BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi terjadi jika tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik diatas 90 mmHg. Tekanan darah sistolik merupakan tekanan dalam pembuluh darah saat jantung berkontraksi atau berdenyut, sedangkan tekanan darah diastolik merupakan tekanan dalam pembuluh darah saat jantung beristirahat di antara detaknya (Dewi *et al.*, 2024). Banyak kasus yang tidak terdeteksi dan tidak disadari sejak dini, sehingga berkontribusi terhadap terjadinya hipertensi yang menetap hingga usia dewasa dan lanjut usia (Sonhaji *et al*., 2024).

Menurut *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2024 diperkirakan sekitar 1,4 miliar orang dewasa usia 30–79 tahun di dunia menderita hipertensi, atau sekitar 33% dari populasi pada kelompok usia tersebut. Sebagian besar penderita berada di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Hipertensi juga menjadi salah satu penyebab utama kematian dini di dunia, sehingga penurunan prevalensi hipertensi tidak terkontrol sebesar 25% pada periode 2010–2025 berdasarkan *World Health Organization* (2025).

Data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi penderita hipertensi di Indonesia pada penduduk usia di atas 15 tahun menunjukkan perbedaan antara laki-laki dan perempuan. Pada kelompok laki-laki, angka prevalensi tercatat sebesar 25,6% dengan jumlah penderita mencapai 300.182 orang. Sementara itu, pada kelompok perempuan prevalensinya lebih tinggi, yaitu sebesar 32,8% dengan jumlah penderita sebanyak 298.801 orang. Data ini menggambarkan bahwa meskipun jumlah kasus pada laki-laki sedikit lebih banyak, persentase kejadian hipertensi justru lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki di kelompok usia tersebut berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (2023).

Berdasarkan data pada tahun 2025 menunjukkan bahwa jumlah penderita hipertensi di Provinsi Jawa Tengah pada penduduk berusia lebih dari 15 tahun mencapai 8.554.672 orang. Angka prevalensi hipertensi di Jawa Tengah tercatat sebesar 37,57%. Berdasarkan jenis kelamin, prevalensi hipertensi pada perempuan lebih tinggi yaitu sebesar 40,17%, sedangkan pada laki-laki sebesar 34,83%

berdasarkan Dinas Kesehatan Salatiga (2025). Kota Surakarta mengalami angka kenaikan kasus hipertensi yang terus meningkat setiap tahunnya, yaitu pada tahun 2023 tercatat sebanyak 67.355 kasus hipertensi. Jumlah tersebut kemudian pada tahun 2024 menjadi 67.623 kasus. Selanjutnya, pada tahun 2025 angka kasus hipertensi kembali mengalami peningkatan menjadi 67.963 kasus (Dinas Kesehatan Kota Surakarta, 2024). Data yang diperoleh di wilayah kerja Puskesmas Ngoresan di kelurahan Jebres menunjukkan bahwa jumlah penderita hipertensi sebanyak 442 kasus, dengan sekitar 50% di antaranya merupakan lansia berusia >60 tahun.

Hipertensi sering tidak terdeteksi karena umumnya tidak menimbulkan gejala hingga muncul komplikasi serius yang dapat berakibat fatal. Hipertensi dapat terjadi pada semua usia dan dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko seperti riwayat keluarga, kelebihan berat badan atau obesitas, kurang aktivitas fisik, gaya hidup tidak sehat, konsumsi alkohol, dan stres (Diana dan Hastono, 2023). Beberapa keluhan yang kerap dirasakan antara lain sakit kepala atau pusing, rasa gelisah, telinga berdenging, sesak napas, serta mudah merasa lelah (Riyada et al., 2024). Penderita hipertensi memiliki risiko lebih tinggi mengalami penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan penyakit lainnya (Meilisa, 2023).

Penatalaksanaan hipertensi dibagi menjadi dua pendekatan utama, yaitu terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis merupakan penanganan hipertensi dengan menggunakan obat-obatan antihipertensi, seperti Bisoprolol dan Candesartan, yang bertujuan untuk membantu mengontrol tekanan darah (Prasetyo *et al*.,2024). Penatalaksanaan non-farmakologis yang dapat dilakukan yakni relaksasi nafas dalam, terapi relaksasi benson dan relaksasi pijat (Riamah et al., 2026). Salah satu intervensi yang sering digunakan adalah terapi pijat (massage) karena pijat memberikan rangsangan pada otot dan sistem saraf yang menimbulkan efek relaksasi, sehingga dapat mengurangi ketegangan otot, menurunkan stres, memperbaiki sirkulasi darah, serta membantu menurunkan dan menstabilkan tekanan darah secara bertahap (Sonhaji et al.,2024).

Swedish Massage adalah salah satu metode pengobatan konservatif yang dapat membantu dalam menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik. *Swedish Massage* bertujuan untuk memperbaiki aliran darah, menstimulasi sistem

saraf parasimpatis, serta menurunkan frekuensi denyut jantung dan tekanan darah melalui pelepasan hormon endorfin. Efek relaksasi yang dihasilkan mampu memberikan pengaruh terhadap perbaikan tekanan darah sistemik (Ulkhasanah et al., 2023). Pemilihan *Swedish Massage* dalam penerapan ini didasarkan pada kesesuaiannya dengan kondisi lansia hipertensi. Terapi ini dapat dilakukan secara pasif dengan bantuan terapis, sehingga lansia tidak perlu melakukan banyak aktivitas fisik serta konsentrasi tinggi selama proses penerapan. Oleh karena itu salah satu pijat yang dipilih untuk dapat diberikan kepada lansia hipertensi adalah *Swedish Massage*.

Penelitian yang dilakukan oleh Ulkhasanah (2023) berdasarkan uji paired sample t-test pada 21 responden, diperoleh nilai p-value tekanan darah sistolik sebesar 0,001 dengan nilai correlation 0,975 yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian terapi Swedish Massage. Sementara itu, pada tekanan darah diastolik diperoleh p-value 0,004 dengan nilai correlation 0,722. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi *Swedish Massage* dapat memberikan perubahan pada tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Selain itu diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Maulina (2024) kepada 38 responden menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi *Swedish Massage* tekanan darah sistolik 151 mmHg kemudian setelah dilakukan *Swedish Massage* menurun menjadi 137 mmHg dan tekanan darah diastolik sebelum dilakukan *Swedish Massage* 92 menjadi 82. Hal ini menunjukkan bahwa *Swedish Massage* dapat membantu menurunkan tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik pada pasien hipertensi. Selain mengurangi tekanan darah terapi ini membantu mengurangi stres dan relatif mudah dilakukan tanpa memerlukan biaya besar sehingga bersifat ekonomis dan aman.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 07 Maret 2026 di Posyandu Menur X kelurahan Jebres kota Surakarta, ditemukan 18 penderita hipertensi dari 35 lansia. Berdasarkan wawancara terhadap 4 orang lansia yang mengalami hipertensi didapatkan hasil bahwa upaya yang diketahui responden untuk menurunkan tekanan darah masih terbatas pada konsumsi mentimun, minum air rebusan seperti air rebusan daun salam atau seledri, serta minum obat

antihipertensi. Responden belum mengetahui bahwa *Swedish Massage* dapat digunakan sebagai salah satu terapi non-farmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah. Oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penerapan terapi *swedish massage* untuk menurunkan tekanan darah pada lansia di Posyandu Menur X.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah penelitian dibatasi pada: "Bagaimanakah penurunan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi *Swedish Massage* Di Posyandu Menur X?".

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

   Mengetahui hasil implementasi terapi *Swedish Massage* untuk menurunkan tekanan darah pada lansia di Posyandu Menur X.

2. Tujuan Khusus

   Adapun tujuan khusus dalam penelitian ini adalah:

   a. Mendeskripsikan hasil pengamatan tekanan darah sebelum diberikan penerapan *Swedish Masssage* untuk menurunkan tekanan darah pada lansia di Posyandu Menur X.
   b. Mendeskripsikan hasil pengamatan tekanan darah sesudah diberikan penerapan *Swedish Massage* untuk menurunkan tekanan darah pada lansia di Posyandu Menur X.
   c. Mendeskripsikan perbandingan akhir antara 2 responden sesudah diberikan penerapan *Swedish Massage* untuk menurunkan tekanan darah pada lansia di Posyandu Menur X.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

   Sebagai salah satu tindakan alternatif non-farmakologis yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia, khususnya pada lansia yang mengalami hipertensi.

2. Bagi pengembangan ilmu dan teknologi keperawatan

   a. Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan terapi *Swedish Massage* sebagai upaya untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

   b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang tindakan terapi *Swedish Massage* sebagai upaya untuk menurunkan tekanan darah pada lansia 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 di tatanan layanan keperawatan, khususnya penelitian tentang penatalaksanaan terapi *Swedish Massage* sebagai upaya untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi .