

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Proses penuaan terjadi secara terus menerus dan berkesinambungan, selanjutnya akan menyebabkan perubahan fisiologis, fungsional, kognitif, dan perubahan psikososial pada tubuh sehingga akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan (Potter et al., 2017). Seiring bertambahnya usia, manusia akan mengalami proses penuaan yang bersifat menurun atau degeneratif. Proses ini menimbulkan berbagai perubahan dalam diri seseorang, meliputi aspek fisik, kognitif, emosional, social, maupun seksual. Lansia secara bertahap akan menghadapi penurunan kekuatan imun terhadap sumber infeksi, yang memicu akumulasi distorsi metabolik dan struktural pada organ, dengan demikian, keadaan ini mengarah pada munculnya penyakit degeneratif pada seiring bertambahnya usia (Miller, 2012).

Penuaan penduduk (*aging population*) merupakan proses transisi demografi yang terjadi akibat penurunan angka kelahiran dan kematian. Peningkatan usia harapan hidup berdampak pada bertambahnya jumlah penduduk lanjut usia di berbagai wilayah. Lansia merupakan individu yang berusia diatas 60 tahun (Miller, 2012). Menurut *World Health Organization* 2025 (WHO), lansia Adalah individu yang berusia 60 tahun keatas. Menurut undang-undang No.13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia, seorang dikatakan lanjut usia apabila telah mencapai usia 60 tahun ke atas (WHO, 2022). *World Health Organization* (WHO) menyebutkan prevalensi lansia di Dunia sebanyak 1,4 milyar jiwa dengan prevalensi yang di terus meningkat. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) penduduk lanjut usia di Indonesia tahun 2024 prevalensi penduduk 33 juta jiwa atau 12% dari total penduduk pada tahun 2024 (BPS Indonesia, 2024). Di Provinsi Daerah Istimewa, jumlah lansia mencapai 60.750 ribu jiwa atau 16,69% menurut (BPS Yogyakarta, 2024). Di Kabupaten Sleman, Badan Pusat Statistika Kabupaten Sleman 2021 melaporkan bahwa prevalensi lansia mencapai 168,53 jiwa atau 15% (BPS Sleman, 2021), Oleh Karena itu,

peningkatan jumlah lansia berkaitan dengan meningkatnya resiko masalah kesehatan kronis di masyarakat.

Hipertensi merupakan kondisi tekanan darah tinggi yang dapat meningkatkan resiko penyakit seperti gagal jantung, stroke, dan gangguan ginjal. Seorang dikatakan hipertensi bila tekanan darah sistolik >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg, karena sering tanpa gejala penyakit ini dikenal sebagai *silent killer* karena gejala tidak tampak jelas namun beresiko tinggi pada kardiovaskuler (Pratiwi, 2021). Data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa sekitar 1,4 miliar juta orang atau 26,4% masyarakat dunia mengidap hipertensi, dan angka ini diperkirakan meningkat menjadi 29,2% pada tahun 2025. Di Indonesia prevalensi hipertensi lansia mencapai 57,1% secara nasional berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023). Sementara itu di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta lansia hipertensi memiliki prevalensi 44,8% (SKI, 2023). Dan di Kabupaten Sleman prevalensi mencapai 12,846% pada 2025, data dari petugas puskesmas menunjukkan dari 16 padukuhan yang ada di Desa Sariharjo, padukuhan Tambakrejo merupakan wilayah dengan jumlah hipertensi terbanyak. Dari total 124 lansia yang tinggal di Dusun Tambakrejo sebanyak 54 atau 43,55% lansia mengalami hipertensi hal ini menunjukkan bahwa hipertensi menjadi salah satu masalah Kesehatan yang cukup signifikan di wilayah tersebut.

Prevalensi hipertensi pada lansia dipengaruhi oleh beberapa faktor yang tidak dapat diubah seperti usia, jenis kelamin, ras, riwayat keluarga, komposisi genetik serta faktor yang dapat diubah meliputi obesitas, asupan garam berlebih, kurang aktivitas atau kurang olahraga, diet tinggi lemak, penggunaan alkohol dan tembakau (Riyada et al., 2024). Upaya menurunkan angka mortalitas dan morbiditas dapat dilakukan melalui penatalaksanaan hipertensi farmakologis dan nonfarmakologis secara berkesinambungan (Silvianah, 2024). Terapi farmakologis menggunakan obat anti hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dan mencegah komplikasi (Bulqiah et al., 2023). Terapi non farmakologi meliputi penurunan berat badan, mengonsumsi sayur dan buah guna mencukupi

kebutuhan kalium, mengurangi asupan garam dan lemak jenuh, mengurangi minum-minuman beralkohol, berhenti merokok, serta banyak melakukan latihan fisik seperti aktivitas fisik, aerobik dan immersed ergocycle (Sepeda Statis) dan refleksi kaki bagi penderita hipertensi (Li'wuliyya, 2024). Oleh karena itu, terapi non farmakologis menjadi pendamping dalam mendukung pengobatan hipertensi lansia. Salah satu pendekatan terapi komplementer yang dapat mengurangi hipertensi pada pasien adalah akupresur, ramuan cina, terapi herbal, relaksasi nafas dalam, aromaterapi, terapi musik, meditasi dan pijat (Astuty & Setyawati, 2024)

Terapi pijat kaki atau *massage* merupakan salah satu metode yang efektif dalam menurunkan tekanan darah. Terapi ini menimbulkan relaksasi otot dan vasodilatasi yang membantu melancarkan peredaran darah dan menurunkan tekanan darah secara stabil. Salah satu jenis pijat yang sering digunakan adalah *foot massage*. *Foot massage* merupakan terapi komplementer yang aman dan mudah diberikan kepada pasien hipertensi. Terapi ini memiliki manfaat seperti seperti meningkatkan sirkulasi darah, mengeluarkan sisa metabolisme, meningkatkan rentang gerak sendi, mengurangi nyeri, merelaksasi otot, dan memberikan rasa nyaman (Ainun et al., 2021). Selain itu *foot massage* bertujuan untuk menurunkan tekanan darah dengan penurunan aktivitas simpatik dan peningkatan tonus parasimpatis (vegal) pijatan relaksasi pada kaki merangsang reseptor sensorik kulit dan jaringan lunak yang terhubung ke sistem saraf perifer, sinyal aferen ini memodulasi pusat pengatur otonom di batang otak dan hipotalamus sehingga menurunkan output simpatik dan meningkatkan aktivitas vagal. Akibatnya denyut jantung (HR) sering menurun dan variabilitas denyut jantung (HRV) dapat berubah ke arah parasimpatis, sehingga cardiac output berkurang dan tekanan sistolik menurun (Najafiana & Mahmood, 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Vivilia et al., 2025) menggunakan desain quasi-eksperimen dengan pretest-posttest control grup pada 74 responden usia 21-60 tahun. Intervensi berupa *hand and foot massage* selama 15 menit signifikan dalam menurunkan tekanan darah sistolik dari 164,36 mmHg

menjadi 155,72 mmHg dan diastolik dari 99,26 mmHg menjadi 92,74 mmHg dengan hasil yang signifikan ($p < 0,05$) Penelitian oleh (Wahyudin, 2021) juga menggunakan quasi-eksperimen dengan kontrol grup pada 40 responden hipertensi. *Foot massage* diberikan enam sesi, 30 menit persesi, dua kali seminggu selama 3 minggu. Hasil uji statistik menunjukkan penurunan tekanan darah yang signifikan pada kelompok intervensi ($p = 0,000$), sehingga terapi ini dinilai efektif menurunkan tekanan sistolik dan diastolik. Penelitian yang dilakukan oleh (Devi et al., 2025) pada 30 lansia usia 60-74 tahun dengan total sampling memberikan *foot massage* 10-15 menit per hari. Hasil pre-post menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan dengan ($p < 0,05$)

Hasil studi pendahuluan di Puskesmas Ngaglik II hari jumat tanggal 3 Oktober 2025 yang dilakukan pada petugas puskesmas dengan metode wawancara menunjukkan bahwa di Wilayah puskesmas mengalami peningkatan dari 2024 sampai 2025 sebanyak 84% lansia yang menderita hipertensi di Dusun Tambakrejo merupakan Dusun dengan hipertensi tertinggi tahun 2025 Dusun Tambakrejo dari 124 lansia 54 atau 43,55% diantaranya lansia umur 60-84 tahun menderita hipertensi. Hasil wawancara dengan kader posyandu di Dusun Tambakrejo penyakit yang banyak dialami oleh lansia kebanyakan adalah hipertensi dan walaupun mereka mendapatkan obat tetapi para lansia tidak rutin dalam meminum obat hipertensi di dusun Tambakrejo juga belum pernah ada terapi komplementer yang pernah dilakukan untuk membantu mengendalikan tekanan darah selain obat anti hipertensi. Selain itu penelitian terkait *foot massage* terhadap tekanan darah pada pada lansia dengan hipertensi di Dusun Tambakrejo belum pernah dilakukan. Karena belum ada penelitian yang terkait, maka peneliti merasa penting untuk melakukan penelitian yang berjudul tentang “Pengaruh *Foot Massage* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia di Padukuhan Tambakrejo”. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang nyata dalam mendukung pengendalian tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Dusun Tambakrejo.

1.2 Rumusan masalah

Apakah ada pengaruh *foot massage* terhadap tekanan darah pada lansia di Dusun Tambakrejo Ngaglik Sleman?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui pengaruh *foot massage* terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di Dusun Tambakrejo, Ngaglik, Sleman.

1.3.2 Tujuan khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, lama menderita hipertensi dan rutin atau tidak minum obat di Dusun Tambakrejo Ngaglik Sleman.

1.3.2.2 Mengetahui perbedaan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah pemberian terapi *foot massage* di Dusun Tambakrejo Ngaglik Sleman

1.3.2.3 Mengetahui perbedaan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok kontrol sebelum (pengukuran tekanan darah pertama) dan sesudah (pengukuran tekanan darah kedua) pada lansia hipertensi di Dusun Tambakrejo Ngaglik Sleman

1.3.2.4 Mengetahui perbedaan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok kontrol dan intervensi pada lansia di Dusun Tambakrejo Ngaglik Sleman

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat akademik

1.4.1.1 Bagi institusi

Manfaat penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang keperawatan dan penatalaksanaan hipertensi secara komplementer. Penelitian ini menambah referensi ilmiah mengenai terapi non farmakologis, terutama *foot massage*, sebagai salah satu metode untuk mengendalikan tekanan darah pada lansia hipertensi. Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan kajian dan literatur bagi penelitian selanjutnya

yang berfokus pada upaya penanganan hipertensi dengan intervensi sederhana, aman, dan terjangkau.

1.4.1.2 Bagi peneliti

Penelitian ini menjadi pengalaman nyata dalam menerapkan intervensi komplementer pada lansia hipertensi, sekaligus memberikan data ilmiah yang dapat digunakan sebagai dasar bagi penelitian lanjutan, misalnya untuk mengeksplorasi durasi dan frekuensi *foot massage* yang paling optimal dalam menurunkan tekanan darah.

1.4.2 Manfaat praktisi

1.4.2.1 Bagi tenaga kesehatan

Bagi tenaga kesehatan, penelitian ini memberikan alternatif intervensi non farmakologis yang mudah diaplikasikan baik di fasilitas pelayanan kesehatan maupun di lingkungan komunitas dan dapat dijadikan acuan dalam pengembangan program promosi kesehatan dan pencegahan komplikasi hipertensi, serta membantu perawat dalam memberikan asuhan keperawatan yang lebih komprehensif pada lansia.

1.4.2.2 Bagi keluarga lansia dengan hipertensi

Bagi keluarga yang merawat lansia dengan hipertensi, penelitian ini memberikan wawasan mengenai manfaat *foot massage* sebagai terapi pendukung yang dapat dilakukan di rumah dengan cara yang sederhana, aman, dan hemat biaya. Informasi ini diharapkan mampu mendorong partisipasi aktif keluarga dalam perawatan sehari-hari, meningkatkan motivasi untuk mencegah komplikasi, serta membantu mengurangi ketergantungan pada obat apabila disertai pemantauan medis yang tepat. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan, tetapi juga memberikan manfaat langsung bagi peningkatan kualitas hidup lansia hipertensi di lingkungan keluarga maupun masyarakat.

1.4.2.3 Bagi peneliti selanjutnya

Dapat menjadi referensi dan dasar pengembangan penelitian lebih lanjut terkait pengaruh terapi *foot massage*, baik dalam populasi berbeda, durasi

intervensi yang bervariasi, maupun kombinasi dengan terapi relaksasi lainnya.