BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia merupakan tahapan alami dalam siklus kehidupan manusia. Proses penuaan berlangsung secara terus menerus sepanjang kehidupan dan tidak dimulai pada rentang waktu tertentu, melainkan sejak individu berada pada fase awal kehidupan. Menua adalah suatu proses fisiologis yang tidak dapat dihindari, setiap individu akan melalui tahapan perkembangan mulai dari masa kanak-kanak, dewasa, hingga memasuki usia lanjut sebagai bagian dari dinamika kehidupan. (Nazari *et al.*, 2025).

Proses penuaan merupakan proses degeneratif yang ditandai dengan terjadinya berbagai perubahan pada individu. Perubahan tersebut meliputi aspek fisik, kognitif, emosional, sosial, maupun fungsi seksual. Seiring dengan pertambahan usia hingga memasuki tahap lanjut usia, individu akan mengalami peningkatan risiko terjadinya berbagai masalah kesehatan, khususnya penyakit degeneratif. Salah satu kelompok penyakit yang sering muncul pada lansia adalah gangguan sistem kardiovaskular, seperti kelainan jantung dan pembuluh darah. Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis dengan prevalensi tertinggi pada kelompok lansia dibandingkan penyakit degeneratif lainnya. Kondisi ini terjadi karena proses penuaan menyebabkan penurunan elastisitas pembuluh darah sehingga tekanan darah cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Hipertensi juga menjadi faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskular seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal.(Ulfa *et al.*, 2024).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian di dunia. WHO juga memproyeksikan bahwa pada tahun 2025 sekitar 1,5 miliar penduduk dunia akan menderita hipertensi. Data ini menunjukan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan global yang memerlukan perhatian dan penatalaksanaan yang komprehensif, termasuk pada kelompok lansia (Yumni, 2025). Berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018,

prevalensi hipertensi di Indonesia tercatat sebesar 34,1%. Sementara itu, hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan penurunan prevalensi menjadi 30,8%. Meskipun terjadi penurunan secara nasional, angka tersebut masih tergolong tinggi dan menunjukkan bahwa hipertensi tetap menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan. Selain itu, proporsi kasus hipertensi pada kelompok usia di atas 60 tahun masih cukup besar, yaitu sebesar 22,9% telah terdiagnosis oleh tenaga kesehatan (Santika, 2024).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik melalui hasil Sensus Penduduk tahun 2020, jumlah penduduk lanjut usia (≥60 tahun) di Provinsi Jawa Tengah tergolong tinggi, yaitu sekitar 5,04 juta jiwa atau 13,81% dari total penduduk sebanyak 36,52 juta jiwa. Jika ditinjau berdasarkan kelompok umur, jumlah lansia usia 60–64 tahun sebanyak 37.267 jiwa, usia 65–69 tahun sebanyak 24.430 jiwa, usia 70–74 tahun sebanyak 14.350 jiwa, serta usia di atas 75 tahun sebanyak 13.682 jiwa (BPS Provinsi Jawa Tengah, 2022).

Pada tingkat daerah, Kabupaten Boyolali mencatat sebanyak 208.770 penderita hipertensi pada tahun 2023. Dari total tersebut, tingkat cakupan pelayanan kesehatan sesuai standar telah mencapai 92,5% atau setara dengan 193.155 orang. Secara regional, Boyolali menempati urutan kelima dengan jumlah kasus hipertensi terbanyak di wilayah Karesidenan Surakarta. Meskipun cakupan pelayanan tergolong tinggi, sebagian besar jumlah kasus tetap mengindikasikan bahwa hipertensi masih menjadi permasalahan kesehatan yang signifikan di wilayah tersebut, terutama pada kelompok lansia yang rentan mengalami komplikasi (Dinkesboyolali, 2023).

Berdasarkan data Profil Kesehatan Kabupaten Boyolali Tahun 2024, jumlah kasus hipertensi yang tersebar di seluruh wilayah puskesmas dengan variasi yang cukup signifikan. Puskesmas Ampel tercatat memiliki 11.751 kasus hipertensi dan menduduki urutan ke-12 dari 25 puskesmas. Meskipun tidak berada pada peringkat tertinggi, posisi ini justru menunjukkan bahwa wilayah Ampel berada pada kategori beban kasus menengah-atas, yang berarti jumlah penderita hipertensi masih relatif tinggi dibandingkan sebagian besar wilayah lainnya. Kondisi ini tidak dapat diabaikan, karena tingginya jumlah

kasus yang mencerminkan masih adanya permasalahan dalam pengendalian tekanan darah di masyarakat. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar lansia penderita hipertensi di wilayah tersebut belum mengetahui terapi nonfarmakologis sederhana seperti hidroterapi rendam kaki air hangat. Fakta ini menegaskan adanya kesenjangan kritis antara pelayanan kesehatan yang tersedia dengan kemampuan *self-care* lansia dalam mengendalikan tekanan darahnya.

Hipertensi pada lansia dapat meningkatkan risiko komplikasi, menurunkan kualitas hidup, serta menambah beban pelayanan kesehatan. Kondisi ini berpotensi menyebabkan kerusakan organ vital seperti otak, jantung, dan ginjal, serta memicu komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal yang berdampak pada penurunan angka harapan hidup. Oleh karena itu, diperlukan upaya pengendalian tekanan darah yang efektif, baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi farmakologi hipertensi meliputi penggunaan obat antihipertensi dari berbagai golongan, seperti diuretik, angiotensin-converting enzim inhibitor (ACE inhibitor), angiotensin receptor blocker (ARB), beta blocker, dan kalsium channel blocker (CCB). Setiap golongan obat memiliki mekanisme kerja yang berbeda dalam menurunkan tekanan darah, sehingga pemilihan terapi harus dilakukan secara rasional dengan mempertimbangkan kondisi klinis pasien, penyakit penyerta, serta potensi efek samping. Ketidaktepatan dalam pemilihan obat, dosis, maupun kombinasi terapi dapat berakibat pada kegagalan pengobatan dan meningkatkan risiko komplikasi (Erlandi *et al.*, 2024).

Penggunaan terapi farmakologis dalam jangka panjang berpotensi menimbulkan efek samping, sehingga diperlukan alternatif terapi nonfarmakologis yang aman, efektif, dan mudah diterapkan. Terapi nonfarmakologis meliputi berbagai upaya modifikasi gaya hidup, seperti melakukan aktivitas fisik secara teratur, menghindari stres, membatasi konsumsi natrium yang berlebihan, berhenti merokok, serta membatasi konsumsi alkohol. Selain itu, pengaturan pola makan juga menjadi aspek penting, yaitu dengan memperbanyak konsumsi sayuran segar, buah-buahan,

serta susu rendah lemak guna membantu mengontrol tekanan darah secara alami (Erlandi *et al.*, 2024) .

Terapi nonfarmakologis juga dapat dilakukan melalui pendekatan relaksasi, seperti terapi genggam jari dan latihan pernapasan dalam *(slow deep breath)*, yang terbukti membantu menurunkan tekanan darah. Hal ini menunjukkan bahwa pengendalian hipertensi tidak hanya bergantung pada penggunaan obat, tetapi juga memerlukan peran aktif pasien dalam menerapkan pola hidup sehat secara konsisten. Salah satu intervensi yang dapat digunakan adalah terapi rendam kaki air hangat (hidroterapi), yaitu metode sederhana yang memanfaatkan paparan suhu hangat untuk merangsang vasodilatasi pembuluh darah perifer, sehingga meningkatkan sirkulasi darah dan menurunkan resistensi pembuluh darah perifer. Selain mudah dilakukan, terapi ini juga memiliki biaya yang rendah, efek samping yang minimal, serta dapat diterapkan secara mandiri di rumah. Efek relaksasi dari paparan air hangat juga berperan dalam menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga dapat mengurangi stres sebagai faktor pemicu peningkatan tekanan darah. Dengan demikian, terapi rendam kaki air hangat berpotensi menjadi intervensi yang aman, praktis, dan efektif dalam membantu pengendalian hipertensi pada lansia.(Sari *et al.*, 2025).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nazari *et al.* (2025) dengan judul "Efektivitas Hidroterapi terhadap Penurunan Hipertensi pada Lansia di Gampong Pasie Lamgarot Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar", diperoleh hasil bahwa terapi rendam kaki menggunakan air hangat berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, yang ditunjukkan dengan nilai p-value = 0,000 (< 0,05). Secara klinis, terdapat perbedaan rerata tekanan darah sebesar ±5,5 mmHg antara kelompok hidroterapi air hangat (132,00 mmHg) dan air dingin (137,50 mmHg), yang menunjukkan bahwa terapi air hangat lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah.. Selain itu, terjadi penurunan proporsi hipertensi tingkat 1 dari 90% sebelum intervensi menjadi 45% setelah intervensi, yang menunjukkan adanya perbaikan kategori tekanan darah secara bermakna.

Penurunan sebesar ±5 mmHg secara klinis sudah cukup signifikan karena dapat menurunkan risiko kejadian kardiovaskular seperti stroke dan penyakit jantung. Hasil penelitian tersebut didukung oleh temuan Sari *et al* (2025) yang menyimpulkan bahwa hidroterapi efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam membantu pengendalian tekanan darah pada lansia. Konsistensi hasil dari berbagai penelitian ini menunjukkan bahwa terapi rendam kaki air hangat memiliki potensi yang kuat untuk diterapkan dalam praktik keperawatan, khususnya sebagai terapi komplementer dalam manajemen hipertensi.

Pemilihan terapi hidroterapi dalam penelitian ini didasarkan pada beberapa pertimbangan rasional. Pertama, terapi ini bersifat sederhana dan dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia di rumah tanpa memerlukan peralatan khusus. Kedua, biaya yang dibutuhkan relatif terjangkau sehingga dapat diaplikasikan oleh berbagai lapisan masyarakat. Ketiga, terapi ini memiliki risiko efek samping yang minimal dibandingkan dengan terapi farmakologis. Keempat, secara empiris berbagai penelitian telah membuktikan bahwa hidroterapi, khususnya rendam kaki air hangat, efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah secara signifikan ($p < 0,05$) (Nazari *et al.*, 2025). Dengan demikian, hidroterapi dapat menjadi alternatif intervensi yang aman, ekonomis, dan aplikatif dalam upaya pengendalian hipertensi pada lansia.

Hipertensi di Kecamatan Ampel, Kabupaten Boyolali masih menjadi masalah kesehatan yang nyata dan belum terkendali secara optimal, meskipun cakupan pelayanan telah mencapai lebih dari 100%. Kondisi ini menunjukkan bahwa tingginya akses layanan belum sejalan dengan keberhasilan pengendalian penyakit di masyarakat. Data Puskesmas Ampel mencatat terdapat 101 lansia dengan hipertensi pada tahun 2024, dimana 11 orang (10,9%) berada di Dusun Tuwan Wetan sebagai salah satu wilayah dengan kontribusi kasus yang cukup signifikan. Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 14 februari 2026 data yang didapatkan sebanyak 11 orang yang mengalami hipertensi. Hasil dari wawancara didapatkan hasil bahwa 2 dari 11 mengatakan rutin melakukan cek tekanan darah. Dari 11 lansia mengatakan belum mengetahui bahwa terapi rendam kaki air hangat bermanfaat untuk

menurunkan tekanan darah tinggi dan belum pernah melakukan terapi rendam kaki menggunakan air hangat.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, hipertensi pada lansia masih menjadi permasalahan kesehatan yang memerlukan perhatian serius, baik di tingkat global, nasional, maupun daerah. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penerapan dengan judul "Penerapan terapi rendam kaki air hangat (hidroterapi) terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka permasalahan yang dapat dirumuskan adalah "Bagaimana hasil penerapan terapi rendam kaki air hangat (hidroterapi) terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi?"

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

   Mendeskripsikan hasil penerapan terapi rendam kaki air hangat (hidroterapi) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

2. Tujuan Khusus
   a. Mendeskripsikan tekanan darah lansia sebelum dilakukan terapi rendam kaki air hangat (hidroterapi).
   b. Mendeskripsikan tekanan darah lansia sesudah dilakukan terapi rendam kaki air hangat (hidroterapi).
   c. Mendeskripsikan perbandingan hasil akhir penurunan tekanan darah pada dua responden setelah diberikan terapi rendam kaki air hangat (hidroterapi).

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini, diharapkan memberikan manfaat bagi:

1. Bagi Masyarakat

   Sebagai alternatif terapi nonfarmakologis yang dapat membantu mengotrol tekanan darah secara mandiri dan aman

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

a. Dapat digunakan lebih lanjut sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan terapi rendam kaki air hangat (hidroterapi) secara tepat dalam memberikan asuhan keperawatan klien hipertensi
b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tenang tindakan terapi rendam kaki air hangat (hidroterapi) pada klien 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 keperawatan, khususnya penelitian tentang pelaksanaan tindakan terapi rendam kaki air hangat (hidroterapi) pada klien hipertensi.