BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi adalah kondisi di mana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah melebihi batas normal, yang dapat berkontribusi pada peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan kematian (mortalitas). Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis. Untuk mengurangi potensi efek samping dari penggunaan obat-obatan dalam jangka panjang, pendekatan non-farmakologis, seperti terapi rendam kaki dengan air hangat dan garam, lebih disarankan. Terapi ini bermanfaat untuk membantu vasodilatasi aliran darah, yang pada gilirannya dapat menurunkan tekanan darah.(Sartika & Ningrum, 2023)

Tekanan darah tinggi sering disebut sebagai "pembunuh diam-diam" karena merupakan penyakit yang berbahaya dan dapat menyerang siapa saja, baik yang masih muda maupun yang sudah tua. Hipertensi adalah kondisi gangguan pada jantung dan pembuluh darah yang ditandai dengan kenaikan tekanan darah. Secara umum, hipertensi merujuk pada keadaan di mana tekanan darah mengalami peningkatan secara terus-menerus (Sartika & Ningrum, 2023)

Menurut data *World Health Organization* (WHO), sekitar satu milyar orang di seluruh dunia mengalami hipertensi, dengan dua pertiga di antaranya tinggal di negara-negara berkembang berpenghasilan rendah hingga menengah. Prevalensi hipertensi diperkirakan akan terus meningkat,

dan pada tahun 2025, diprediksi sekitar 29% orang dewasa di seluruh dunia akan mengidap hipertensi. Penyakit ini telah menyebabkan sekitar 8 juta kematian setiap tahunnya, dengan 1,5 juta kematian di kawasan Asia Tenggara, yang mana sepertiga dari populasinya menderita hipertensi. Hal ini berpotensi meningkatkan beban biaya kesehatan (Sartika & Ningrum, 2023)

Menurut *World Health Organization* (2023), 1,28 miliar orang dewasa (usia 30–79) di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah, dari jumlah itu, kurang lebih 46% tidak menyadari kondisinya, hanya 42% yang mendapatkan diagnosis dan perawatan, serta hanya 21% yang berhasil mengendalikan tekanan darah. WHO juga memperkirakan bahwa pada tahun 2025, jumlah penderita hipertensi akan meningkat menjadi sekitar 1,5 miliar, dan penyakit ini akan mengakibatkan sekitar 10,8 juta kematian setiap tahun akibat komplikasi hipertensi (WHO, 2023). Data dari *American Heart Association* (AHA, 2024) menegaskan bahwa hipertensi tetap menjadi penyebab utama kematian dan morbiditas kardiovaskular secara global, termasuk stroke dan penyakit jantung (AHA, 2024).

Prevalensi hipertensi di Indonesia menempati peringkat kedelapan dalam kategori penyakit tidak menular (PTM), yang sebagian besar disebabkan oleh penyakit kardiovaskular. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023, prevalensi hipertensi nasional pada penduduk usia ≥18 tahun tercatat 30,8%, menurun dari 34,1% pada Riskesdas 2018 (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Pada periode 2019–2022, prevalensi hipertensi di Provinsi Aceh menunjukkan tren meningkat dari tahun ke tahun. Data Riskesdas 2019/Dinas Kesehatan Aceh 2020 mencatat 276.862 kasus hipertensi, setara dengan propagasi sekitar 32 % penduduk Aceh usia ≥18 tahun (Dinas Kesehatan Provinsi Aceh, 2020). Angka tersebut naik menjadi 329.985 kasus pada tahun 2020 dan sedikit menurun menjadi 328.363 kasus pada 2021 (Dinas Kesehatan Provinsi Aceh, 2021). Sementara itu, hasil surveilans tahun 2022 menunjukkan total 464.839 penderita hipertensi, dengan Kabupaten Aceh Besar menyumbang 21.191 kasus, menjadikannya salah satu wilayah dengan angka kasus tertinggi di Provinsi Aceh (Dinas Kesehatan Provinsi Aceh, 2023).

Data terbaru dari surveilans Penyakit Tidak Menular (PTM) tahun 2022 oleh Dinas Kesehatan Provinsi Aceh menunjukkan bahwa Kabupaten Aceh Besar mencatat 21.191 kasus hipertensi, menjadikannya salah satu wilayah dengan angka kasus tertinggi di provinsi tersebut, hanya setelah Aceh Tamiang, Aceh Timur, dan Simeulue (Dinas Kesehatan Provinsi Aceh, 2023). Meskipun data jumlah kasus per kabupaten untuk tahun 2019 hingga 2021 tidak tersedia secara publik, tren provinsi menunjukkan peningkatan dari 276.862 kasus (2019) menjadi 329.985 kasus (2020), sedikit menurun menjadi 328.363 kasus (2021), sebelum kembali naik ke 464.839 kasus di 2022 (Dinas Kesehatan Provinsi Aceh, 2020–2023).

Secara umum, penderita hipertensi esensial tidak merasakan gejala tertentu. Namun, beberapa keluhan yang dapat muncul antara lain sakit

kepala, kecemasan, palpitasi, pusing, kekakuan leher, penglihatan kabur, nyeri dada, mudah lelah, dan disfungsi ereksi (Johanes, 2019). Komplikasi dari hipertensi dapat menyebabkan stroke, gagal jantung, dan kerusakan ginjal, sehingga penting untuk melakukan tindakan keperawatan yang bertujuan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah merendam kaki dengan air hangat (Sartika & Ningrum, 2023)

Hipertensi adalah kondisi yang paling sering ditemukan di tingkat perawatan primer dan dapat menyebabkan infark miokardium, stroke, gagal ginjal, serta kematian jika tidak didiagnosis secara cepat dan ditangani dengan tepat. Penderita hipertensi perlu memiliki motivasi untuk menjaga dan mengontrol tekanan darah mereka, yang akan membantu mengurangi beban penyakit. Tekanan darah tinggi atau hipertensi dapat dipicu oleh stres yang dialami seseorang, karena respons tubuh terhadap stres dapat meningkatkan tekanan darah. Selain itu, individu yang stres sering kali mengalami gangguan tidur, yang pada gilirannya dapat menyebabkan tekanan darah yang cenderung lebih tinggi (Nur Hamdani, 2022)

Pengobatan untuk penderita hipertensi primer melibatkan dua pendekatan, yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Pendekatan nonfarmakologis meliputi perubahan pola makan, aktivitas fisik, dan pengelolaan stres. Salah satu metode untuk mengurangi stres adalah dengan menggunakan teknik relaksasi, yang efektif untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan dengan melatih pasien untuk melemaskan otot-otot tubuh

secara sadar. Terapi relaksasi telah terbukti efektif dalam mengurangi depresi, kecemasan, dan stres. Untuk menurunkan tekanan darah, disarankan untuk menggabungkan terapi farmakologis dan nonfarmakologis, karena keduanya dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah secara keseluruhan (Nur Hamdani, 2022)

Asumsi yang masih banyak berkembang di masyarakat adalah bahwa tekanan darah tinggi hanya perlu diturunkan jika sudah menimbulkan gangguan, Banyak orang yang tidak menyadari bahwa mereka mengidap hipertensi, meskipun gejala seperti pusing kepala dan rasa berat di tengkuk sering terjadi. Sementara itu, mereka yang sudah tahu bahwa mereka terkena hipertensi sering merasa malas atau bosan untuk terus mengonsumsi obat-obatan. Meskipun efek buruk dari tekanan darah tinggi tidak langsung terasa, dampaknya bisa muncul setelah beberapa waktu dan mengganggu fungsi organ tubuh, seperti ginjal, mata, bahkan jantung. Jika dibiarkan tanpa pengobatan, hipertensi bisa menyebabkan berbagai komplikasi serius, seperti stroke, gagal ginjal, serangan jantung, kerusakan mata, diabetes, dan asam urat. Oleh karena itu, penting untuk melakukan upaya untuk mengontrol atau mencegah hipertensi (Antari, 2019)

Menurut Antari 2019, Merendam kaki dalam air hangat dapat memberikan efek relaksasi, mengurangi rasa nyeri, dan meningkatkan fungsi gerakan tubuh. Prinsip kerja terapi ini adalah dengan memanfaatkan air hangat. Air hangat dengan suhu 38-40ºC yang direndam selama 15-20 menit dapat memberikan efek melalui konduksi, yaitu perpindahan panas dari air ke

tubuh yang menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan mengurangi ketegangan otot. Terapi ini juga dapat diperkaya dengan campuran garam atau rempah-rempah seperti jahe. Meskipun terapi ini memiliki banyak manfaat, pada beberapa kasus tertentu, terapi

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hasanah et al (2023) yang menunjukkan bahwa terapi rendam kaki air hangat selama 15 menit dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan pada penderita hipertensi ringan. Penelitian lain oleh Yora et al (2021) yang mengombinasikan terapi air hangat dengan relaksasi otot progresif juga membuktikan adanya penurunan tekanan darah yang bermakna secara statistik. Selaras dengan temuan ini, penelitian Rahmawati et al (2020) pada penderita hipertensi primer menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik rata-rata sebesar 7,2 mmHg dan diastolik 5,4 mmHg setelah intervensi hidroterapi kaki bersuhu 38°C selama 10 menit setiap hari selama satu minggu.

Selain itu, penelitian Sari dan Lestari (2022) pada penderita hipertensi usia 25–40 tahun menunjukkan adanya efek kumulatif dari terapi rendam kaki air hangat, di mana tekanan darah sistolik turun rata-rata 9 mmHg setelah empat kali terapi mingguan. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan penurunan signifikan pada setiap sesi, dengan efek terbesar pada pertemuan ketiga.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada 25 Maret terdapat 50 desa di Kecamatan Ingin Jaya. Dalam hal ini peneliti memilih tiga desa yang berada dalam wilayah kerja Puskesmas Ingin Jaya. Peneliti melakukan kunjungan ke kader yang ada di tiga desa diantaranya desa Pasie Lam Garot, Lubuk Sukun, Desa Aje PA dan memperoleh data bahwasanya di desa Pasie Lam Garot diketahui terdapat 2 orang dewasa muda penderita hipertensi, desa Lubuk Sukun terdapat 8 orang dewasa muda penderita hipertensi, dan Desa Aje PA terdapat 20 orang dewasa muda penderita hipertensi.

Setelah melakukan diskusi bersama kader, peneliti melakukan wawancara kepada beberapa penderita hipertensi di usia muda, dan di peroleh hasil 7 dari 30 penderita hipertensi diusia dewasa muda ini mengaku suka mengkonsumsi makanan yang terasa asin dan gurih. Mereka juga cenderung suka minum kopi, sebagian diantaranya mengaku memiliki riwayat hipertensi dari keluarganya. Berdasarkan hasil wawancara penderita hipertensi diusia dewasa muda ini tidak melakukan upaya diet natrium, tidak mengkonsumsi obat hipertensi, atau melakukan terapi non farmakologi dalam menangani hipertensi yang dialaminya. Hal ini membuktikan bahwa usia dewasa muda kurangnya rasa peduli terhadap kesehatannya,tidak mengutamakan kesehatan dan hal ini akan berdampak saat usia masuk ke tahap dewasa lanjut.

Selain itu penelitian rendam kaki air hangat garam sudah sering dilakukan pada lansia, namun penderita hipertensi kurang mendapat perhatian bahkan dari pemerintah.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka saya/penelitian tertarik untuk meneliti tentang "pengaruh terapi rendam air hangat garam dengan teknik relaksasi terhadap penurunan tekanan darah pada dewasa muda penderita hipertensi primer di Wilayah Kerja Puskesmas Ingin Jaya.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, rumusan masalah yang dapat disusun adalah "Apakah ada Pengaruh terapi rendam air hangat garam dengan teknik relaksasi terhadap penurunan tekanan darah pada dewasa muda penderita hipertensi primer di Wilayah Kerja Puskesmas Ingin Jaya?".

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh terapi rendam kaki dengan air hangat dan garam serta teknik relaksasi terhadap penurunan tekanan darah pada dewasa muda yang menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ingin Jaya.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Untuk mengetahui tekanan darah pada dewasa muda penderita hipertensi sebelum diberikan terapi rendam kaki air hangat garam dengan relaksasi di Wilayah Kerja Pukesmas Ingin Jaya
2. Untuk mengetahui penurunan tekanan darah pada dewasa muda penderita hipertensi setelah diberikan terapi rendam kaki air hangat garam dan relaksasi di Wilayah Kerja Pukesmas Ingin Jaya

3. Untuk mengetahui pengaruh terapi rendam kaki air hangat garam dan relaksasi terhadap penurunan tekanan darah pada dewasa muda penderita hipertensi di Wilayah Kerja Pukesmas Ingin Jaya

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dibidang Kesehatan, khususnya di bidang terapi non farmakologi untuk penyakit degeneratif hipertensi

1.4.2 Manfaat responden

Diharapkan bagi dewasa muda yang berkunjung ke wilayah kerja Puskesmas Ingin Jaya, khususnya yang menderita hipertensi, dapat memanfaatkan terapi rendam kaki dengan air hangat dan teknik relaksasi ini sebagai terapi komplementer yang efektif, terjangkau, dan mudah dilakukan untuk menurunkan tekanan darah.

1.4.3 Bagi instansi (Pukesmas Ingin Jaya)

Manfaat yang dapat diperoleh bagi instansi/Puskesmas adalah sebagai tambahan referensi dalam pengembangan pengetahuan dan keterampilan mengenai terapi menggunakan air hangat garam serta teknik relaksasi untuk menurunkan tekanan darah pada dewasa muda penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ingin Jaya.

1.4.4 Bagi institusi (Universitas Bina Bangsa Getsempena)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan mengenai penerapan terapi rendam kaki dengan air hangat garam serta teknik relaksasi untuk menurunkan tekanan darah pada dewasa muda penderita hipertensi.