

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Tekanan darah tinggi, yang sering disebut sebagai "pembunuh diam," adalah kondisi berbahaya yang dapat mempengaruhi siapa saja, baik yang masih muda maupun yang sudah tua. Kenaikan tekanan darah menjadi pertanda bahwa penyakit ini dapat menimbulkan berbagai masalah, termasuk kelainan jantung dan gangguan pada pembuluh darah. Tekanan darah dianggap tinggi jika nilai sistoliknya melebihi 140 mmHg dan diastoliknya melebihi 90 mmHg (Mahappy et al., 2024).

Hipertensi adalah suatu kondisi di mana tekanan darah di dalam arteri melebihi batas normal, yakni sistol di atas 140 mmHg dan diastol di atas 90 mmHg. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung, gangguan ginjal, serta masalah pada sistem saraf (Irawan et al., 2022).

Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), diperkirakan terdapat sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30 hingga 79 tahun yang mengalami hipertensi di seluruh dunia. Sebagian besar dari mereka, sekitar dua pertiga, tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Menariknya, diperkirakan 46% orang dewasa penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidap kondisi ini. Lebih lanjut, kurang dari setengahnya, yaitu sekitar 42%, telah mendapatkan diagnosis dan perawatan yang dibutuhkan (WHO, 2023).

Angka kejadian hipertensi di Indonesia telah mencapai 36%. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar Indonesia, (Kemenkes RI, 2018)., Kejadian Hipertensi Di Nusa Tenggara Timur (NTT) Data Dari Riskesdas 2018 kasus hipertensi mencapai 7,2% atau 76.130. Angka ini menempatkan Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) pada peringkat keempat (Weky et al., 2024). Sedangkan, di Kota Kupang, kasus hipertensi menunjukkan peningkatan setiap tahunnya. Saat ini, hipertensi menduduki posisi ketiga dari sepuluh penyakit terbanyak di kota

ini, setelah Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) dan Gastritis. Jumlah kasus hipertensi mencapai 29.149, dan dari angka tersebut, sebanyak 24.811 pasien telah menerima pelayanan kesehatan (Kurniaty et al., 2024). Berdasarkan pengambilan data awal di Dinas Kesehatan Kota Kupang, kasus hipertensi di Puskesmas Oesapa pada tahun 2024 sebanyak 4.791 kasus dengan penemuan suspek sebanyak 3.262 kasus (Dinkes kota kupang, 2024).

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan melalui dua pendekatan utama yaitu farmakologi dan non-farmakologi. Pendekatan farmakologi mencakup penggunaan obat-obatan medis, seperti diuretik, penghambat adrenergik, ACE inhibitor, angiotensin-II blocker, kalium antagonis, dan vasodilator. Di sisi lain, pendekatan non-farmakologis lebih fokus pada tindakan-tindakan yang tidak melibatkan obat, yang selain memberikan manfaat sebagai penyembuhan alami juga dapat mengurangi efek samping dari penggunaan obat. Pendekatan ini meliputi perubahan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, penghindaran konsumsi alkohol, kebiasaan berolahraga secara rutin, manajemen stres, pendidikan kesehatan, penghentian merokok, serta terapi alternatif seperti hidroterapi. Hidroterapi, yang sebelumnya dikenal sebagai hidropati, adalah metode pengobatan yang menggunakan air untuk meringankan atau mengatasi kondisi yang menyakitkan, dengan cara yang cukup sederhana dan memanfaatkan respons tubuh terhadap air (Christya et al., 2024).

Hidroterapi menawarkan berbagai manfaat yang signifikan, antara lain dalam pencegahan demam, peningkatan kesuburan, pemulihan dari kelelahan, penguatan sistem kekebalan tubuh, peningkatan energi, serta kelancaran sirkulasi darah. Salah satu metode alami yang populer adalah merendam kaki dalam air hangat. Metode ini dirancang untuk meningkatkan relaksasi otot, menenangkan jantung, mengendurkan ketegangan otot, serta meredakan stres dan nyeri. Selain itu, hidroterapi juga efektif dalam meringankan rasa sakit, meningkatkan permeabilitas kapiler, dan memberikan kehangatan pada tubuh. Semua ini menjadikannya terapi yang sangat bermanfaat, terutama untuk menurunkan tekanan darah pada individu penderita hipertensi (Uliya et al., 2020).

Terapi rendam kaki dalam air hangat memberikan dampak fisiologis yang signifikan terhadap pembuluh darah. Aktivitas ini dapat memperlancar sirkulasi darah, menstabilkan kerja jantung, serta memperkuat otot dan ligamen yang mempengaruhi sendi. Suhu yang ideal untuk terapi ini berkisar antara 38-40°C (Bariyah & Nurpratiwi, 2021). Metode ini mudah dilakukan secara mandiri dirumah dan tidak memiliki efek samping yang berbahaya sehingga terapi ini cocok untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi apabila dilakukan dengan konsisten dan kedisiplinan (Irnawan et al., 2024).

Garam merupakan kumpulan senyawa kimia, dimana natrium klorida (NaCl) menjadi komponen utamanya. Tubuh kita memiliki kemampuan yang luar biasa untuk menjaga keseimbangan antara natrium yang berada di luar sel dan kalium yang terdapat didalam sel. Ketika kadar natrium dalam darah meningkat, ginjal bekerja untuk mengeluarkan kelebihan cairan dan natrium dari tubuh. Hormon aldosteron berperan penting dalam menjaga agar kadar natrium dalam darah tetap pada tingkat normal. Disisi lain, apabila seseorang kehilangan natrium, keseimbangan cairan dalam tubuh dapat terganggu. Ini menyebabkan air masuk ke dalam sel untuk mengencerkan konsentrasi natrium di dalamnya, yang berdampak pada penurunan jumlah cairan di ekstraseluler dan dapat menyebabkan penurunan tekanan darah (Adriani et al., 2024).

Rendam kaki dengan air hangat dan garam memiliki efek fisiologis pada berbagai organ tubuh, seperti jantung. Tekanan hidrostatis air mendorong aliran darah dari kaki ke rongga dada. Di sana, darah mengalir ke pembuluh darah besar jantung dan terakumulasi. Hal ini dapat membantu mengurangi tekanan darah bagi mereka yang memiliki hipertensi. Terapi ini juga aman, tanpa menimbulkan efek samping yang berbahaya, terapi ini dilakukan dengan takaran 2 liter air hangat dengan suhu 40°C dan garam 20mg atau setara dengan 1,3 sendok makan yang di berikan selama 7 hari berturut-turut dipagi hari dengan durasi pemberian 15 menit (Tomayahu et al., 2023). Hidroterapi rendam air hangat ini sangat mudah dilakukan oleh semua orang dan tidak membutuhkan biaya yang mahal (Fildayanti et al., 2020).

Menurut penelitian dari (Tomayahu et al., 2023). Pengobatan non farmakologi Terapi rendam kaki dengan campuran garam ini merupakan alternatif yang sederhana dan mudah lakukan untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi serta banyak manfaat yang di dapatkan selain menurunkan tekanan darah tinggi dan tidak memiliki efek samping yang berbahaya, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Eektivitas Terapi Rendaman Kaki Air Hangat Dengan Campuran Garam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah yang diangkat adalah apakah terdapat perubahan dalam penurunan tekanan darah dari terapi rendam kaki dalam air hangat yang dicampur dengan garam pada pasien hipertensi?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Melakukan terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada Pasien hipertensi di puskesmas Oesapa.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Menganalisis tekanan darah sebelum melakukan terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam pada pasien hipertensi.
2. Menganalisis tekanan darah setelah setelah tujuh hari terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam pada pasien hipertensi.
3. Menganalisis efektifitas dalam melakukan terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam pada pasien hipertensi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan institusi pendidikan dapat memperluas pengetahuan dan wawasan mengenai pengobatan non-farmakologi, khususnya Terapi rendam air hangat yang dicampur dengan garam.

1.4.2 Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan bahwa, selain ilmu dan pengetahuan, informasi ini akan meningkatkan pemahaman perawat tentang cara mereka merawat pasien.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Masyarakat diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai terapi rendam kaki dengan air hangat yang dicampur garam, serta pengaruhnya terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

1.4.4 Bagi Penulis

Penulis berkesempatan untuk menerapkan teori-teori dan inovasi yang diperoleh dari pelayanan kesehatan, serta memperdalam pengetahuan dan wawasan mengenai terapi rendam kaki dengan air hangat dan garam pada pasien hipertensi.