

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Di seluruh dunia, hipertensi adalah salah satu penyebab utama kematian dini. Karena hipertensi seringkali tidak menunjukkan gejala apa pun, banyak orang yang tidak tahu bahwa mereka menderita. Banyak orang mengabaikan masalah ini karena tidak menyadari risikonya. Namun, tekanan darah tinggi bisa mengakibatkan masalah serius seperti serangan jantung, stroke, dan gagal ginjal. Untuk alasan ini, hipertensi sering disebut sebagai "pembunuh yang tidak terlihat" atau "pembunuh yang diam" (Ilmiyah et al., 2024).

Secara keseluruhan, hipertensi terlibat dalam 70% dari kejadian stroke dan 60,5% dari kasus gagal ginjal. Kebiasaan hidup saat ini, yang terlihat dari banyaknya konsumsi makanan siap saji, sedikitnya asupan sayuran dan serat, serta tingginya penggunaan garam, lemak, gula, dan kalori, telah menyebabkan naiknya angka prevalensi hipertensi dengan sangat signifikan. (Damayanti et al., 2022). Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2023, tingkat kejadian hipertensi secara global adalah 33% di antara orang dewasa berusia 30 hingga 79 tahun. Angka tertinggi terdapat di Eropa dengan 37%, sementara wilayah Pasifik Barat memiliki angka terendah yaitu 28%. Selain itu, pria memiliki prevalensi hipertensi yang lebih tinggi, yakni 34%, dibandingkan wanita yang hanya 32%. Menarik untuk diketahui bahwa 38% kematian yang disebabkan oleh hipertensi terjadi pada orang dewasa yang berusia di bawah 70 tahun (WHO, 2023).

Di Indonesia, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018, angka hipertensi tercatat pada 34,1%. Namun, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa angkanya menurun menjadi 30,8% di antara orang yang berusia lebih dari 18 tahun saat mengukur tekanan darah. Dari total tersebut, hanya 2,53% yang secara teratur mengonsumsi obat antihipertensi dan 2,34% yang melakukan kunjungan ulang ke puskesmas. Pada kelompok yang berumur lebih dari 60 tahun, angka hipertensi mencapai 22,9%, tetapi hanya 11,9% yang

menggunakan obat secara konsisten dan hanya 11% yang kembali ke fasilitas kesehatan untuk pemeriksaan ulang (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023).

Di Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT), penyakit hipertensi telah menjadi hal yang sering ditemukan di Kota Kupang. Berdasarkan informasi dari Badan Pusat Statistik (BPS), pada tahun 2018, jumlah orang yang mengalami hipertensi di Kota Kupang adalah 28.701 orang, namun angka tersebut mengalami penurunan menjadi 6.935 orang pada tahun 2019 (BPS, 2021). Di sisi lain, menurut data dari Dinas Kesehatan Kota Kupang pada tahun 2023, terdapat 29.897 penderita hipertensi yang berusia 15 tahun ke atas, terdiri dari 15.298 laki-laki dan 14.599 perempuan. Jumlah kasus tertinggi dilaporkan di area layanan Puskesmas Oesapa dengan 5.113 pasien (Dinas Kesehatan Kota Kupang, 2023).

Tekanan darah yang tinggi adalah masalah kesehatan yang sangat serius karena seringkali memerlukan pengobatan seumur hidup, tanda-tanda yang sering terlihat termasuk nyeri kepala, vertigo, berat di area leher, rasa ingin muntah, sesak, dan kesulitan bernapas. Hal ini terjadi karena jantung kerja lebih sulit untuk mengalirkan darah ke seluruh tubuh. Jika tidak ditangani dengan benar, hipertensi dapat menyebabkan komplikasi berat seperti penyakit jantung koroner, stroke, gagal jantung, gagal ginjal, dan masalah pada retina (Hirza Ainin Nur, 2024).

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan cara farmakologis atau non-farmakologis. Pendekatan farmakologis melibatkan pemberian obat antihipertensi; Beberapa efek yang mungkin terjadi adalah berkurangnya selera makan, batuk kering yang berkepanjangan, rasa pusing, sakit kepala, kelelahan, sulit tidur atau insomnia, dan peningkatan detak jantung. Namun, pengobatan non-farmakologis termasuk terapi komplementer seperti akupunktur, bekam, dan terapi pijat. Terapi pijat mudah dan dapat membantu memperlancar peredaran darah (Hirza Ainin Nur, 2024).

Pijat kaki, atau yang sering disebut *foot massage*, merupakan salah satu bentuk terapi tambahan yang bisa membantu menurunkan tekanan darah pada

orang dengan hipertensi. Metode ini menciptakan rasa relaksasi yang mampu mengurangi ketegangan pada otot, meningkatkan pelebaran pembuluh darah, serta merangsang aktivitas saraf parasimpatis, sehingga memungkinkan penurunan tekanan darah yang lebih stabil. Berbagai jenis teknik pijat yang telah ada meliputi pijat Swedia, pijat aroma, pijat titik akupunktur, pijat punggung, pijat seluruh tubuh, dan juga pijat kaki (Ainun et al., 2021).

Penggunaan pijat kaki dengan minyak esensial lavender membawa manfaat tambahan, karena lavender diketahui memberikan efek menenangkan yang dapat mengurangi stres dan menormalkan tekanan darah. Sebuah penelitian oleh Rahmasari, dkk (2021) mengungkapkan bahwa menggabungkan pijat kaki dengan aromaterapi lavender mampu meningkatkan sirkulasi darah, mendorong relaksasi, dan juga membantu meningkatkan fungsi sistem parasimpatis, yang dapat mendukung penurunan tekanan darah pada individu dengan hipertensi. Oleh karena itu, terapi ini dapat menjadi salah satu pilihan yang mudah dan efektif untuk mengatasi hipertensi.

Berdasarkan penjelasan masalah tersebut, peneliti merasa tertarik untuk menyelidiki pengaruh pijat kaki menggunakan minyak esensial lavender terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

- 1) Bagaimana karakteristik responden ?
- 2) Bagaimana tekanan darah responden sebelum dilakukan intervensi *foot massage* (Pijat Kaki) menggunakan minyak esensial lavender
- 3) Bagaimana tekanan darah pada responden sesudah dilakukan intervensi *foot massage* (Pijat Kaki) menggunakan minyak esensial lavender
- 4) Bagaimana pengaruh intervensi *foot massage* (Pijat Kaki) menggunakan minyak esensial lavender terhadap tekanan darah responden?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian *foot massage* (Pijat Kaki) menggunakan minyak esensial lavender terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik responden yang meliputi: jenis kelamin, umur, pekerjaan, pendidikan, agama, suku
2. Mengidentifikasi tekanan darah pada responden sebelum dilakukan *foot Massage* (Pijat Kaki) menggunakan minyak esensial lavender
3. Mengidentifikasi tekanan darah pada responden sesudah dilakukan *foot Massage* (Pijat Kaki) menggunakan minyak esensial lavender
4. Menganalisis pengaruh pemberian *foot Massage* (Pijat Kaki) menggunakan minyak esensial lavender terhadap tekanan darah responden.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

1. Menambah wawasan dan bukti ilmiah mengenai terapi komplementer dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.
2. Memperkaya kajian dalam bidang keperawatan holistik, terutama terkait aromaterapi dan terapi sentuhan.
3. Dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai terapi alternatif dalam pengelolaan hipertensi

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Pasien

- a. Memberikan alternatif non-farmakologis yang aman dan nyaman untuk membantu menurunkan tekanan darah.
- b. Mengurangi ketergantungan pada obat antihipertensi, terutama bagi pasien yang memiliki efek samping dari obat tersebut.
- c. Meningkatkan relaksasi, mengurangi stres, dan memperbaiki kualitas tidur, yang berkontribusi pada penurunan tekanan darah

2. Bagi Perawat

- a. Dapat menjadi intervensi keperawatan mandiri dalam perawatan pasien hipertensi di rumah sakit maupun komunitas.
- b. Memudahkan perawat dalam memberikan pendekatan holistik kepada pasien dengan hipertensi.

3. Bagi Institusi Kesehatan

- a. Menjadi dasar penerapan terapi komplementer dalam standar pelayanan bagi pasien hipertensi
- b. Dapat mengurangi biaya pengobatan jangka panjang jika terapi ini terbukti efektif dalam mengontrol tekanan darah.

1.5. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1. Keaslian Penelitian

No	Nama peneliti Tahun	Judul Penelitian	Metode	Hasil	Persamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
1.	(Qorahman et al., 2024)	Effect Of Combination Benson Relaxation Therapy And Lavender Aromatherapy On The Decrease Blood Pressure In The Elderly With Hypertension	Quasi-experimental dengan pendekatan one group pre-test post-test. 179 responden dan 30 sampel.	Dengan p-value 0.000, penurunan tekanan darah menunjukkan perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah terapi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah individu dengan hipertensi pra-tes kategori 1 ringan 33,3%,	Persamaan Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan <i>quasi eksperimental one group pretest-posttest</i> Variabelnya	Perbedaan dari penelitian ini adalah lokasi, populasi dan subjek penelitian

				sedang 56,7%, dan berat 56,7% .		
2.	(Anggraini et al., 2024)	Pengaruh Terapi Pijat Punggung Komplementer Terhadap Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi	Quasi-experimental (pretest-posttest control group)	Uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam tekanan darah antara kelompok yang diberi perlakuan, dengan pvalue untuk sistol adalah 0,000, pvalue diastol 0,025, pvalue sistol 0,086 dan pvalue diastol 0,140. Terapi pijat punggung komplementer memiliki pengaruh yang signifikan	Penelitian ini menerapkan metode pendekatan quasi eksperimental satu kelompok pretestposttest dengan kelompok kontrol dan variabelnya. .	Perbedaan dari penelitian ini adalah lokasi, populasi dan subjek penelitian

				terhadap tekanan darah sistolik dengan pvalue 0,000 dan pvalue diastolik 0,028. .		
3.	(Mohammadpourhodki et al., 2021)	Pengaruh Pijat Kaki Minyak Levender dan Minyak Biji Wijen Terhadap Fisik, Kognitif dan Variabel Psikologis Penderita Hipertensi: Acak Uji Coba Terkendali	Parallel randomized clinical trial	Peningkatan signifikan pada kualitas hidup di kedua kelompok aromaterapi dibandingkan dengan kelompok kontrol.	Persamaan Penelitian ini menggunakan jenis parallel randomized clinical trial pendekatan.	Perbedaan dari penelitian ini adalah jenis pendekatan, lokasi, populasi dan subjek penelitian

4.	(Aprilia Rahma Nabila & Zauhani Kusnul, 2024)	Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi	Dengan menggunakan pendekatan non-randomized pretest-posttest dengan kelompok kontrol, penelitian ini menggunakan desain quasi-experimental. Metode pengambilan sampel purposive digunakan. Hasil penelitian tentang tekanan darah sistolik dianalisis dengan Uji Mann Whitney. Nilai P sebesar 0,000	Hasil yang didapat menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (Ha) diterima, sementara hipotesis nol (H0) ditolak. Ini berarti ada perbedaan dampak antara kelompok yang mendapatkan perlakuan dan kelompok yang tidak terhadap tekanan darah diastolik pada pasien hipertensi. Temuan dari penelitian ini menunjukkan	Persamaan Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan <i>quasi ekperimental</i> dengan rancangan <i>One Group Pretest Posttest</i> dan variabel	Perbedaan dari penelitian ini adalah lokasi, populasi dan subjek penelitian
----	---	--	---	--	---	---

			(nilai P <0,005) ditemukan.	bahwa pijat refleksi kaki mempengaruhi tekanan darah bagi individu yang mengalami hipertensi.		
--	--	--	--------------------------------	--	--	--

