

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Indonesia saat ini memasuki fase *ageing population*, yang ditandai dengan semakin meningkatnya proporsi penduduk lanjut usia (lansia) yaitu yang berusia lebih dari 60 tahun, tahun 2020 populasi lanjut usia di dunia mencapai lebih dari 1 miliar jiwa atau sekitar 13,5% dari total populasi global sebesar 7,8 miliar jiwa, jumlah ini meningkat 2,5 kali lipat dibandingkan tahun 1980 yang tercatat sebanyak 382 juta jiwa, dan diperkirakan akan terus bertambah hingga hampir mencapai 2,1 miliar jiwa pada tahun 2050 (WHO, 2020).

Sensus Penduduk tahun 2023 hampir 12 % atau sekitar 29 juta penduduk Indonesia tergolong lansia dan jumlah tersebut diperkirakan akan terus meningkat hingga tahun 2045 menjadi sekitar 20 % atau $\pm$ 50 juta jiwa, sehingga diperlukan upaya yang berkesinambungan untuk menjaga kesehatan lansia (Kemenkes RI, 2024). Berdasarkan survey pendahuluan ke Puskesmas Wedi, jumlah populasi lansia di wilayah Puskesmas Wedi adalah sekitar 8.765 jiwa, 307 jiwa atau sekitar 3,5% berasal dari Kelurahan Pesu. Pada lansia terjadi proses menua yang disertai perubahan fisiologis dan psikososial serta perubahan terkait usia yang dapat mempengaruhi fungsi optimal dan kualitas hidup lansia (Miller, 2023). Perubahan fisiologis salah satunya pada sistem kardiovaskuler yaitu hilangnya elastisitas aorta yang disertai dilatasi, mengakibatkan peningkatan tekanan nadi yang menyebabkan tekanan darah meningkat (Kennedy-Malone & Duffy, 2023).

Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan sistolik 130 mmHg atau lebih, atau tekanan diastolik 80 mmHg atau lebih, yang menetap dalam jangka waktu tertentu (American Heart Association, 2026). Secara global, hipertensi merupakan salah satu dari lima faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap beban penyakit, termasuk penyakit kardiovaskular dan kematian (Kennedy-Malone & Duffy, 2023). Hipertensi merupakan kondisi yang prevalensinya

tinggi pada populasi lanjut usia. Lebih dari 70% individu berusia di atas 65 tahun mengalami hipertensi, dan angka ini diperkirakan akan terus meningkat seiring dengan bertambahnya usia populasi (Williams, 2023). Di Indonesia, data prevalensi hipertensi untuk populasi usia 30–79 tahun diperkirakan sekitar 29%. Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi juga merupakan masalah kesehatan masyarakat yang penting di Indonesia (World Health Organization, 2023). Angka kejadian hipertensi di wilayah Kabupaten Klaten tahun 2024 adalah 321.553 jiwa (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2024). Menurut keterangan pemegang program Penyakit Tidak Menular (PTM) di Puskesmas Wedi, pada tahun 2025 terdapat 38.440 penduduk usia ≥ 15 tahun di wilayah kerja Puskesmas Wedi yang telah menjalani skrining hipertensi, dan dari jumlah tersebut sebanyak 14.377 jiwa atau 37,4% dinyatakan mengalami hipertensi. Dari data didapatkan bahwa penduduk lansia yang mengalami hipertensi sebanyak 8.892 jiwa atau 61,85%. Di Padukuhan Mawen, Kelurahan Pesu, Kecamatan Wedi, Kabupaten Klaten didapatkan lansia hipertensi yang telah didiagnosa hipertensi di Puskesmas Wedi atau yang dua kali atau lebih dilakukan pengukuran tekanan darah $\geq 130/80$ mmHg pada bulan Januari sampai April 2026 adalah 31 lansia yaitu sekitar 47,7% dari kedatangan 65 lansia di posyandu.

Hipertensi merupakan kondisi kronis yang tidak dapat disembuhkan, tetapi dapat dikendalikan melalui penatalaksanaan farmakologis dan non farmakologis, penatalaksanaan farmakologis antara lain pengobatan dengan pengobatan dengan diuretik, *ACE-inhibitor*, *Angiotensin Receptor Blocker*, *Calcium Channel Blocker*, *Aldosteron Antagonis*, *Central Acting Agents*, *Beta Blocker*; sedangkan untuk penatalaksanaan non farmakologis dengan intervensi diet, tidak mengkonsumsi alkohol, pembatasan asupan natrium, menurunkan berat badan dan terapi komplementer, beberapa terapi komplementer yang banyak digunakan untuk mengendalikan tekanan darah adalah dengan pemberian aromaterapi lavender, elektro akupunktur, *mindfull meditation*, *slow stroke back massage*, senam hipertensi dan *foot massage* (Abidah dkk., 2026; American Heart Association, 2025; Halawa & Sagala, 2026; Sarini dkk., 2024;

Williams, 2023). Hipertensi yang tidak diobati atau tidak terkontrol dengan baik dapat menyebabkan serangkaian komplikasi serius yaitu *Coronary Artery Disease* (CAD), *Chronic Kidney Disease* (CKD), demensia, disfungsi ereksi (Dorobantu dkk., 2024; Mirza dkk., 2024; Williams, 2023). Pada tahun 2019, kematian akibat tekanan darah sistolik tinggi atau hipertensi lebih banyak terjadi pada kelompok lansia, terutama usia 70 tahun ke atas, tekanan darah tinggi berkontribusi terhadap lebih dari separuh kematian akibat penyakit kardiovaskuler yaitu 53% kematian akibat penyakit jantung iskemik, 53% kematian akibat stroke dan 62% kematian akibat penyakit ginjal kronis (World Health Organization, 2023).

Foot massage adalah salah satu terapi komplementer yang banyak dilakukan, untuk mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi. Pada penelitian yang dilakukan oleh Halawa & Sagala (2026) yang membandingkan efektivitas intervensi *slow stroke back massage* dan *foot massage*, menunjukkan bahwa *slow stroke back massage* menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 12,41 mmHg dan penurunan tekanan darah sebesar 5,34 mmHg. Sedangkan pada intervensi *foot massage* menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik menurun sebesar 14,25 mmHg dan tekanan darah diastolik menurun sebesar 7,08 mmHg, hal ini menunjukkan bahwa intervensi *foot massage* lebih efektif dari pada intervensi *slow stroke back massage*. Pada penelitian yang dilakukan Sarini dkk., (2024) menunjukkan bahwa intervensi *senam hipertensi* menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik sebesar 29,55 mmHg dan penurunan tekanan darah sebesar 29,55 mmHg, sedangkan pada intervensi *foot massage* menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik sebesar 23,35 mmHg dan dan penurunan tekanan darah diastolik sebesar 9,08 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa *foot massage* berpengaruh signifikan dalam mengendalikan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Pemilihan *foot massage* sebagai intervensi dalam penelitian ini didasarkan pada fenomena bahwa sebagian lansia masih mengandalkan pijat sebagai cara tradisional untuk memperoleh rasa nyaman dan relaksasi ketika tubuh terasa

tidak nyaman (Cruz dkk., 2025). Praktik pijat sudah cukup dikenal oleh masyarakat, khususnya masyarakat Jawa, sehingga lebih mudah diterima oleh lansia dibandingkan intervensi lain yang memerlukan alat khusus atau keterampilan yang lebih kompleks. *Foot massage* juga merupakan terapi komplementer yang sederhana, relatif murah, aman, mudah dilakukan, serta memiliki efek samping minimal serta tidak memerlukan keahlian khusus maupun pelatihan dalam waktu yang lama (Abidah dkk., 2026) Fenomena lain yang ditemukan di Padukuhan Mawen adalah upaya pengendalian hipertensi telah dilakukan oleh kader lansia melalui pemberian edukasi, antara lain edukasi untuk mengurangi konsumsi makanan tinggi garam serta melakukan olahraga secara teratur, saat kegiatan posyandu lansia juga dilakukan senam lansia. Namun, angka hipertensi pada lansia di Padukuhan Mawen masih relatif tinggi.

Lansia dipilih sebagai populasi dalam penelitian ini karena penuaan menyebabkan perubahan fisik dan psikososial, termasuk penurunan fungsi berbagai sistem tubuh yang dapat mempengaruhi kualitas hidup, membuat lansia termasuk dalam kelompok rentan (*vulnerable population*) (Miller, 2023). Populasi rentan (*vulnerable population*) adalah kelompok individu yang memiliki risiko lebih tinggi mengalami masalah kesehatan dan kesenjangan kesehatan. Kerentanan tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor sosial, ekonomi, lingkungan, usia, disabilitas, kondisi kesehatan, maupun keterbatasan akses terhadap pelayanan kesehatan. Kelompok rentan umumnya menghadapi hambatan lebih besar dalam memperoleh pelayanan kesehatan yang tepat waktu dan berkualitas, sehingga berisiko mengalami status kesehatan yang lebih buruk, peningkatan angka kesakitan, kematian, serta penurunan harapan hidup (Ernstmeyer & Christman, 2022). Lansia sebagai kelompok rentan (*vulnerable population*) yang jumlahnya sangat banyak dan akan terus meningkat dari tahun ke tahun, jika tidak dikelola dengan baik tentu akan menimbulkan permasalahan.

Kerentanan pada lansia tidak hanya berkaitan dengan meningkatnya risiko penyakit, tetapi juga berhubungan dengan perubahan fungsi tubuh yang dapat memengaruhi kemampuan lansia dalam melakukan perawatan diri, termasuk dalam memahami informasi kesehatan dan menjalankan pengobatan secara teratur. Penurunan sistem sensorik, berhubungan dengan fungsi penglihatan yang menyebabkan lansia mengalami kesulitan membaca label obat, melihat dosis obat yang tertera, dan membedakan jenis obat yang akan dikonsumsi. Kondisi tersebut dapat menyebabkan kesalahan dalam penggunaan obat antihipertensi, seperti salah minum, salah dosis, atau tidak mengonsumsi obat secara teratur (Kennedy-Malone & Duffy, 2023). Selain itu proses menua juga menyebabkan penurunan fungsi neurologis, seperti penurunan hantaran saraf dan refleks yang berdampak pada menurunnya daya ingat jangka pendek, berkurangnya kecepatan dalam memproses informasi dan meningkatnya risiko disorientasi sehingga mempengaruhi kemampuan lansia dalam memahami informasi kesehatan, mengingat jadwal minum obat dan menjalankan anjuran pengendalian hipertensi secara mandiri, maka dari itu lansia dengan hipertensi memerlukan perhatian khusus dan pendekatan intervensi yang sederhana, aman, mudah diterapkan, serta dapat membantu mengendalikan tekanan darah (Miller, 2023).

Berdasarkan hasil wawancara secara tidak terstruktur, 2 dari 5 lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Wedi menyatakan bahwa, lansia sudah terbiasa melakukan pijat seluruh tubuh untuk relaksasi, tetapi belum mengetahui bahwa *foot massage* secara khusus dapat membantu mengendalikan tekanan darah. Sedangkan 3 orang tidak mengetahui bahwa *foot massage* secara khusus dapat membantu mengendalikan tekanan darah dan selama ini juga tidak terbiasa dilakukan massage/pijatan. *Foot massage* juga belum pernah diterapkan secara khusus pada lansia dengan hipertensi di wilayah tersebut. Hal ini menjadi dasar penting bagi peneliti untuk memilih *foot massage* sebagai intervensi nonfarmakologis dalam membantu mengendalikan tekanan darah pada lansia hipertensi. Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh

Foot Massage terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Padukuhan Mawen, Desa Pesu, Kecamatan Wedi, Kabupaten Klaten”.

1.2 Rumusan masalah

Apakah ada pengaruh *foot massage* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Padukuhan Mawen, Desa Pesu, Kecamatan Wedi, Kabupaten Klaten?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan umum

Tujuan umum penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh *foot massage* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Padukuhan Mawen, Desa Pesu, Kecamatan Wedi, Kabupaten Klaten.

1.3.2 Tujuan khusus

1.3.2.1 Mengetahui karakteristik responden dalam penelitian (usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan, lama menderita hipertensi, penggunaan obat anti hipertensi, keteraturan minum obat).

1.3.2.2 Menganalisa perbedaan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik pada responden kelompok intervensi sebelum dan sesudah dilakukan *foot massage* di Padukuhan Mawen, Desa Pesu, Kecamatan Wedi, Kabupaten Klaten.

1.3.2.3 Menganalisa perbedaan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik pengukuran pertama dan terakhir pada responden kelompok kontrol di Padukuhan Mawen, Desa Pesu, Kecamatan Wedi, Kabupaten Klaten.

1.3.2.4 Menganalisa perbedaan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik pada responden kelompok kontrol (pengukuran terakhir) dan kelompok intervensi setelah dilakukan tindakan *foot massage* di Padukuhan Mawen, Desa Pesu, Kecamatan Wedi, Kabupaten Klaten.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat akademis

Menambah kajian literatur mengenai pengaruh *foot massage* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Padukuhan Mawen, Kelurahan Pesu, Kabupaten Klaten.

1.4.2 Manfaat praktis

1.4.2.1 Bagi tenaga kesehatan di Puskesmas

Memberikan terapi komplementer yang aman dan nyaman untuk membantu mengendalikan tekanan darah pada lansia hipertensi.

1.4.2.2 Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi ilmiah untuk penelitian selanjutnya dengan judul masalah yang berbeda serta memberikan pengetahuan tentang *foot massage* terhadap pengendalian tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.