

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu penyakit degeneratif dikenal sebagai *silent killer*, hipertensi merupakan salah satu masalah penyakit degeneratif yang terus menjadi perhatian global. Tekanan darah sistolik pada lansia yang menderita hipertensi biasanya meningkat akibat perubahan struktural pada pembuluh darah. Menurut penelitian Douma di Yunani, 89% lansia memiliki tingkat hipertensi yang signifikan. Hipertensi pada lansia diklasifikasikan sebagai hipertensi sistolik terisolasi, dimana tekanan sistolik lebih besar dari 160 mmHg dan tekanan diastolik kurang dari 90 mmHg, atau hipertensi, dimana tekanan sistolik sama dengan atau lebih besar dari 140 mmHg dan/atau tekanan diastolik sama dengan atau lebih besar dari 90 mmHg (Siska Afrilya Diartin et al., 2022).

Menurut Kemenkes (2021), untuk menurunkan prevalensi dan insiden penyakit kardioserebrovaskular, hipertensi harus dikelola dengan intervensi yang dapat diterapkan di semua tingkat fasilitas kesehatan. Hal ini disebabkan karena salah satu penyebab utama mortalitas dan morbiditas di Indonesia adalah hipertensi.

Organisasi Kesehatan Dunia memperkirakan bahwa dua pertiga dari satu miliar penduduk dunia menderita hipertensi yang terkena dampak berada di negara-negara berkembang dengan penghasilan rendah hingga menengah. Persentase ini diperkirakan akan meningkat lebih lanjut jika tindakan pencegahan tidak dilakukan, dan pada tahun 2025, 29% dari populasi global atau 1,6 miliar orang akan menderita hipertensi. Menurut WHO, 972 juta orang di seluruh dunia, atau 26,4% dari total populasi menderita hipertensi pada tahun 2019. Pada tahun 2022, sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi yang berarti bahwa 1 dari 3 orang telah didiagnosis dengan kondisi tersebut (Siska et al., 2024).

Data di Indonesia prevalensi hipertensi sebanyak 63.309 orang (25,8%), dan meningkat menjadi 69.541 orang (34,1%) pada tahun 2018. Provinsi Nusa Tenggara Timur terdapat 76.130 kasus (7,2%) hipertensi, sedangkan Kabupaten Kupang terdapat 65,3 kasus (65,3%). Menurut data Riskesdas (2018), menjadi masalah kesehatan yang signifikan di masyarakat, sehingga individu berusia 31-44 tahun (31,6%), 45-54 tahun (45,3%), dan 55-64 tahun (55,2%) rentan terhadap hipertensi. Pada bulan Januari dan Februari 2025, Puskesmas Baumata melaporkan 88 kasus hipertensi, yang menunjukkan bahwa kondisi tersebut masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang utama diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menemukan solusi yang efektif. Pencegahan primer, sekunder, dan tersier merupakan

beberapa upaya yang dilakukan oleh lansia untuk mencegah hipertensi. Salah satu cara yang dapat dilakukan lansia untuk mencegah hipertensi adalah dengan mengurangi konsumsi kopi, mengurangi makan makanan berlemak, dan sering berolahraga (Rindu et al., 2022).

Menurut penelitian, kurangnya aktivitas fisik dapat menurunkan kadar oksigen dan sirkulasi darah ke seluruh tubuh, yang berkontribusi terhadap hipertensi pada orang lanjut usia. Selain itu, mengonsumsi makanan tinggi garam dapat menyebabkan hipertensi melalui variabel pola makan. Nikotin dalam rokok dapat berdampak pada tekanan darah. Kopi juga mengandung kafein, yang dapat menyumbat kelenjar adrenal, yang kemudian menghasilkan terlalu banyak adrenalin, yang meningkatkan tekanan darah, atau zat kimia yang membantu menjaga arteri tetap terbuka. Hipertensi juga dapat terjadi akibat mengonsumsi terlalu banyak kopi (Siregar et al., 2024).

Penanganan hipertensi dini, baik menggunakan pengobatan farmakologis maupun non-farmakologis, diperlukan untuk mengobati atau mengurangi hipertensi, berdasarkan data prevalensi hipertensi yang telah disebutkan sebelumnya. Dalam hal ini, penulis memilih pengobatan non-farmakologi yaitu terapi komplementer dengan dua teknik yaitu *therapeutic nape massage* dan *slow stroke back massage*. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya dari Suprihanto (2022), lansia yang gagasan Rowe dan Alfred (1999) yang dikutip oleh Barbara & Kozier (2010), pijat punggung dengan gerakan lambat memiliki dampak terhadap menerima pijat punggung dengan gerakan lambat akan merasakan perubahan pada tekanan darah sistolik dan diastolik. Menurut gagasan Rowe dan Alfred (1999) yang dikutip oleh Barbara & Kozier (2010), pijat punggung dengan gerakan lambat memiliki dampak terhadap variasi tekanan darah pada populasi lansia di Desa Kutaampel. Pijat punggung dengan gerakan lambat dapat meningkatkan sirkulasi dan memicu respons relaksasi, yang bermanfaat bagi metrik kardiovaskular seperti tekanan darah. Pijat punggung dengan gerakan lambat melibatkan pemijatan lembut pada punggung selama tiga hingga sepuluh menit. Perawatan tambahan ini diharapkan dapat menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Dengan merelaksasikan pembuluh darah yang melebar, pijat punggung yang lembut dapat meningkatkan aliran darah dan menurunkan tekanan darah (Suprihanto, 2022).

Perbedaan signifikan pada tingkat tekanan darah sebelum dan selama prosedur telah didokumentasikan dalam penelitian lain. Pada hari pertama dan kedua setelah penerapan teknik pijat leher oleh seorang peneliti bernama Sitepu kepada pasien hipertensi di RS Grandmed Lubuk, rata-rata tekanan darah diastolik meningkat dari 86,00 mmHg menjadi 88,40 mmHg. Pada hari ketiga tekanan darah rata-rata kembali turun menjadi 86,20 mmHg, kemudian naik menjadi 88,00 mmHg pada hari keempat, turun menjadi 85,20 mmHg pada

hari kelima, turun menjadi 83,60 mmHg pada hari keenam, dan turun menjadi 79,00 mmHg pada hari ketujuh. Oleh karena itu setelah dilakukan tindakan, dapat dikatakan bahwa pijat refleksi leher memberikan pengaruh yang baik dalam menurunkan tekanan darah (Sitepu et al., 2021).

Berdasarkan informasi yang disebutkan di atas, peneliti ingin mengetahui seberapa baik kombinasi terapi tengkuk dan pijat punggung lambat dalam menurunkan tekanan darah pada lanjut usia.

1.2 Rumusan Masalah

“Apakah pemberian kombinasi *therapeutic nape massage* dan *slow stroke back massage* efektif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Menganalisis efektivitas kombinasi *therapeutic nape massage* dan *slow stroke back massage* untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah Puskesmas Baumata.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum pemberian tindakan *kombinasi therapeutic nape massage* dan *slow stroke back massage* pada lansia
2. Mengidentifikasi efektivitas pemberian kombinasi *therapeutic nape massage* dan *slow stroke back massage* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Baumata.
3. Mengidentifikasi perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi sesudah diberikan tindakan kombinasi *therapeutic nape massage* dan *slow stroke back massage* melalui teknik *massage* (pijat).

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

1. Bagi institusi pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi praktisi keperawatan dan dapat menjadi acuan untuk menghasilkan kemajuan penelitian khusus di masa mendatang.

2. Bagi peneliti lain

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi penelitian masa mendatang.

1.4.2 Manfaat praktis

1. Bagi penulis

Sebagai prasyarat untuk memperoleh gelar sarjana, temuan penelitian ini memberikan peneliti pengalaman praktis dan memajukan pemahaman ilmiah dengan menempatkan peneliti langsung di lapangan untuk mengasah keterampilan dan bakat penelitian mereka serta memperoleh informasi yang lebih mendalam.

2. Bagi masyarakat

Diharapkan masyarakat, khususnya remaja, dapat memanfaatkan penelitian ini sebagai referensi untuk mempelajari lebih lanjut tentang hipertensi.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	Andi Jayawardhana	Efektifitas <i>slow stroke back massage</i> terhadap lansia dengan hipertensi	Fokus: Keduanya berfokus pada intervensi non-farmakologis untuk mengurangi hipertensi, khususnya pada populasi lansia. Metode: Menggunakan <i>desain eksperimental</i> untuk menilai efektivitas dari terapi yang	Subjek penelitian: Jurnal ini spesifik meneliti lansia dengan hipertensi, sementara penelitian lain mungkin menargetkan populasi atau kondisi kesehatan yang berbeda. Jenis terapi: Penelitian ini menggunakan	Desain: <i>Quasy Experiment</i> dengan <i>Non Equivalent Control Design</i> . Sampel: Dua set yang terdiri dari tiga puluh responden (15 kelompok kontrol dan 15 kelompok perlakuan) menggunakan teknik pengambilan sampel acak.	Temuan analisis statistik menunjukkan bahwa pijat punggung dengan gerakan lambat secara signifikan menurunkan <i>Mean Arterial Pressure (MAP)</i> pada lansia dengan hipertensi, dengan nilai signifikan (2-tailed) 0.000 ($p < 0.05$). <i>Terapi slow stroke back massage</i> terbukti

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
			diberikan dibandingkan dengan kelompok kontrol.	<i>slow stroke back massage</i> sebagai intervensi, sedangkan penelitian lain mungkin menggunakan metode terapi yang berbeda.	Pengukuran: Pengamatan tekanan darah diambil menggunakan lembar observasi tekanan darah. Analisis data: Menggunakan <i>Paired t-Test</i> dengan tingkat signifikansi 0,05.	bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah pada subjek yang diteliti.
2.	Defrima Oka Surya dan Viki Yusri	Efektivitas terapi <i>slow stroke back massage</i> terhadap nyeri kepala pasien hipertensi	Keduanya berfokus pada penggunaan terapi non-farmakologis untuk mengatasi masalah kesehatan, khususnya terkait hipertensi dengan menggunakan desain penelitian kuantitatif	Subjek Penelitian: Jurnal ini meneliti pasien dengan hipertensi yang mengalami nyeri pada kepala, sementara penelitian lain mungkin menargetkan kondisi atau gejala berbeda.	Kuasi-eksperimental dengan cara pendekatan <i>one group pre and post-test</i> tanpa ada kelompok kontrol. Sampel: 21 orang yang mengalami penyakit hipertensi, diambil dengan menggunakan teknik <i>consecutive</i>	Rata-rata skala nyeri pada kepala sebelum dilakukan intervensi SSBM adalah 5,48, dan setelah dilakukan intervensi menjadi 2,24. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti SSBM efektif dalam mengurangi nyeri kepala pada

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
			dengan pendekatan eksperimental untuk mengukur efektivitas terapi yang diberikan.	Jenis Terapi: Penelitian ini spesifik menggunakan <i>slow stroke back massage</i> (SSBM) untuk mengatasi nyeri kepala, sedangkan penelitian lain mungkin menggunakan metode terapi yang berbeda.	<i>sampling</i> . Intervensi: SSBM dilakukan selama 6 hari. Pengukuran: Skala nyeri kepala diukur sebelum dan setelah intervensi menggunakan <i>numeric rating scale</i> (NRS).	pasien hipertensi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa SSBM dapat diaplikasikan sebagai pengobatan non-farmakologis untuk sakit kepala penderita hipertensi.
3.	Thomas Ari Wibowo	Pengaruh <i>slow stroke back massage</i> (SSBM) terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi lansia	Penelitian ini berfokus pada pengaruh intervensi non-farmakologis (SSBM) terhadap tekanan darah pada lansia	Metode ini menggunakan teknik pijat punggung yang perlahan sebagai intervensi, sedangkan banyak	Desain Penelitian: Pra Eksperimental (<i>one group pre-test post-test design</i>) Subjek penelitian: 15	Tekanan darah sebelum SSBM: Rata-rata tekanan sistolik 156,00 mmHg dan diastolik 92,00 mmHg. Tekanan darah

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
			hipertensi, mirip dengan penelitian lain yang mengeksplorasi metode alternatif untuk mengelola hipertensi pada populasi lansia.	penelitian lain mungkin menggunakan obat-obatan atau metode lain seperti olahraga atau diet. Lebih jauh lagi, tidak ada kelompok kontrol dalam penelitian ini, melainkan desain <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> pada satu kelompok.	lansia dengan hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda. Metode pengambilan data: Pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi SSBM. Statistik: Uji <i>paired t-test</i> untuk menganalisis perubahan tekanan darah.	sesudah SSBM: Rata-rata tekanan sistolik 146,00 mmHg dan diastolik 85,40 mmHg. Penurunan signifikan: Setelah intervensi, tekanan darah diastolik turun sebesar 6,6 mmHg dan tekanan darah sistolik turun sebesar 10,00 mmHg. Temuan analisis menunjukkan nilai-P sebesar 0,000, yang menunjukkan adanya pengaruh yang substansial dari SSBM terhadap penurunan tekanan darah.

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
4	Fahrudin Kurdi, Latifa Aini Susumaningrum, Hanny Rasni, & Tantut Susanto	Implementasi pencegahan komplikasi hipertensi melalui therapeutic nape massage pada lansia	Penelitian ini berfokus pada upaya pencegahan komplikasi hipertensi, mirip dengan penelitian lain yang juga mengeksplorasi metode non-farmakologis untuk mengelola hipertensi, seperti terapi pijat atau teknik relaksasi.	Metode ini secara khusus menggunakan <i>therapeutic nape massage</i> sebagai intervensi untuk mengurangi gejala hipertensi, seperti nyeri kepala, yang mungkin tidak diterapkan dalam banyak penelitian lain. Selain itu, penelitian ini juga melibatkan edukasi keluarga agar dapat memberikan terapi secara mandiri	Desain penelitian: Kegiatan pengabdian masyarakat Subjek penelitian: 30 lansia di Kecamatan Ledokombo Langkah pelaksanaan: 1. Edukasi tentang hipertensi menggunakan media leaflet. 2. <i>Screening</i> kesehatan meliputi pengukuran tekanan darah dan rasio lingk pinggang-pinggul. 3. Pelatihan <i>therapeutic</i>	Hasil <i>screening</i> menunjukkan bahwa 42% lansia mengalami hipertensi. Setelah terapi pijat tengkuk, 6 dari 8 responden mengalami penurunan skala nyeri dan tekanan darah. Terapi pijat tengkuk terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah dengan mekanisme <i>vasodilatasi</i> yang diinduksi oleh histamin.

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
					<i>nape massage</i> untuk lansia.	
5.	Abdi Lestari Sitepu, Pratiwi Simarmata, Sari Desi Sitepu, Amelia Sarma, Elfrida Simanjuntak	Pijat refleksi tengkuk terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di rumah sakit grandmed lubuk pakam	Desain penelitian: Keduanya menggunakan desain kuasi-eksperimen untuk mengevaluasi efektivitas terapi pijat refleksi. Sampel Penelitian: Menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> untuk memilih responden yang memenuhi kriteria tertentu. Analisis Data: Menggunakan	Intervensi: 1. Penelitian ini berfokus pada pijat refleksi tengkuk sebagai intervensi untuk menurunkan tekanan darah. 2. Penelitian lain mungkin menggunakan metode intervensi yang berbeda seperti hipnosis atau teknik pijat lainnya.	Populasi dan lokasi: 1. Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam dengan populasi pasien hipertensi. 2. Penelitian lain dapat dilakukan di lokasi dan populasi yang berbeda.	Penurunan tekanan darah: 1. Sebelum dan sesudah intervensi, tekanan darah sistolik rata-rata masing-masing adalah 142 mmHg dan 129,40 mmHg. 2. Rata-rata tekanan darah diastolik juga menunjukkan penurunan yang signifikan dari 93 mmHg menjadi 79 mmHg. 3. Hasil uji <i>Wilcoxon</i> mengungkapkan bahwa pijat refleksi

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
			uji statistik <i>wilcoxon</i> untuk menganalisis perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi.	Populasi dan Lokasi: 1. Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam dengan populasi pasien hipertensi. 2. Penelitian lain dapat dilakukan di lokasi dan populasi yang berbeda.		tenguk memiliki dampak yang cukup besar terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi ($p = 0,004$ untuk tekanan darah sistolik dan $p = 0,005$ untuk diastolik).