BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia merupakan seseorang yang dianggap jika telah berusia 60 tahun atau lebih dan secara fisik masih mampu, tetapi tidak dapat berpartisipasi aktif dalam kegiatan dan harus mengandalkan bantuan orang lain untuk memenuhi kebutuhan (Maulu et al., 2023). Penyakit yang sering dialami oleh lansia mencakup reumatik, hipertensi, gangguan jantung, stroke, penyakit paru-paru, diabetes melitus, paralisis atau lumpuh sebagian tubuh, tuberkulosis paru, patah tulang, dan kanker (Candrawati dan Sukraandini, 2022). Hipertensi pada lansia merupakan kondisi meningkatnya tekanan darah secara kronis yaitu ketika tekanan darah sistoliknya diatas 140 mmHg atau tekanan darah diastoliknya diatas 90 mmHg pada individu berusia ≥60 tahun yang disebabkan oleh proses penuaan seperti berkurangnya elastisitas pembuluh darah serta dipengaruhi oleh faktor gaya hidup seperti konsumsi garam berlebih, kurang aktivitas fisik, merokok, sering mengonsumsi kopi dan stress (Dermawan et al., 2024). Seiring bertambahnya usia terjadi penurunan pada sistem kardiovaskuler yang diawali oleh perubahan struktural pada dinding pembuluh darah. Seiring bertambahnya usia, serat elastina dalam lapisan arteri mengalami degradasi dan digantikan oleh jaringan ikat serta penumpukan kalsium. Kondisi ini membuat dinding pembuluh darah menebal, kehilangan kelenturannya, dan menjadi kaku Berkurangnya elastisitas arteri tersebut memicu peningkatan tahanan perifer yaitu hambatan yang dialami darah saat mengalir melalui pembuluh darah perifer sehingga jantung memompa dengan tekanan tinggi dan mengakibatkan tekanan darah meningkat (Arwani et al., 2023)

Data World Health Organization (WHO) tahun 2023 diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa diusia 30-79 tahun diseluruh dunia menderita hipertensi, Sebagian besar tinggal dinegara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Jumlah hipertensi pada usia 60 tahun ke atas sekitar 29,3 juta orang (WHO, 2023). Prevalensi hipertensi di Indonesia sebanyak 63.309.620 jiwa (34,1%)

dan angka kematian akibat hipertensi sebanyak 427.218 kematian. Kasus hipertensi didominasi oleh penduduk berusia 75 tahun ke atas sebanyak 69,50% (Pramudaningsih et al., 2024). Hipertensi dijawa Tengah menduduki peringkat ke-5 kasus hipertensi dengan presentase 32,9% . Hasil Prevelensi pada Provinsi Jawa Tengah penderita hipertensi tahun 2024 sebanyak 8.554.672 orang, penderita hipertensi pada usia 65-74 tahun (54,60%) dan usia >75 tahun (71,31%). Dari jumlah tersebut, sebanyak 6.716.006 orang sudah mendapatkan pelayanan Kesehatan (Kemenkes RI, 2023). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Sragen pada tahun 2025 angka penderita hipertensi di sragen sebanyak 243.694 orang. Sedangkan di Puskesmas kalijambe memiliki hipertensi sebanyak 13.980 kasus.

Hipertensi pada lansia yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai komplikasi yang berbahaya bagi kesehatan. Beberapa komplikasi yang dapat terjadi pada penderita hipertensi yaitu penyakit jantung, stroke, gangguan fungsi ginjal, serta gangguan kognitif seperti penurunan daya ingat. Komplikasi tersebut dapat menurunkan kualitas hidup bahkan meningkatkan risiko kematian apabila tidak ditangani dengan baik. Selain faktor usia dan perubahan fisiologis tubuh, hipertensi juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti pola hidup yang tidak sehat, kurang aktivitas fisik, serta stres. Stres yang dialami seseorang dapat memicu peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis yang menyebabkan peningkatan denyut jantung dan penyempitan pembuluh darah sehingga tekanan darah menjadi meningkat. Pengelolaan stres dan penerapan pola hidup sehat menjadi salah satu upaya penting dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi (Widhawati et al., 2024)

Penanganan hipertensi pada lansia dapat dilakukan dengan cara farmakologis yaitu dengan cara mengonsumsi obat-obatan antihipertensi maupun cara non-farmakologi sebagai terapi pendamping yaitu dengan memodifikasi gaya hidup atau bisa juga kombinasi keduannya. Pada saat mengonsumi obat antihipertensi diperlukan pengobatan non-farmakologi agar lebih efektif menurunkan tekana darah, dapat dilakukan dengan olahraga secara teratur, menurunkan berat badan, mengurangi konsumsi garam, mengurangi

konsumsi makanan berlemak. Penanganan hipertensi pada lansia dapat dilakukan dengan cara pijat refleksi kaki. Pijat refleksi kaki bekerja dengan merangsang titik-titik saraf pada telapak kaki sehingga melancarkan aliran darah dan meningkatkan suplai oksigen ke seluruh tubuh. Selain itu, pijatan memberikan efek relaksasi yang menurunkan aktivitas saraf simpatis, menyebabkan pembuluh darah melebar, dan akhirnya menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Sihotang, 2021). Pijat refleksi kaki merupakan terapi non farmakologi sebagai terapi pendamping yang dapat meningkatkan manajemen terapi farmakologi penderita hipertensi (Purnami et al., 2024). Peneliti yang dilakukan oleh (Kamelani dan Prijayanti, 2024) menunjukan pijat refleksi kaki dilakukan sehari sekali dipagi hari selama 15 menit. Pijat refleksi kaki yang diberikan selama 4 hari secara berturut-turut mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi. (Damayanti dan Susilowati, 2025)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 12 April 2026 melalui wawancara dengan pihak Puskesmas Kalijambe, Kelurahan Banaran memiliki kasus hipertensi lansia terbanyak yaitu 150 lansia. Studi pendahuluan dilakukan di Posyandu lansia Dusun Karangturi Kelurahan Banaran Kalijambe, dikarenakan Dusun Karangturi memiliki kasus hipertensi lansia terbanyak yaitu 42 lansia, hasil wawancara dengan kader posyandu mayoritas lansia melakukan pemeriksaan di RS sebanyak 15 lansia dan lansia yang tidak melakukan pemeriksaan rutin di Puskesmas Kalijambe sebanyak 17 lansia. Berdasarkan hasil wawancara diperoleh 10 lansia penderita hipertensi rutin melakukan pemeriksaan kesehatan di Puskesmas Kalijambe setiap satu bulan sekali. Selanjutnya peneliti juga melakukan wawancara kepada 5 lansia penderita hipertensi untuk mengetahui kondisi tekanan darah. Hasil pengukuran menunjukkan tekanan darah lansia berada pada rata-rata sistolik 140–159 mmHg dan diastolik >90 mmHg. Dari 5 lansia tersebut, 2 orang memiliki tekanan darah 140/90 mmHg, 1 orang 145/90 mmHg, 1 orang 149 /92 mmHg, dan 1 orang 159/100 mmHg. Kelima lansia mengatakan sering mengalami keluhan sakit kepala dan rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah setiap

satu bulan sekali. Pada penatalaksanaan nonfarmakologis, 2 lansia mengatakan mengatasi hipertensi dengan istirahat tidur, sedangkan 3 lansia lainnya mengurangi konsumsi garam dan melakukan aktivitas jalan kaki selama kurang lebih 10 menit. Selain itu, lansia mengatakan belum pernah melakukan terapi pijat refleksi kaki untuk membantu menurunkan tekanan darah.

Dari studi pendahuluan tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Penerapan Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi"

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumus masalah pada penelitian ini adalah "Bagaimana penerapan pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di desa banaran kabupaten sragen"

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

   Mengetahui hasil implentasi penerapan pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi

2. Tujuan Khusus

   a. Mendeskripsikan hasil pengamatan tekanan darah sebelum penerapan pijat refleksi kaki terhadap lansia

   b. Mendeskripsikan hasil pengamatan tekanan darah sesudah penerapan pijat refleksi kaki terhadap lansia

   c. Mendeskripsikan perbandingan hasil akhir antara 2 responden

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

   Membudayakan pengelolaan lansia dengan hipertensi secara mandiri melalui pengelolaan dengan cara tindakan

2. Bagi Pengembang Ilmu dan Teknologi Keperawatan

   a. Dapat digunakan sebagaai penelitian pendahuluan untuk mengawal penelitian lebih lanjut tentang tindakan metode pijat refleksi pada kaki secara tepat dalam memberikan asuhan keperawatan lansia hipertensi

b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksana penelitian bidang keperawatan tentang tindakan metode pijat refleksi kaki pada lansia yang menderita hipertensi pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan

3. Bagi Penulis

   Untuk memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan ditatanan pelayanan keperawatan, khususnya penelitian tentang pelaksanaan tindakan metode pijat refleksi kaki pada lansia yang mengalami hipertensi