

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Hipertensi merupakan salah satu masalah Kesehatan secara global yang serius, dengan prevalensi yang tinggi dan menjadi salah satu penyebab utama kematian di seluruh dunia. Hipertensi sering kali disebut dengan “*Silent Killer*” kondisi ini sering berkembang tanpa gejala yang jelas namun sangat berpotensi menyebabkan kematian secara mendadak. Masalah terjadi akibat kerusakan pada pembuluh darah yang menyebabkan tekanan darah melonjak. Dari perspektif Kesehatan, hipertensi didefinisikan dengan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolic ≥ 90 mmHg (Itsnaini & Muhlisin, 2025). Meskipun sering kali menimbulkan gejala yang jelas, tekanan darah tinggi yang berkepanjangan dapat menyebabkan berbagai komplikasi yang serius. Upaya untuk mengurangi angka kematian pada penderita hipertensi dilakukan melalui pengendalian dan penurunan tekanan darah (Silvianah & Indrawati, 2024).

Menurut *World Health Organization* (WHO) sekitar 1,4 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia mengalami hipertensi (WHO, 2024). Di Indonesia, prevalensi hipertensi masih sangat tinggi dan menjadi prioritas utama dalam penanggulangan penyakit tidak menular. Data dari Survei Kesehatan Indonesia 2023 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi penduduk berusia 18 tahun ke atas mencapai 30,8% (Aisya et al., 2026). Hasil Riset Kesehatan Dasar 2018 menyebutkan bahwa pengukuran tekanan darah pada penduduk berusia 18 tahun ke atas di Jawa Tengah menunjukkan prevalensi hipertensi sebesar 37,57%. Hal ini menempatkan Jawa Tengah sebagai provinsi dengan tingkat hipertensi tertinggi ketiga di Indonesia (Riskesdas, 2018). Sementara itu, di Kabupaten Klaten pada 2019 terdapat 134.312 kasus hipertensi dengan prevalensi sebesar 10,66%. Angka ini menurun pada tahun 2020 menjadi 102.089 kejadian dengan prevalensi sebesar 8,10 (DKK Klaten, 2021).

Hipertensi lebih sering terjadi pada orang dewasa dan lansia. Namun, belakangan ini kasus hipertensi juga mulai meningkat di kalangan remaja, Sekitar 70% penderita hipertensi termasuk dalam tipe primer. Pada remaja, hipertensi sering kali bermula dari prehipertensi, yang berpotensi berkembang hingga masa dewasa (Wahyudin et al., 2024).

Ketidakmampuan dalam mengontrol hipertensi dapat menjadi potensi terjadinya komplikasi yang mengancam jiwa, termasuk penyakit jantung koroner, gagal jantung kongestif, stroke, penyakit ginjal kronis dan kerusakan struktural pada dinding pembuluh darah, yang akhirnya meningkatkan angka kematian (Puspitasari et al., 2025). Tekanan darah yang terus-menerus meningkat dalam jangka waktu yang panjang dapat menyebabkan kerusakan progresif pada organ-organ target, sehingga menurunkan kualitas hidup penderita dan menimbulkan kecatatan permanen (Avrilla et al., 2025).

Salah satu cara untuk mencegah hipertensi dengan memantau tekanan darah secara rutin guna mendeteksi tanda-tanda awal tekanan darah tinggi. (Lestari et al., 2023). Salah satu Teknik program yang dirancang secara khusus bagi penderita hipertensi di Indonesia adalah Program pengelolaan Penyakit Kronis (PROLANIS) yang diselenggarakan oleh BPJS Kesehatan melalui fasilitas Kesehatan tingkat pertama. Program ini memiliki tujuan untuk meningkatkan kualitas hidup dengan mengedepankan pendekatan promotif, preventif, dan kuratif secara terpadu, yang mencakup pendidikan Kesehatan, pemantauan tekanan darah secara rutin, konsultasi medis, kegiatan olahraga dan juga kunjungan ke rumah. Namun, keefektifan program ini masih sangat bergantung pada kepatuhan peserta dalam program ini, dukungan aktif dari tenaga kesehatan, serta ketersediaan sumberdaya yang memadai di setiap wilayah kesehatan (Meiriana et al., 2019).

Terapi rendam kaki air hangat ini dipilih karena salah satu metode nonfarmakologis dalam mengatasi hipertensi karena prosedurnya yang sederhana, biaya yang relatif murah, juga tingkat keamanan yang baik, serta mudah dilakukan secara mandiri. Terapi ini menggunakan suhu 39-40°C selama 30 menit, terapi ini bekerja melalui mekanisme vasodilatasi, pelebaran lumen pembuluh darah sehingga meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi resistensi vaskuler perifer (Sirait et al., 2024). Selain itu, stimulasi panas pada kaki memberikan efek relaksasi secara signifikan, menekan aktivitas sistem saraf simpatik sekaligus mengoptimalkan fungsi sistem saraf parasimpatik, yang memiliki peran penting dalam menjaga homeostatis tekanan darah (Efliani et al., 2024).

Padukuhan Dolon, Bayat, Klaten ini dipilih sebagai lokasi penelitian berdasarkan pertimbangan yang relevan. Wilayah ini memiliki jumlah pasien hipertensi yang memenuhi kriteria pemilihan sebagai responden penelitian, sementara itu penerapan terapi nonfarmakologis ini, khususnya rendam kaki air hangat menjadi cara untuk mengendalikan

tekanan darah dikalangan masyarakat setempat yang masih belum optimal. Selain itu, berdasarkan temuan studi pendahuluan yang telah dilakukan, hipertensi masih menjadi masalah kesehatan dengan prevalensi yang relatif tinggi di wilayah tersebut. Selain itu, lokasi penelitian ini juga memenuhi kriteria kelayakan operasional, yaitu ketersediaan jumlah responden yang memadai, kemudahan akses bagi peneliti, serta dukungan dari pejabat desa dan tenaga kesehatan setempat, sehingga seluruh proses penelitian dapat dilaksanakan secara efektif.

Hasil penelitian Lesiana lestari *et.al* menggunakan desain *pra-test dan post-test* satu kelompok tanpa kelompok pembanding, melibatkan 39 peserta, dan intervensi yang berlangsung sekitar satu minggu, yang menghasilkan penurunan tekanan darah dari rata-rata 142/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg dengan nilai $p = 0,000$ ($<0,05$). Namun, kelemahannya terletak pada tidak adanya kelompok kontrol, sehingga sulit untuk memastikan bahwa penurunan tersebut semata-mata disebabkan oleh intervensi (Lestari et al., 2023). Pada penelitian yang dilakukan oleh Muksin *et.al* menggunakan desain *quasi-eksperimen* dengan kelompok kontrol yang melibatkan 30 peserta selama sekitar satu bulan, menunjukkan penurunan tekanan darah yang signifikan pada kelompok intervensi dari 154,67/96, 67 mmHg menjadi 124,67/82,00 mmHg dengan nilai $p = 0,000$ ($<0,05$), sementara kelompok kontrol tidak mengalami perubahan yang signifikan. Namun, penelitian ini menggabungkan terapi air hangat dengan jahe, sehingga efek spesifik dari air hangat saja masih belum jelas (Muksin et al., 2023).

Berdasarkan dengan tingginya prevalensi hipertensi, potensi komplikasi yang di timbulkan, serta adanya kesenjangan penelitian pada studi sebelumnya, diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas terapi rendam kaki air hangat sebagai terapi nonfarmakologis yang dapat menurunkan tekanan darah. Penelitian ini menggunakan rancangan *quasi experiment pretest-posttest control group* untuk menganalisis pengaruh terapi rendam kaki air hangat bersuhu 39-40°C selama 30 menit yang dilakukan selama tiga hari berturut-turut pada penderita hipertensi di Padukuhan Dolon, Bayat, Klaten. Melalui penelitian ini diharapkan diperoleh bukti ilmiah mengenai efektivitas terapi rendam kaki air hangat tanpa kombinasi bahan tambahan sebagai alternatif intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, mudah untuk diterapkan dan dapat mendukung pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi.

1.2 Rumusan masalah

Apakah terdapat Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Padukuhan Dolon, Bayat, Klaten?

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Padukuhan Dolon, Bayat, Klaten?

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi karakteristik responden (usia, jenis kelamin, lama menderita hipertensi, obat yang dikonsumsi apakah teratur atau tidak teratur) pada penderita hipertensi di padukuhan Dolon, Bayat, Klaten.

1.3.2.2 Menganalisis perbedaan rerata tekanan darah sistolik *pre-post* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol terhadap penurunan tekanan darah di Padukuhan Dolon, Bayat, Klaten.

1.3.2.3 Menganalisis perbedaan rerata tekanan darah diastolik *pre-post* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol terhadap penurunan tekanan darah di Padukuhan Dolon, Bayat, Klaten.

1.3.2.4 Menganalisis pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Padukuhan Dolon, Bayat, Klaten?

14. Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat Akademis

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan pengetahuan mengenai pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Puskesmas Bayat.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Bayat. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi sumber

informasi penting terkait efektivitas terapi rendam kaki air hangat sebagai upaya pendukung dalam menurunkan tekanan darah serta meningkatkan kualitas hidup penderita dengan hipertensi.

1.4.2.2 Bagi Institusi Tenaga Kesehatan

Manfaat bagi Institusi Tenaga Kesehatan yaitu sebagai dasar dalam pengembangan program pelayanan Kesehatan dalam penatalaksanaan hipertensi berbasis terapi komplementer, khususnya terapi rendam kaki air hangat, yang dapat diintegrasikan ke dalam layanan rutin di fasilitas kesehatan. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan efektivitas intervensi, memperluas pilihan terapi yang aman dan ekonomis, serta dapat mendukung upaya dalam peningkatan kualitas pelayanan.

1.4.2.3 Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan dapat menambah pengetahuan dan keterampilan tenaga Kesehatan dalam memberikan intervensi mandiri, khususnya terapi nonfarmakologis seperti rendam kaki air hangat, yang dapat diterapkan di fasilitas Kesehatan maupun di rumah pasien. Hal ini juga membantu tenaga Kesehatan dalam memberikan edukasi yang tepat kepada pasien dan keluarga.