

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi permasalahan kesehatan masyarakat di seluruh dunia. Penyakit ini dikenal sebagai *silent killer* karena tergolong berbahaya dan sering kali tidak menimbulkan gejala yang jelas. Hipertensi atau tekanan darah tinggi memerlukan perhatian khusus, sebab dapat menyerang tanpa disadari. Berdasarkan pernyataan Kementerian Kesehatan (2021b), hipertensi adalah keadaan ketika tekanan darah mencapai atau melebihi 140 mmHg untuk sistolik, atau 90 mmHg untuk diastolik. Secara medis, hipertensi ditandai dengan peningkatan tekanan pada arteri yang terjadi secara menyeluruh (*sistemik*) dan bertahan dalam jangka waktu lama. Perkembangan kondisi ini berlangsung secara perlahan, bukan terjadi secara mendadak, sehingga sering kali tidak menimbulkan gejala pada tahap awal.(Nurwidiyanti & Dasmase, 2022).

Secara global, *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2023, sekitar 33% penduduk dunia menderita hipertensi, dengan mayoritas kasus ditemukan di negara berpenghasilan rendah dan berkembang (WHO, 2023b). Angka tersebut diproyeksikan terus meningkat, dan diperkirakan pada tahun 2025 jumlah penderita hipertensi dapat mencapai sekitar 1,5 miliar orang di seluruh dunia. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi pada penduduk usia di atas 18 tahun berdasarkan hasil pengukuran secara nasional tercatat sebesar 34,11% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Angka ini menunjukkan peningkatan dibandingkan dengan tahun 2013 yang tercatat sebesar 25,8%. Mayoritas penduduk berusia di atas 18 tahun hanya sesekali melakukan pengukuran tekanan

darah secara rutin, yaitu sebesar 47%, sementara 41% lainnya tidak pernah melakukan pengukuran. Adapun yang secara rutin melakukan pengukuran tekanan darah hanya sebesar 12% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) merupakan salah satu provinsi dengan tingkat prevalensi hipertensi yang cukup tinggi di Indonesia. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi hipertensi di DIY mencapai 11,01%, lebih tinggi dibandingkan angka nasional sebesar 8,8%, dan menempatkan DIY pada peringkat keempat tertinggi secara nasional (Riskesdas, 2018; Dinas Kesehatan DIY, 2022). Hipertensi juga secara konsisten termasuk dalam sepuluh besar penyakit terbanyak serta penyebab kematian di DIY selama beberapa tahun terakhir. Data Surveilans Terpadu Penyakit Rumah Sakit (STPRS) tahun 2021 mencatat 8.446 kasus hipertensi rawat inap, 45.115 kasus rawat jalan, serta 848 kasus kematian akibat hipertensi. Prevalensi tertinggi tercatat di Kabupaten Gunungkidul (39,25%), diikuti Kulon Progo (34,70%), Sleman (32,01%), Bantul (29,89%), dan Kota Yogyakarta (29,28%) (Kemenkes RI, 2019). Di Kabupaten Sleman sendiri, hipertensi termasuk dalam sepuluh besar penyakit terbanyak, dengan total kasus mencapai 138.702. Puskesmas Berbah menduduki peringkat ketiga sebagai fasilitas dengan jumlah penderita hipertensi terbanyak di wilayah tersebut (Dinas Kesehatan Sleman, 2020).

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan melalui dua pendekatan utama, yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis dilakukan dengan pemberian obat antihipertensi sesuai indikasi medis, sedangkan pendekatan non farmakologis mencakup modifikasi gaya hidup seperti pengaturan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, pengendalian berat badan, manajemen stres, dan terapi komplementer. Pendekatan non farmakologis atau yang juga dikenal sebagai terapi komplementer mencakup berbagai jenis intervensi seperti terapi herbal, terapi nutrisi, relaksasi progresif, meditasi, terapi tawa, akupunktur, akupresur, aromaterapi, refleksiologi, dan hidroterapi. Terapi komplementer merupakan bentuk

pengobatan tradisional yang dapat dikombinasikan dengan pengobatan modern guna mendukung proses penyembuhan secara holistik (Wijaya *et al.*, 2022). Salah satu bentuk terapi komplementer yang umum digunakan adalah akupresur, yaitu teknik penyembuhan tradisional yang dilakukan dengan memberikan tekanan pada titik-titik tertentu di tubuh menggunakan jari. Teknik ini dipercaya mampu merangsang sistem tubuh serta membantu mempercepat proses penyembuhan alami.

Penelitian yang dilakukan Jatnika *et al.*, (2020) menunjukkan bahwa akupresur selama 30 menit dapat menurunkan tekanan darah. Aminuddin *et al.*, (2020) juga menemukan penurunan tekanan darah signifikan setelah akupresur tiga kali sehari selama dua hari. Hasil serupa ditunjukkan oleh Suwarni *et al.*, (2021), terapi akupresur dua kali seminggu selama empat minggu menurunkan tekanan darah lansia di Puskesmas Kediri I. Pramiyanti *et al.*, (2024) menyimpulkan bahwa akupresur efektif menurunkan tekanan darah dan nyeri kepala pada penderita hipertensi. Hasil *systematic review* yang dilakukan oleh Kuswati *et al.*, (2023) terhadap 14 artikel menggunakan desain eksperimen secara keseluruhan menunjukkan bahwa terapi akupresur memiliki pengaruh terhadap penurunan tekanan darah hipertensi. Hasil *systematic review* Kamelia *et al.*, (2021) menggunakan 10 artikel dan hasil dari 8 artikel tersebut terbukti bahwa terapi akupresur dapat menurunkan tekanan darah pasien hipertensi dengan durasi waktu pemberian terapi akupresur yaitu 10-30 menit dalam tiga kali seminggu. Hasil *systematic review* yang dilakukan oleh Waruwu (2024) menggunakan 9 artikel terbukti bahwa dari keseluruhan artikel tersebut terapi akupresur dapat menurunkan tekanan darah.

Akupresur merupakan salah satu bentuk fisioterapi yang dilakukan dengan memberikan pijatan atau stimulasi pada titik-titik tertentu di tubuh (R. Saputra *et al.*, 2020). Teknik ini tergolong aman dan efisien karena bersifat non invasif, sehingga tidak menimbulkan luka pada kulit. Prosedur akupresur dilakukan dengan memberikan tekanan menggunakan jari tangan, khususnya ibu jari dan jari telunjuk, pada titik-titik meridian tubuh, dengan

maksimal 30 kali tekanan untuk setiap titik (Sobari, 2020). Stimulasi ini mampu mengaktifkan neuron pada permukaan kulit yang kemudian mengirimkan impuls ke otak, khususnya ke bagian hipotalamus, sehingga merangsang pelepasan senyawa opiat endogen seperti hormon endorfin. Peningkatan hormon endorfin ini turut merangsang produksi hormon dopamin, yang kemudian mengaktifkan sistem saraf parasimpatis. Aktivasi sistem ini menyebabkan tubuh menjadi lebih rileks dan nyaman secara fisiologis, sehingga dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Rahayu et al., 2023).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 26 Maret 2025 didapatkan populasi hipertensi di Prolanis Puskesmas Berbah sebanyak 124. Sedangkan berdasarkan data yang diterima peneliti dari Puskesmas Berbah, populasi prolanis pada Maret 2023 sebanyak 40 dan naik menjadi 63 pada Maret 2024. Ini menunjukkan bahwa populasi pasien hipertensi di Prolanis Puskesmas Berbah mengalami peningkatan. Dan berdasarkan wawancara singkat dengan penanggung jawab Prolanis Puskesmas Berbah bahwa belum ada penelitian mengenai pemberian akupresur terhadap penderita hipertensi, adapun kebaruan yang peneliti lakukan yaitu pada waktu penelitian dan titik pemberian.

Peneliti melakukan terapi akupresur sebanyak dua kali dalam satu minggu pada hari yang tidak berurutan, dengan durasi 30 menit setiap sesi. Peneliti menggunakan novelty tersebut di Prolanis Puskesmas Berbah berdasarkan prinsip terapi akupresur dan hasil penelitian, terapi ini idealnya dilakukan berkala dan konsisten, dengan frekuensi 2–3 kali per minggu untuk mendapatkan hasil yang signifikan. Penelitian yang dilakukan oleh Lee *et al.*, (2009) menemukan bahwa terapi akupresur dua kali per minggu selama empat minggu namun untuk durasi tidak disebutkan dan untuk hasilnya dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan pada pasien lansia dengan hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Sadeghi *et al.*, (2016) dalam penelitian pada pasien hipertensi, akupresur

dengan frekuensi dua kali seminggu selama 15 menit menghasilkan penurunan tekanan darah yang signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Abdi *et al.*, (2020) menyebutkan bahwa terapi 2–3 sesi per minggu dengan durasi 10–30 menit per sesi adalah protokol umum yang digunakan dalam penelitian intervensi akupresur non farmakologis.

Dari data diatas, peneliti menggabungkan penelitian Abdi *et al.*, (2020) sebagai protokol waktu pemberian akupresur yaitu sebanyak dua kali dalam satu minggu pada hari yang tidak berurutan dengan durasi 30 menit setiap intervensi dan penelitian Wariin dan Pranata (2018) yang menggunakan dua titik akupresur yaitu titik *Taixi* (KI3) dan *Sanyinjiao* (SP6) sebagai kebaruan dalam penelitian. Maka peneliti telah melakukan terapi akupresur teknik dua titik yaitu *Taixi* (KI3) dan *Sanyinjiao* (SP6) selama 30 menit pada pada pasien Prolanis di Puskesmas Berbah dengan hipertensi.

1.2 Rumusan masalah

Apakah terdapat pengaruh terapi akupresur terhadap perubahan tekanan darah penderita hipertensi di Prolanis Puskesmas Berbah Yogyakarta?

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh terapi akupresur terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di Prolanis Puskesmas Berbah Yogyakarta

1.3.2 Tujuan khusus

- 1.3.2.1 Mengidentifikasi karakteristik penderita hipertensi di Prolanis Puskesmas Berbah Yogyakarta : usia, jenis kelamin, lama menderita, pendidikan terakhir, pekerjaan, nama obat hipertensi dan waktu minum obat hipertensi
- 1.3.2.2 Mengetahui gambaran nilai rerata tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi akupresur pada penderita hipertensi di Prolanis Puskesmas Berbah Yogyakarta
- 1.3.2.3 Menganalisis pengaruh terapi akupresur terhadap perubahan tekanan

darah pada penderita hipertensi di Prolanis Puskesmas Berbah Yogyakarta

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat akademis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan bacaan atau tambahan referensi dalam melakukan penelitian keperawatan sehingga mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta dapat memperoleh gambaran terkait dengan pengaruh terapi akupresur terhadap perubahan tekanan darah penderita hipertensi di Prolanis Puskesmas Berbah Yogyakarta.

1.4.2 Manfaat praktisi

Membantu penderita hipertensi di Prolanis Puskesmas Berbah Yogyakarta dalam melakukan tindakan secara non farmakologis untuk menjaga tekanan darah dengan melakukan terapi akupresur.