

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan gangguan kardiovaskuler yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik dalam jangka waktu yang lama. Seseorang dikatakan mengalami hipertensi apabila tekanan darahnya mencapai atau melebihi 140/90 mmHg. Kondisi ini masih menjadi masalah kesehatan global karena prevalensinya yang semakin meningkat dan dapat berpotensi menimbulkan komplikasi jika tidak ditangani dengan baik. *World Health Organization* (2023) menyebutkan bahwa hipertensi sering tidak menimbulkan gejala apapun bagi penderitanya, sehingga kondisi ini sering disebut sebagai *silent killer* (Erjon et al., 2025; WHO, 2023).

Angka kejadian hipertensi yang tinggi berdasarkan laporan global *World Health Organization* (WHO) tahun 2023 menunjukkan bahwa lebih dari 1 miliar orang di dunia menderita hipertensi. Namun, hanya 54% yang terdiagnosis, 42% yang mendapatkan pengobatan, dan 21% yang memiliki tekanan darah terkontrol. Prevalensi hipertensi mengalami peningkatan yang sangat signifikan di kawasan Asia Tenggara dan Asia Pasifik, termasuk di Indonesia, sehingga upaya pengendalian hipertensi menjadi fokus utama dalam kesehatan masyarakat global. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia pada penduduk yang berumur ≥ 18 tahun, prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 8,6% berdasarkan diagnosis dokter dan 30,8% berdasarkan hasil pengukuran (WHO, 2023). Angka ini menunjukkan bahwa kasus hipertensi yang terdiagnosis masih jauh lebih rendah dibandingkan hasil pemeriksaan langsung. Kondisi ini juga terlihat Di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) prevalensi hipertensi bahkan lebih tinggi, yaitu 13,0% berdasarkan diagnosis dokter dan 31,8% berdasarkan hasil pengukuran. Perbandingan ini menegaskan bahwa secara nasional maupun lokal, jumlah penderita hipertensi yang tercatat masih jauh lebih rendah dari kondisi sebenarnya di masyarakat, menunjukkan banyak kasus hipertensi belum terdeteksi atau tercatat di fasilitas kesehatan. Tingginya

prevalensi hipertensi ini menunjukkan bahwa kejadian hipertensi merupakan masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian yang serius (Kemenkes, 2023a).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman per Juli 2025, Puskesmas Kalasan mencatat jumlah pasien hipertensi dalam perawatan sebanyak 766 orang. Dari jumlah tersebut terdapat 57 pasien baru yang terdaftar pada bulan juli 2025. Sebanyak 316 pasien (46%) yang tercatat memiliki tekanan darah tidak terkontrol ($\geq 140/90$ mmHg), sementara itu hanya terdapat 137 pasien (20%) yang memiliki tekanan darah terkontrol. Selain itu juga terdapat 230 pasien (34%) yang tidak melakukan kunjungan kontrol sesuai dengan jadwal. Puskesmas Kalasan menduduki peringkat ke 10 yang memiliki penderita hipertensi sebanyak 2.046 pasien. Kalasan merupakan salah satu wilayah yang memiliki angka kejadian hipertensi yang tinggi di Kabupaten Sleman. Khususnya pada kelurahan tamanmartani yang mencakup dusun tamanan (Dinkes, 2025). Berdasarkan dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 4 Oktober 2025 di Puskesmas Kalasan, diperoleh informasi bahwa Dusun Tamanan merupakan wilayah dengan jumlah hipertensi yang tinggi dibandingkan dusun lainnya, yaitu sebanyak 100 orang. Dari prevalensi diatas hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor risiko seperti jenis kelamin, usia, riwayat keluarga, kebiasaan merokok, stres, kelebihan berat badan, kurang aktivitas fisik, konsumsi garam yang berlebihan, konsumsi alkohol yang berlebihan, faktor genetik, dan perubahan hormonal (Hidayati et al., 2025).

Hipertensi dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius, seperti stroke, penyakit hati, gagal ginjal, dan penyakit pembuluh darah perifer yang dapat berdampak pada kecacatan dan kematian (Oktaviana & Syamdarniati, 2022). Jika tekanan darah tinggi tidak dikontrol dalam waktu yang lama, maka risiko terjadinya komplikasi pada organ tubuh itu semakin besar. Ini dapat menyebabkan gangguan fungsi tubuh secara keseluruhan dan dapat menurunkan kualitas hidup penderita, baik itu secara fisik, psikologis, maupun

sosial. Oleh karena itu, pengendalian tekanan darah sejak dini itu sangat penting untuk mencegah terjadinya komplikasi yang lebih berat lagi (WHO, 2023).

Penanganan untuk hipertensi tidak hanya mengandalkan terapi farmakologis, tetapi juga dapat dikombinasikan dengan terapi non farmakologis seperti akupuntur, bekam, tanaman tradisional, akupresur, serta pijat *massage*. *Massage* memiliki bermacam-macam metode pemijatan, yaitu seperti *perpusk* metode *swedish massage*, *aroma massage*, *massage therapy*, *acupoint massage*, *scalp massage*, *without massage*, *back massage*, *classic massage*, *single session massage*, *mechanical massage*, *whole body massage*, dan *foot massage*. Salah satu terapi pada hipertensi yang sudah mulai banyak dikembangkan dan digunakan adalah terapi *foot massage* (Parasandy et al., 2023).

Foot massage merupakan terapi non-farmakologis yang efektif untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, karena pijatan kaki ini dapat memicu efek relaksasi pada otot-otot yang tegang sehingga dapat mendorong terjadinya vasodilatasi yang berkontribusi pada penurunan tekanan darah secara bertahap dan stabil. *Foot massage* sendiri merupakan salah satu terapi komplementer yang aman dan mudah untuk diterapkan dengan efek meningkatkan sirkulasi darah, mengeluarkan sisa metabolisme tubuh, mengurangi rasa nyeri, dan memberikan rasa nyaman pada pasien, serta memperbaiki kualitas tidur (Ervianda et al., 2023; Robby et al., 2022).

Beberapa penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Arslan et al., 2021; Yanti et al., 2019; Yulianti et al., 2023) menunjukkan bahwa terapi pijat efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian (Arslan et al., 2021) melalui *randomized controlled trial* pada 90 perempuan menemukan bahwa *foot* dan *back massage* selama 6 sesi menghasilkan penurunan yang signifikan pada tekanan darah dan peningkatan kualitas tidur ($p < 0,001$), dengan pijat kaki lebih efektif dibanding pijat punggung. (Yanti et al., 2019) dengan *quasi experiment* pada 18 responden juga melaporkan penurunan tekanan darah, dengan pijat kaki lebih efektif dibanding pijat . Penelitian oleh

(Yulianti et al., 2023) pada 36 responden usia 40-64 tahun menunjukkan bahwa *foot massage* selama 30 menit sebanyak 3 kali dalam 6 hari, bersamaan dengan obat antihipertensi, menurunkan tekanan darah sistolik dari 158, 78 menjadi 132,22 mmHg dan diastolik dari 105,56 menjadi 88,06 mmHg ($p = 0,000$), sementara kelompok kontrol tidak mengalami perubahan signifikan. Secara keseluruhan Secara keseluruhan, *foot massage* terbukti lebih optimal dibanding *back massage*, meskipun penelitian sebelumnya memiliki keterbatasan seperti sampel kecil, responden khusus perempuan, dan durasi intervensi yang singkat.

Hasil wawancara dengan salah satu kader Dusun Tamanan pada bulan Juli 2025 menunjukkan bahwa masyarakat memiliki minat terhadap penerapan terapi *foot massage* sebagai terapi non farmakologis dalam mengontrol hipertensi. Beberapa penelitian upaya penanganan hipertensi di Dusun Tamanan telah dilakukan, seperti senam hipertensi dan juga edukasi terkait tingkat pengetahuan dengan perilaku pengendalian hipertensi. Namun, hingga saat ini belum ada penelitian terkait terapi *foot massage* belum pernah dilaksanakan di wilayah tersebut.

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas bahwa prevalensi hipertensi yang tinggi, *foot massage* terbukti efektif untuk menurunkan tekanan darah namun masih terdapat kelemahan dari penelitian sebelumnya, dan di Dusun Tamanan juga belum pernah dilakukan penelitian terkait terapi *foot massage*. Maka, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui pengaruh terapi *foot massage* terhadap tekanan darah di Dusun Tamanan Kalasan Sleman.

1.2 Rumusan Masalah

- 1.2.1 Apakah ada pengaruh terapi *foot massage* terhadap tekanan darah antara kelompok yang diberikan terapi *foot massage* dan kelompok kontrol pada penderita hipertensi di Dusun Tamanan Kalasan Sleman?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi *foot massage* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Dusun Tamanan Kalasan Sleman.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, dan pekerjaan.

1.3.2.2 Mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi *foot massage* pada kelompok intervensi.

1.3.2.3 Mengetahui perbedaan tekanan darah awal dan akhir pada kelompok kontrol.

1.3.2.4 Mengetahui perbedaan rata-rata tekanan darah antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

1.3.2.5 Mengetahui besarnya pengaruh terapi *foot massage* terhadap tekanan darah.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademis

Penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu Keperawatan Medikal Bedah dan Keperawatan Komunitas, khususnya dalam manajemen hipertensi melalui intervensi non-farmakologis seperti terapi *foot massage*. Hasil penelitian ini dapat menambah bukti ilmiah terkait efektivitas terapi komplementer dalam menurunkan tekanan darah serta memperkuat penerapan asuhan keperawatan berbasis *evidence-based practice* di tingkat komunitas.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi penderita hipertensi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi para penderita hipertensi berupa peningkatan relaksasi, perbaikan sirkulasi perifer, serta penurunan ketegangan otot melalui terapi *foot massage*. Secara fisiologis, stimulasi pada telapak kaki dapat mengaktifasi sistem syaraf parasimpatis

sehingga membantu menurunkan denyut jantung dan menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah, yang berdampak pada penurunan tekanan darah. Selain itu, terapi ini dapat meningkatkan kualitas tidur, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan kenyamanan penderita hipertensi sehingga berpotensi menurunkan risiko komplikasi hipertensi seperti stroke dan penyakit jantung.

1.4.2.2 Bagi kader giat kesehatan

Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai referensi tambahan dalam kegiatan edukasi dan penyuluhan kepada masyarakat tentang cara-cara sederhana yang bisa dilakukan di rumah untuk mengontrol tekanan darah.

1.4.2.3 Bagi kepala dusun

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh kepala dusun sebagai dasar dalam mengembangkan program pemberdayaan masyarakat, seperti pelatihan terapi *foot massage* bagi kader kesehatan dan penderita hipertensi. Selain itu, intervensi ini berpotensi dikembangkan menjadi Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) bidang pengabdian kepada masyarakat atau program kesehatan berbasis komunitas, sehingga terapi dapat diterapkan secara mandiri dan berkelanjutan di Dusun Tamanan Kalasan Sleman.