, membantu mengatasi stress, meringankan gejala migrain, membantu penyembuhan penyakit

kronis, dan mengurangi ketergantungan terhadap obatobatan (Wahyuni, 2014).

3. Definisi Telapak Kaki

Menurut Asosiasi Pelatih Kebugaran Indonesia (APKI), telapak kaki adalah bagian dari kaki yang juga bagian anggota gerak yang sangat penting untuk berjalan. Kaki memiliki struktur yang rumit yaitu terdiri dari 28 tulang, 33 sendi, 112 legimen, tendon, saraf, dan pembuluh darah.

Secara umum bentuk kaki dapat dibedakan menjadi 2 (dua) jenis, yaitu bentuk telapak kaki normal dan bentuk telapak kaki tidak normal.

Telapak kaki normal mempunyai cekungan di bagian sebelah dalam.

Kondisi tersebut memberikan kekuatan yang lebih untuk menahan beban berat badan secara memegas, dan melakukan pergerakan (Sahri, dkk, 2017).

4. Definisi Tekanan Darah

Tekanan darah adalah daya yang di perlukan agar darah dapat mengalir di dalam pembuluh darah dan beredar mencapai semua jaringan tubuh manusia. Darah dengan lancar beredar ke seluruh bagian tubuh berfungsi sangat penting sebagai media pengangkut oksigen serta zat-zat lain yang di perlukan bagi kehidupan sel-sel tubuh, selain itu darah juga berfungsi sebagai pengangkut sisa hasil metabolisme yang tidak berguna lagi dari jaringan tubuh. Tekanan darah adalah kekuatan yang di perlukan agar darah

dapat mengalir di dalam pembuluh darah dan beredar mencapai semua jaringan tubuh manusia (Moniaga, dkk, 2013).

5. Definisi Hipertensi

Definisi hipertensi tidak berubah sesuai dengan umur. Hipertensi merupakan suatu keadaan meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari sama dengan 140 mmHg dan diastolik lebih dari sama dengan 90 mmHg. Hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis yaitu hipertensi primer atau esensial yang penyebabnya tidak diketahui dan hipertensi sekunder yang dapat disebabkan oleh penyakit ginjal, penyakit endokrin, penyakit jantung, dan gangguan anak ginjal (adrenal). Hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala, sementara tekanan darah yang terus-menerus tinggi dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan komplikasi (Yonata dan Pratama, 2016).