

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) merupakan populasi yang terus mengalami peningkatan dan juga menghadapi berbagai tantangan kesehatan serta tantangan sosial. Lansia adalah individu yang telah memasuki usia 60 tahun keatas (Miller, 2023). Berdasarkan Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998, seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun (enam puluh) tahun ke atas termasuk dalam kategori lansia (Badan Pembinaan Hukum Nasional, 1998). Penduduk lanjut usia terus mengalami peningkatan setiap tahunnya, hal ini terjadi karena angka kelahiran yang rendah secara global maupun nasional dan umur harapan hidup yang tinggi.

Sebanyak 761 juta jiwa penduduk lansia tercatat di dunia pada tahun 2021. Sebanyak 771 juta jiwa lansia tercatat pada tahun 2022 (*United Nations Department of Economic and Social Affairs, Population Division, 2022*), dan pada tahun 2023 terdapat 1,1 miliar jiwa yang berusia 60 tahun ke atas. Angka tersebut diperkirakan meningkat menjadi 1,4 miliar jiwa pada tahun 2030. Berdasarkan fakta dan prediksi tersebut, peningkatan mencerminkan fenomena global yang dikenal sebagai *population of ageing*, yaitu kondisi ketika proporsi penduduk lanjut usia lebih besar dibandingkan populasi usia muda.

Sebanyak 12% penduduk di Indonesia merupakan lansia pada tahun 2024 (Badan Pusat Statistik, 2024). Sebanyak 16,28% populasi lansia berada di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, menjadikannya provinsi dengan proporsi lansia tertinggi di Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2024). Sebanyak 173.980 jiwa penduduk lansia tercatat di kabupaten sleman, dan kabupaten sleman menempati posisi teratas di provinsi DIY dalam jumlah penduduk serta angka harapan hidup (Badan Pusat Statistik Sleman, 2024). Kecamatan Kotagede memiliki populasi lansia sebanyak 5.021 jiwa (Badan Pusat Statistik Sleman, 2024). Pertambahan usia pada lansia menyebabkan

permasalahan kesehatan. Penuaan secara patofisiologis, proses penuaan ditandai dengan penurunan fungsi sel dan jaringan pada tubuh manusia, yang dapat menyebabkan penyakit degeneratif, salah satunya penyakit kardiovaskuler seperti hipertensi.

Prevalensi hipertensi mencapai lebih dari 1,4 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun pada tahun 2024 (*World Health Organization*, 2025). Prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun 2024 di Indonesia mencapai 30,1% termasuk lansia. Prevalensi tersebut lebih rendah dibandingkan tahun 2018 yang mencapai 34,1% data data menurut kesehatan indonesia ini menunjukkan penurunan, tetapi masih tergolong tinggi (Riset Kesehatan Dasar, 2019). Prevalensi hipertensi di DIY yaitu 31,8% yang membuat DIY menjadi urutan ke-4 sebagai provinsi kasus hipertensi tinggi (Survei Kesehatan Indonesia, 2023). Hipertensi masuk ke dalam 10 besar penyakit dan 10 besar penyebab kematian di DIY beberapa tahun terakhir (Dinas Kesehatan DIY, 2022). Prevalensi hipertensi di kabupaten Sleman sebanyak 32,01% prevalensi tersebut membuat kabupaten Sleman menjadi urutan ke-3 dengan kasus hipertensi tertinggi di DIY, jumlah data penderita hipertensi di kabupaten Sleman adalah 135.628 jiwa (Badan Pusat Statistik Sleman, 2024). Jumlah hipertensi di kecamatan kotagede adalah 3.631 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2024)

Hipertensi penyebab utama dari penyakit kardiovaskuler, stroke, dan gagal ginjal, hipertensi juga salah satu penyakit tidak menular (PTM) (*World Health Organization*, 2023). Komplikasi yang diakibatkan oleh hipertensi yang tidak terkontrol pada lansia sangat beragam, meliputi gagal jantung, stroke, gagal ginjal, masalah penglihatan, sindrom metabolik, bahkan dapat berujung pada kematian (Astutik & Mariyam, 2021).

Komplikasi hipertensi menurut Mallela bahwa 57% dari responden yang mengalami komplikasi. Komplikasi paling umum adalah sroke iskemik (25%), penyakit arteri koroner (21%), dan hipertrofi ventrikel kiri (21%).

(Mallela et al., 2023). Di dunia Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang berkontribusi menyebabkan peningkatan kematian di dunia maupun di Indonesia. Kematian akibat hypertensive heart disease di dunia meningkat dari sekitar 714.000 kematian pada tahun 1990 menjadi 1,33 juta pada tahun 2021 (Wu et al., 2025).

Pemerintah telah melakukan berbagai program pengendalian hipertensi. Capaian pelayanan penderita hipertensi sesuai standar tidak luput dari peran berbagai kalangan, para petugas, masyarakat, lintas sektor, keluarga penderita serta penderita hipertensi sendiri. Hasil Survei Kesehatan Indonesia menunjukkan terjadinya penurunan prevalensi hipertensi menjadi 30,8% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2025), tetapi angka tersebut masih tergolong tinggi. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), Cek, Enyahkan, Rajin, Diet, Istirahat, Kelola (CERDIK), Dan Periksa, Atasi, Tetap, Upayakan, Hindari (PATUH) selalu dioptimalkan oleh pemerintah supaya penderita hipertensi teratur untuk berobat serta minum obat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2025).

Penanganan hipertensi tidak selalu harus bergantung pada terapi farmakologis. Banyak lansia yang tidak patuh mengonsumsi obat karena melihat dari efek samping dan ekonomi yang terbatas. Oleh sebab itu sangat perlu pendekatan non farmakologis yang lebih minim efek samping dan mudah diterapkan. Salah satu pendekatan tersebut adalah terapi akupresur. Akupresur merupakan teknik menekan titik-titik tertentu di tubuh untuk membantu melancarkan aliran darah dan menstimulasi sistem saraf simpatis. Akupresur adalah ilmu penyembuhan non farmakologi dengan cara menekan, memijat, mengurut bagian tubuh untuk mengaktifkan peredaran energi vital yang sangat bermanfaat melancarkan peredaran darah, mengurangi rasa nyeri, mengurangi stress ataupun menenangkan pikiran (Suwarini et al., 2021a).

Akupresur secara signifikan dapat menurunkan tekanan darah, stres, dan juga meningkatkan kualitas tidur pada lansia hipertensi (Kim & Park, 2023).

Terapi akupresur di titik Taichong (LR3) , Shenmen (HT7), dan Taixi (KI3) titik ini dipilih karena memiliki hubungan langsung dengan sistem saraf dan peredaran darah melalui meridian hati, jantung, dan ginjal. Tekanan pada titik-titik tersebut membantu melancarkan aliran energi *Qi*, menyeimbangkan *Yin-Yang*, serta merangsang pelepasan endorfin yang menimbulkan efek relaksasi dan vasodilatasi pembuluh darah. Mekanisme ini berperan penting dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan pada pasien hipertensi. Titik Taichong (LR3) berfungsi menurunkan ketegangan dan memperbaiki sirkulasi darah, Shenmen (HT7) menenangkan sistem saraf dan mengurangi kecemasan, sedangkan Taixi (KI3) membantu menstabilkan keseimbangan cairan tubuh dan aktivitas kardiovaskular. Kombinasi ketiga titik ini memberikan efek terapeutik yang optimal dan menjadi dasar pemilihan titik akupresur dalam penatalaksanaan nonfarmakologis hipertensi dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan (Restawan et al., 2023a; Zhang et al., 2021). Penelitian (Yasa et al., 2024a) dengan melakukan terapi akupresur pada titik Taichong (LR3) yang diberikan pada 38 pasien hipertensi, didapat penurunan tekanan darah sistolik sebesar 13,89 mmHg dan tekanan darah diastolik sebanyak 11,05 mmHg dengan nilai *p* value : 0.0001. Penelitian oleh (Maheshkumar et al., 2021) juga menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah diberi terapi akupresur pada titik LR 3 dengan hasil *p* value < 0.05. Penelitian yang dilakukan oleh (Suparjo et al., 2024a) juga menunjukkan bahwa terapi akupresur dapat menurunkan tekanan darah dengan hasil *p* value 0,002.

Meskipun Beberapa penelitian termasuk *systematic review* (Restawan et al., 2023a) menunjukkan bahwa titik akupresur pada titik Taichong (LR3) , Shenmen (HT7), dan Taixi (KI3) berpotensi menurunkan tekanan darah, namun terdapat beberapa keterbatasan, peneliti sebelumnya belum menggunakan protokol akupresur yang seragam terkait durasi, frekuensi, dan intensitas penekanan sehingga hasil dari ketiga titik tersebut sulit dilihat secara konsisten. Selain itu sebagian besar penelitian terdahulu hanya meneliti satu atau dua titik akupresur saja, sehingga efektivitas kombinasi

ketiga titik Taichong (LR3) , Shenmen (HT7), dan Taixi (KI3) secara bersamaan masih belum diteliti, peneliti sebelumnya juga menggunakan sampel yang terbatas.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di puskesmas kotagede I , didapatkan jumlah lansia di Basen RW 04 Purbayan Kotagede Yogyakarta adalah 283 orang dan lansia yang menderita hipertensi adalah 63 orang. Hasil wawancara di Basen RW 04 Purbayan Kotagede Yogyakarta mengatakan tidak semua lansia dapat mengelola hipertensinya, beberapa lansia mengelola hipertensinya dengan terapi farmakologi. Di Basen RW 04 Purbayan Kotagede Yogyakarta belum pernah ada kegiatan intervensi seperti akupresur. Masyarakat di wilayah Basen RW 04 Purbayan Kotagede Yogyakarta belum pernah diajarkan teknik akupresur dan juga belum dapat penyuluhan mengenai akupresur. Sebagian besar responden bahkan belum mengetahui apa itu akupresur dan bagaimana terapi ini bisa membantu menurunkan tekanan darah.

1.2 Rumusan Masalah

Fenomena yang terjadi melatarbelakangi munculnya pertanyaan dalam penelitian ini “Apakah Terdapat Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Basen Rw 04 Purbayan Kotagede Yogyakarta?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh akupresur terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Basen RW 04 Purbayan Kotagede Yogyakarta.

1.3.2 Tujuan Umum

1.4.2.1 Mengidentifikasi tekanan darah sistolik sebelum dilakukan intervensi terapi akupresur di Basen RW 04 Purbayan Kotagede Yogyakarta.

1.4.2.2 Mengidentifikasi tekanan darah diastolik sebelum dilakukan intervensi akupresur di Basen RW 04 Purbayan Kotagede Yogyakarta.

- 1.4.2.3 Mengidentifikasi tekanan darah sistolik setelah dilakukan intervensi terapi akupresur di Basen RW 04 Purbayan Kotagede Yogyakarta.
- 1.4.2.4 Mengidentifikasi tekanan darah diastolik pada lansia setelah dilakukan intervensi terapi akupresur di Basen RW 04 Purbayan Kotagede Yogyakarta.
- 1.4.2.5 Mengidentifikasi perbedaan tekanan darah sistolik sebelum dan sistolik sesudah intervensi terapi akupresur pada lansia di Basen RW 04 Purbayan Kotagede Yogyakarta.
- 1.4.2.6 Mengidentifikasi perbedaan tekanan darah diastolik sebelum dan diastolik sesudah intervensi terapi akupresur pada lansia di Basen RW 04 Purbayan Kotagede Yogyakarta.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan menambah pengetahuan mengenai terapi akupresur dan bisa dijadikan sebagai acuan peneliti lain mengenai pengaruh terapi akupresur.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Penulis

Penelitian ini memberi peluang dan kesempatan bagi penulis mengembangkan pengetahuan dan juga keterampilan dalam melakukan intervensi terapi komplementer akupresur sebagai intervensi terapi non-farmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

1.4.2.2 Bagi Lansia

Penelitian ini Sebagai sumber informasi dan panduan praktis bagi lansia sebagai penerapan terapi komplementer, mudah dan murah untuk mengelola tekanan darah pada lansia hipertensi yang dapat diterapkan secara mandiri.

1.4.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan metode yang lebih luas dan pengembangan intervensi yang lebih efektif pada populasi yang berbeda.