

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi hingga saat ini masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di seluruh dunia dan menjadi salah satu penyebab utama berbagai penyakit kardiovaskular. Hipertensi suatu kondisi ketika tekanan darah sistolik mencapai angka ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg melalui pengukuran berulang. Sebagian besar penderita hipertensi tidak mengalami tanda atau gejala yang spesifik sehingga sering kali tidak terdiagnosis hingga terjadi kerusakan organ target. Berbagai komplikasi serius yang mungkin muncul akibat tekanan darah tinggi, seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal jantung, penyakit ginjal kronis, retinopati, penyakit arteri perifer, hingga kematian dini. Selain berdampak pada kondisi klinis individu, hipertensi juga menjadi penyebab meningkatnya angka kecacatan, penurunan produktivitas, serta tingginya pembiayaan pelayanan kesehatan di berbagai negara (*World Health Organization, 2023*)

Secara global, tekanan darah tinggi masih menunjukkan angka kejadian yang sangat tinggi dan terus mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia harapan hidup penduduk serta perubahan pola hidup masyarakat. Pada tahun 2025 penderita hipertensi di seluruh dunia mencapai 1,28 miliar jiwa dengan usia 30-79 tahun dan 46% diantaranya belum mengetahui bahwa dirinya menderita hipertensi sehingga, 42% telah terdiagnosis dan mendapatkan pengobatan, sedangkan sekitar 21% yang berhasil mengontrol tekanan darah hingga mencapai target terapi. Berdasarkan data tersebut hipertensi masih menjadi tantangan kesehatan dunia yang perlu diperhatikan dan segera ditangani (*World Health Organization, 2025*).

Di Indonesia prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun yang didapatkan melalui pengukuran tekanan darah sebanyak 30,8% penderita dan sebanyak 8,6% didiagnosis oleh tenaga kesehatan. Selisih yang cukup besar tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat yang menderita hipertensi belum mengetahui kondisi kesehatannya sehingga belum

memperoleh penatalaksanaan yang sesuai. Risiko hipertensi mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia akibat penuaan secara fisik yang terjadi pada sistem kardiovaskular. Faktor lain yang dapat berisiko meningkatkan tekanan darah seperti riwayat keluarga, konsumsi makanan dengan kadar natrium tinggi, obesitas, kurang olahraga, merokok, konsumsi alkohol, diabetes melitus, dislipidemia, dan stres psikologis berkontribusi terhadap meningkatnya kejadian hipertensi di Indonesia. Pengendalian optimal dan pendekatan yang komprehensif diperlukan melalui kombinasi terapi obat dan non-obat untuk mencegah terjadinya masalah kesehatan lain serta meningkatkan kualitas hidup pasien (Kementrian Kesehatan, 2023).

Sejalan dengan tingginya prevalensi hipertensi di Indonesia, Kota Yogyakarta juga masih menghadapi beban penyakit hipertensi yang cukup tinggi. Berdasarkan data jumlah penderita hipertensi yang memperoleh pelayanan kesehatan sesuai pedoman yaitu 34.753 dari 54.729 penderita tekanan darah tinggi, yang menunjukkan bahwa capaian pelayanan hipertensi baru mencapai angka 63,5%. Selain itu, kegiatan deteksi dini penyakit tidak menular pada penduduk usia produktif menunjukkan bahwa sebanyak 24.001 jiwa (28,5%) termasuk dalam kelompok berisiko penyakit tidak menular, termasuk hipertensi. Data tersebut juga menunjukkan adanya peningkatan jumlah penderita hipertensi yang mendapatkan pelayanan sesuai pedoman selama tujuh tahun terakhir, yaitu dari 18.057 pada tahun 2018 meningkat di angka 34.753 orang di tahun 2024. Meskipun data menunjukkan peningkatan cakupan pelayanan, tingginya jumlah kasus tekanan darah tinggi mengindikasikan bahwa masih diperlukan pengendalian secara berkesinambungan melalui deteksi dini, pengobatan yang adekuat, perubahan gaya hidup, serta implementasi praktik non-obat berbasis bukti di fasilitas pelayanan kesehatan. Kondisi tersebut juga berdampak pada meningkatnya kebutuhan pelayanan keperawatan, baik dalam pemantauan tekanan darah, edukasi kesehatan, pencegahan komplikasi, maupun pemberian intervensi mandiri yang dapat mendukung keberhasilan pengendalian tekanan darah pasien (Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta, 2025)

Dalam praktik keperawatan, implementasi intervensi nonfarmakologis sebagai

bentuk tindakan mandiri perawat memiliki peran penting dalam meningkatkan kenyamanan, mengurangi stress, meningkatkan kualitas tidur, serta meningkatkan kesejahteraan serta kualitas hidup pasien. Untuk itu terapi komplementer mulai banyak diterapkan berbasis bukti (*Evidence Based Nursing*), salah satunya adalah *Slow Stroke Back Massage* (SSBM).

Slow Stroke Back Massage dilakukan dengan memijat di area punggung yang dilakukan dengan gerakan lembut, lambat, ritmis, serta berkesinambungan sehingga menimbulkan respon rileks melalui stimulasi sistem saraf parasimpatis. Sentuhan terapeutik diberikan secara perlahan mampu menghambat aktivasi sistem saraf simpatis, menurunkan sekresi katekolamin dan kortisol, memicu pelepasan endorfin, serta memperbaiki sirkulasi darah perifer melalui mekanisme vasodilatasi. Aktivasi sistem saraf parasimpatis tersebut berkontribusi terhadap penurunan frekuensi denyut jantung, berkurangnya resistensi vaskular perifer, serta penurunan tekanan darah secara bertahap. Selain memberikan manfaat fisiologis, SSBM juga dapat meningkatkan rasa nyaman, mengurangi kecemasan, memperbaiki kualitas tidur, dan memberikan pengalaman perawatan yang lebih positif bagi pasien sehingga sesuai diterapkan sebagai bagian dari pelayanan keperawatan yang holistik (Asriadi et al., 2026; Holland & Pokorny, 2001).

Penerapan *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) menunjukkan potensi dalam mengendalikan tekanan darah telah didukung oleh penelitian dengan desain *Randomized Controlled Trial*. Salah satu penelitian dilakukan menggunakan desain *Parallel Group Randomized Controlled Trial* pada 72 individu lanjut usia berusia 60–79 tahun dengan hipertensi kronis. Responden dibagi secara acak dalam tiga kelompok, yaitu *sports massage*, kelompok *Slow Stroke Back Massage* (SSBM), dan kelompok yang tidak mendapat terapi tambahan. Pada kelompok SSBM, tekanan darah sistolik rata-rata sebelum intervensi sebesar $165,42 \pm 12,50$ mmHg dan menurun menjadi $154,58 \pm 16,15$ mmHg setelah diberikan intervensi. Hasil menunjukkan perubahan tekanan darah pada kelompok intervensi SSBM berbeda secara bermakna dibandingkan kelompok kontrol ($p < 0,05$). Analisis lebih lanjut juga menunjukkan bahwa SSBM lebih efektif dibandingkan *sports massage* dalam menurunkan tekanan darah pada

lansia dengan hipertensi. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa SSBM dapat digunakan sebagai salah satu terapi non-obat untuk membantu mengontrol tekanan darah pada lansia dengan tekanan darah tinggi (Azmy et al., 2025).

Bukti tersebut kemudian diperkuat oleh penelitian yang lebih mutakhir mengenai SSBM. Penelitian lain yang menggunakan desain *quasi-experimental pretest-posttest nonequivalent control group* terhadap 44 pasien hipertensi berusia 45-74 tahun. Kelompok intervensi memperoleh terapi SSBM selama 10 menit, tiga kali setiap minggu selama empat minggu, disertai terapi antihipertensi, sedangkan kelompok kontrol hanya menerima terapi farmakologis. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik rata-rata sebesar 21,04 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 11,68 mmHg pada kelompok intervensi dengan nilai $p=0,000$, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang bermakna. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa SSBM efektif membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dan dapat dijadikan sebagai terapi komplementer yang aman, mudah diaplikasikan, serta berpotensi diajarkan kepada keluarga sebagai bagian dari pengelolaan hipertensi di rumah (Meidayanti et al., 2023). Hasil kedua penelitian menunjukkan terapi pijat punggung, khususnya *Slow Stroke Back Massage*, memiliki dasar ilmiah yang kuat sebagai intervensi nonfarmakologis untuk membantu mengendalikan tekanan darah.

Selama praktik profesi Ners di Ruang Lukas 2 Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta, penulis menemukan bahwa lebih dari 50% pasien yang dirawat menderita hipertensi. Berdasarkan hasil wawancara dengan pasien Tn. M, diketahui bahwa pasien belum mengetahui adanya terapi nonfarmakologis yang dapat membantu mengontrol tekanan darah. Kondisi tersebut menunjukkan masih adanya keterbatasan pengetahuan pasien mengenai pilihan intervensi komplementer yang dapat mendukung pengendalian tekanan darah. Selain permasalahan yang ditemukan di ruang rawat inap, berdasarkan data dari kader kesehatan Dusun Jaten, Bimomartani, Ngemplak, Sleman, terdapat 32 anggota Posyandu yang menderita hipertensi, dan sebanyak 100% belum mengetahui terapi nonfarmakologis yang dapat membantu mengontrol tekanan darah. Tingginya jumlah penderita tekanan darah tinggi disertai rendahnya

pengetahuan mengenai terapi nonfarmakologis menunjukkan adanya kesenjangan dalam pemanfaatan intervensi pendamping untuk membantu mengendalikan tekanan darah.

Berdasarkan kondisi tersebut, penerapan intervensi nonfarmakologis yang aman, sederhana, mudah dilakukan, dan berbasis bukti, seperti *Slow Stroke Back Massage*, menjadi relevan untuk mendukung asuhan keperawatan pada pasien hipertensi. Adanya kesenjangan antara kebutuhan pasien, rendahnya pengetahuan mengenai terapi nonfarmakologis, dan pemanfaatan intervensi komplementer menjadi dasar perlunya penerapan *Evidence-Based Nursing* (EBN) melalui implementasi *Slow Stroke Back Massage* pada pasien hipertensi di Ruang Lukas 2 Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta serta pada masyarakat dengan hipertensi di Dusun Jaten, Bimomartani, Ngemplak, Sleman.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah penerapan Evidence Based Nursing *Slow Stroke Back Massage* pada pasien hipertensi di Ruang Lukas 2 Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta dan Dusun Jaten Bimomartani Ngemplak?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis penerapan *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) sebagai tindakan mandiri keperawatan non farmakologis dalam menurunkan tekanan darah penderita hipertensi melalui pemberian asuhan keperawatan secara komprehensif.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi karakteristik responden sebelum diberikan terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM)

1.3.2.2 Mengidentifikasi tekanan darah sebelum dan sesudah di berikan terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM)

1.3.2.3 Menganalisis perubahan tekanan darah sesudah dilakukan terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM).

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil Karya Ilmiah Akhir Ners ini diharapkan dapat meningkatkan khasanah ilmu keperawatan, khususnya dalam pengembangan praktik Evidence Based Nursing melalui penerapan *Slow Stroke Back Massage* sebagai tindakan mandiri keperawatan nonfarmakologis pada pasien hipertensi. Selain itu, dapat menjadi referensi bagi berkembangnya ilmu keperawatan medikal bedah dan praktik keperawatan berbasis bukti.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil Karya Ilmiah Akhir Ners ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak. Bagi rumah sakit, implementasi *Slow Stroke Back Massage* diharapkan dapat menjadi alternatif tindakan keperawatan nonfarmakologis berbasis bukti yang dapat diintegrasikan sebagai pendamping terapi farmakologis dalam pelayanan pasien hipertensi. Bagi perawat, karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi sumber dalam mengoptimalkan tindakan mandiri keperawatan melalui penerapan tindakan yang aman, mudah dilakukan, dan didukung oleh bukti ilmiah sehingga mampu meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan. Bagi pasien, penerapan *Slow Stroke Back Massage* diharapkan dapat membantu mendukung pengendalian tekanan darah, meningkatkan rasa nyaman, serta memberikan efek relaksasi selama menjalani perawatan. Selain itu, bagi institusi pendidikan, karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi sumber pembelajaran mengenai implementasi Evidence Based Nursing pada pasien hipertensi, sedangkan bagi penulis, penyusunan dan penerapan Karya Ilmiah Akhir Ners ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dalam mengintegrasikan bukti ilmiah ke dalam praktik klinik, mengembangkan kemampuan berpikir kritis, serta meningkatkan kompetensi profesional dalam memberikan asuhan keperawatan yang berkualitas.