

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan merupakan kebutuhan dasar yang sangat penting bagi setiap individu. Namun, kenyataannya, masih banyak masyarakat yang kurang memperhatikan kesehatan mereka. Banyak dari mereka menjalani gaya hidup yang tidak sehat, seperti kurangnya berolahraga, merokok, mengalami stres, dan mengonsumsi makanan yang kurang sehat. Pola hidup yang tidak sehat ini dapat memicu munculnya berbagai penyakit di masyarakat, salah satunya adalah tekanan darah tinggi (Pariama, 2023). Tekanan darah tinggi, yang lebih dikenal dengan sebutan hipertensi, terjadi ketika tekanan darah sistolik berada di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg. Kondisi ini disebabkan oleh adanya gangguan pada pembuluh darah, yang mengakibatkan aliran oksigen dan nutrisi ke jaringan tubuh terhambat (Chaidir et al., 2022).

Salah satu tujuan global dalam penanganan penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33% dalam periode tahun 2010 hingga 2030. Berdasarkan perkiraan yang dirilis oleh *World Health Organization (WHO)*, saat ini prevalensi hipertensi di seluruh dunia mencapai 22% dari total populasi. Angka tersebut, menunjukkan kurang dari satu per lima individu yang mengambil langkah untuk mengendalikan tekanan darah mereka (Nugraheni & Soleman, 2024).

Data *WHO*, dalam Khotimah (2023). mengatakan bahwa tekanan darah sudah menyebabkan sebanyak 1 miliar kasus di seluruh dunia dengan prevalensi tekanan darah dapat mengalami peningkatan terus-menerus dan diprediksi sebesar 29% orang dewasa di semua dunia yang mengidap penyakit tekanan darah pada tahun 2025. Prevalensi kematian hipertensi sebanyak 25% yakni 1,5 juta menyebabkan Asia Tenggara menduduki urutan ke-3 paling tinggi teratas akibat dari Prevalensi hipertensi dan komplikasinya di perkirakan 10,44 juta orang meninggal setiap tahunnya.

Prevalensi hipertensi di Indonesia menempati urutan kedelapan dalam kategori Penyakit Tidak Menular (PTM), yang sebagian besar disebabkan oleh penyakit kardiovaskuler. Menurut data Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi di kalangan penduduk berusia 18 tahun ke atas mencapai 34,1%. Angka ini tertinggi terdapat di Kalimantan Selatan dengan 44,1%, sedangkan

yang terendah adalah di Papua, yaitu 22,2%. Hipertensi lebih umum terjadi pada kelompok usia 31-44 tahun sebesar 31,6%, meningkat pada usia 45-54 tahun menjadi 45,3%, dan semakin tinggi lagi pada usia 55-64 tahun dengan prevalensi mencapai 55,2% (Handono & Saputri, 2021).

Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) mencatat 76.130 kasus hipertensi, yang setara dengan 7,2% dari total kasus. Angka ini menunjukkan peningkatan prevalensi dari 30% menjadi 31% dalam periode 2013 hingga 2018, sehingga menempatkan hipertensi sebagai penyakit nomor empat yang paling umum di NTT. Berdasarkan data Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, diketahui bahwa sekitar 27,72% dari penduduk berusia di atas 18 tahun di provinsi ini mengalami hipertensi, dengan total kasus mencapai 76,130 (Sakinah et al., 2020).

Profil Kesehatan Kota Kupang mencatat peningkatan kasus hipertensi dua kali lipat menjadi 70,118 kasus pada tahun 2021 sedangkan pada tahun 2022 penderita sebesar 4.985 kasus terjadi penurunan, ditahun 2023 berjumlah 5,113 kasus sedangkan pada tahun 2024 terjadi peningkatan yang berjumlah 59,888 kasus. Data yang diperoleh dari Puskesmas Oesapa Kota Kupang menunjukkan jumlah penderita hipertensi dari tahun 2022 sebanyak 4.985 kasus, pada tahun 2023 sebanyak 5.113 kasus sedangkan pada bulan Juli- Desember tahun 2024 terdapat 3.262 kasus yang menderita hipertensi, sedangkan pasien yang berkunjung di Puskesmas Oesapa sebesar 138 Penderita (Puskesmas Oesapa, 2025).

Menurut *WHO*, dalam Cristanto et al., (2021). menjelaskan bahwa usia dewasa, yang mencakup rentang antara 20 hingga 60 tahun, merupakan fase produktif dalam kehidupan. Pada periode dewasa muda, prevalensi hipertensi cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok lansia saat ini. Individu yang mengalami tekanan darah tinggi di usia 20-an memiliki risiko lebih besar untuk mengalami komplikasi hipertensi saat memasuki usia lanjut. Jika hipertensi tidak dikelola secara baik dan dibiarkan berlanjut, kondisi ini dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius. Dampaknya termasuk kerusakan pada ginjal yang dapat berujung pada gagal ginjal, masalah jantung seperti penyakit jantung koroner, serta gangguan pada otak yang dapat menyebabkan stroke. Dalam kasus yang parah, hipertensi bahkan dapat berakibat fatal.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kristiningtyas, (2023). yang dipublikasikan dalam jurnal keperawatan Giri Satria Husada dengan judul "Efektivitas Rendam Kaki dengan Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi," ditemukan bahwa sebagian besar responden kurang menyadari bahwa terapi rendam kaki dengan air hangat dapat membantu menurunkan tekanan darah. Selain itu, responden juga cenderung tidak melakukan perbaikan

dalam gaya hidup dan pola makan mereka, yang dapat berkontribusi pada peningkatan tekanan darah. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan (Nurpratiwi & Novari, (2021) juga menjelaskan bahwa prevalensi hipertensi cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Hal ini disebabkan oleh hilangnya elastisitas jaringan, terjadinya aterosklerosis, serta pelebaran pembuluh darah, yang semuanya merupakan faktor penyebab hipertensi pada lansia menurut Nugraheni & Soleman, (2024). Menjelaskan hipertensi dipengaruhi oleh dua jenis faktor risiko, yaitu faktor yang tidak dapat diubah dan faktor yang dapat diubah. Faktor yang tidak dapat diubah mencakup usia, jenis kelamin, dan faktor genetik. Sementara itu, faktor yang dapat diubah meliputi kebiasaan merokok, asupan serat, tingkat stres, tingkat aktivitas fisik, konsumsi garam, obesitas, kebiasaan mengonsumsi alkohol, serta dislipidemia.

Beberapa akibat yang dialami oleh individu dengan hipertensi mencakup perasaan bahwa hidup mereka tidak berarti akibat kelemahan dan sifat penyakit hipertensi yang bersifat permanen. Di samping itu, peningkatan aliran darah ke otak dapat menyebabkan kesulitan dalam fokus serta rasa tidak nyaman yang pada akhirnya bisa berdampak pada kualitas hidup penderita hipertensi. Dampak yang terjadi pada pasien hipertensi jika tidak dilakukan penanganan dan tidak diobati maka dapat mengakibatkan berbagai komplikasi gagal jantung, stroke, kerusakan ginjal, retinopati hingga kebutaan (Winata et al., 2024).

Pengobatan dini untuk menangani kasus hipertensi di masyarakat memiliki peran yang sangat penting dalam mengurangi risiko komplikasi yang mungkin timbul. Ada dua pendekatan dalam mengobati hipertensi : metode farmakologi dan non-farmakologi. Metode farmakologi, meskipun terbukti efektif menurunkan tekanan darah, memiliki efek samping yang perlu diperhatikan, seperti sakit kepala, pusing, dan rasa lemas akibat penggunaan obat antihipertensi dalam jangka waktu lama.

Sebagai alternatif, penelitian menunjukkan bahwa pengobatan hipertensi secara non-farmakologi dapat dilakukan melalui terapi rendam kaki dengan air hangat. Terapi ini dapat dilakukan kapan saja dan memiliki efek yang setara dengan berjalan tanpa sepatu selama 30 menit (Sari & Aisah, 2022).

Terapi rendam, atau yang lebih dikenal dengan hidroterapi, berasal dari istilah Yunani "*hydrotherapia*" yang secara harfiah berarti "pengobatan dengan air." Terapi ini memanfaatkan air sebagai sarana untuk menjaga kesehatan, mencegah, dan menyembuhkan berbagai penyakit (Suro'iyah, 2023).

Terapi rendam kaki dengan air hangat memiliki berbagai manfaat yang signifikan. Metode ini dapat membantu mengatasi demam, meredakan nyeri, serta memperbaiki kesuburan. Selain itu, terapi ini juga efektif dalam menghilangkan rasa lelah, meningkatkan sistem pertahanan tubuh, dan melancarkan peredaran darah (Astutik & Mariyam, 2021).

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektivitas Terapi Rendam Kaki Air Hangat Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Dipuskesmas Oesapa Kota Kupang”?

1.2 Rumusan Masalah

Tingginya angka kejadian hipertensi pada di Puskesmas Oesapa pada tahun 2022 sebanyak 4.985 jiwa, pada tahun 2023 sebanyak 5.113 jiwa sedangkan pada bulan Desember tahun 2024 terdapat 4.791 jiwa yang menderita hipertensi. Penanganan hipertensi dapat dilakukan melalui dua pendekatan utama, yaitu terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis melibatkan konsumsi obat secara teratur, sementara salah satu metode non-farmakologis yang dapat dilakukan secara mandiri dan alami untuk menurunkan hipertensi adalah dengan merendam kaki dalam air hangat. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, rumusan masalah penelitian dapat dikembangkan sebagai. "Apakah ada pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Oesapa Kota kupang" ?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi rendam kaki air hangat terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Oesapa Kota Kupang

2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tekanan darah pasien hipertensi sebelum Pemberian Terapi Rendam Kaki Air Hangat di Puskesmas Oesapa Kota Kupang
2. Mengidentifikasi tekanan darah pasien hipertensi sesudah Pemberian Terapi Rendam Kaki Air Hangat di Puskesmas Oesapa Kota Kupang
3. Menganalisis Efektivitas Terapi Rendam Kaki Air Hangat Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Oesapa Kota Kupang

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teori penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai masukan dan pembelajaran ilmu keperawatan khususnya Keperawatan Keluarga

2. Manfaat Praktis

1) Bagi Responden

Meningkatkan pengetahuan responden dalam melakukan pengobatan non-farmakologi, khususnya tentang terapi merendam kaki dalam air hangat. Pendekatan ini merupakan alternatif yang dapat dilakukan secara mandiri dan alami untuk membantu menurunkan hipertensi.

2) Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat khususnya pasien hipertensi agar dapat memeriksakan tekanan darah secara rutin, dan meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam melakukan terapi rendam kaki air hangat memberikan alternatif pengobatan yang murah, mudah dan aman, serta meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi dengan mengurangi resiko komplikasi dan mendorong untuk merubah gaya hidup sehat dan aktif yang dapat menurunkan tekanan darah

3) Bagi institusi

Sebagai bahan masukan untuk penelitian di waktu yang akan datang dan untuk memperkaya wawasan materi perkuliahan dan kepustakaan di Poltekkes Kemenkes Kupang serta dapat digunakan sebagai referensi bagi Peneliti selanjutnya

4) Bagi peneliti

Mendapatkan pengalaman dalam melakukan penelitian terutama dalam penanganan hipertensi melalui terapi rendam kaki air hangat khususnya pasien hipertensi di Puskesmas Oesapa Kota Kupang

1.5 Keaslian Penelitian

1. Menurut Nurpratiwi & Novari (2021). dengan judul penelitian Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Sp 4

Setuntung Kecamatan Belitang Kabupaten Sekadau. Lokasi penelitian Wilayah Sp 4 Setuntung yang terletak di Kecamatan Belitang, Kabupaten Sekadau. Tujuan penelitian ini adalah untuk menyelidiki pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Sp 4 Setuntung. Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah quasi-experiment, dengan teknik pengambilan sampel berupa purposive sampling. Hasil penelitian berdasarkan uji Wilcoxon pada tekanan darah sistole sebelum dan sesudah didapatkan nilai p untuk tekanan darah sistole 0,001 ($<0,05$) dan untuk tekanan darah diastole nilai p untuk diastole 0,048 ($<0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah terapi rendam kaki dengan air hangat efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah Sp 4 Setuntung Kecamatan Belitang Kabupaten Sekadau.

2. Menurut Malibel (2020). dengan judul penelitian Pengaruh Pemberian Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana Kota Kupang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh tekanan darah sebelum dan sesudah terapi rendam kaki air hangat pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana Kota Kupang. Lokasi penelitian tersebut Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana Kota Kupang. Penelitian ini menggunakan desain pre-test dan post-test dengan kelompok kontrol serta teknik pengambilan sampel total. Dalam penelitian ini, terdapat 60 responden yang terdiri dari 30 responden pada kelompok intervensi dan 30 responden pada kelompok kontrol. Pada penelitian sebelumnya tujuan penelitian untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana Kota Kupang Penelitian sebelumnya menggunakan kelompok control Sedangkan penelitian ini Tidak menggunakan kelompok control
3. Menurut Nugraheni & Soleman, (2024). Judul penelitian Penerapan Terapi Rendam Kaki Air Jahe Merah Hangat Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Dunglepu, Giritontro, Wonogiri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan hasil perbandingan tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan Terapi Rendam Kaki Air Jahe Merah pada lansia. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Observasi tekanan darah dilakukan pada dua responden lansia selama lima hari berturut-turut dalam waktu 15 menit setiap sesi. Hasil

penelitian ini danya penurunan tekanan darah setelah pemberian Rendam Kaki Air Jahe Merah Hangat pada Ny. T dari *stage 2 hypertension* menjadi *stage 1 hypertension* dan pada Tn. S dari *stage 1 hypertension* menjadi *prehypertension*. Pada penelitian sebelumnya menggunakan Rendam Kaki Air Jahe Merah Hangat, Sedangkan penelitian menggunakan terapi rendam kaki air hangat.

4. Menurut Kristiningtyas, (2023). dengan judul penelitian ini Efektifitas Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. Metode: Pra eksperimen. Rancangan penelitian menggunakan *One Group Pre-test dan Post-test* Sampel: 30 responden Teknik sampel: random sampling Instrumen: lembar observasi. Rata-rata tekanan darah sistole sebelum dilakukan terapi rendam kaki air hangat adalah 175,70 dan sesudah dilakukan terapi adalah 163,47. Rata-rata tekanan darah diastole sebelum dilakukan terapi rendam kaki air hangat adalah 96,73 dan sesudah dilakukan terapi adalah 89,67. Berdasarkan hasil uji statistik terhadap tekanan darah sistole dan diastole didapatkan nilai $p = 0,0001 (< 0,05)$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata tekanan darah sistole dan diastole sebelum dan sesudah dilakukan terapi rendam kaki air hangat. Pada penelitian sebelumnya sasaran penelitiannya adalah lebih berfokus pada lansia yang menderita hipertensi , sedangkan penelitian ini sasaran penelitiannya adalah pasien hipertensi.
5. Menurut Chaidir et al., (2022). dengan judul penelitian Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. Metode : quasy eksperiment dengan rancangan yang digunakan adalah *two group pretest-posttest design* Sampel: 40 responden Teknik sampel : *multi sampling* Instrumen : lembar observasi. Hasi Berdasarkan uji statistik Paired T Test didapatkan bahwa responden yang mengikuti intervensi terapi rendam kaki air hangat mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan dengan nilai (P value $0,000 < 0,05$) yang artinya ada pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Pada penelitian sebelumnya menggunakan metode multi sampling, sedangkan pada penelitian ini menggunakan Teknik sampling *Purposive sampling*.

