

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling umum pada lansia dan menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, stroke, dan gagal ginjal. Prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia, yang disebabkan oleh perubahan fisiologis seperti penebalan dinding arteri, penurunan elastisitas pembuluh darah, serta gangguan regulasi sistem saraf otonom. Lansia dengan hipertensi sering mengalami keluhan tambahan seperti nyeri, kecemasan, dan gangguan tidur, yang dapat memperburuk kualitas hidup dan menurunkan kepatuhan terhadap terapi farmakologis.

Pendekatan non-farmakologis dalam manajemen hipertensi semakin mendapat perhatian, terutama intervensi yang bersifat komplementer dan aman bagi lansia. Salah satu intervensi tersebut adalah *foot massage* (pijat kaki). *Foot massage* diketahui mampu menstimulasi refleks pada kaki yang berhubungan dengan berbagai organ, termasuk jantung dan pembuluh darah, sehingga dapat menurunkan tekanan darah, menenangkan sistem saraf, dan mengurangi ketegangan pada dinding arteri. Proses ini tidak hanya memberikan efek fisiologis, tetapi juga psikologis, dengan meningkatkan relaksasi dan menurunkan persepsi nyeri.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *foot massage* dapat menjadi strategi efektif dalam menurunkan tekanan darah secara sementara dan meningkatkan kesejahteraan lansia, meskipun hasilnya dapat bervariasi tergantung durasi, teknik, dan kondisi individu pasien. Dengan demikian, penerapan *foot massage* pada lansia hipertensi dapat menjadi intervensi keperawatan non-farmakologis yang praktis dan bermanfaat

untuk mendukung manajemen tekanan darah, mengurangi nyeri, dan meningkatkan kualitas hidup secara holistik.

Dalam konteks kesehatan masyarakat, keluarga menjadi sasaran utama karena memiliki tanggung jawab dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan seluruh anggotanya. Tanggung jawab ini mencakup berbagai aspek, mulai dari mengenali masalah kesehatan seperti hipertensi, membuat keputusan yang tepat mengenai pengobatan, hingga memberikan perawatan kepada anggota keluarga yang sedang sakit. Selain itu, keluarga juga berperan dalam menciptakan lingkungan rumah yang sehat dan mendukung proses pemulihan, serta memanfaatkan berbagai fasilitas layanan kesehatan yang tersedia secara optimal. Keterlibatan aktif keluarga dalam setiap proses perawatan kesehatan sangat penting untuk mencegah komplikasi dan mempercepat pemulihan (Sastia, 2024).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan diastolik di atas 90 mmHg. Jika tidak ditangani dengan baik, hipertensi dapat meningkatkan risiko terjadinya kerusakan pada organ vital seperti jantung, otak, dan ginjal, serta memicu berbagai penyakit serius lainnya. Riwayat hipertensi dalam keluarga juga menjadi faktor risiko penting, di mana anggota keluarga dengan riwayat tersebut memiliki kemungkinan empat kali lebih besar untuk mengalami hipertensi (Paneo et al., 2024). Hipertensi menjadi salah satu faktor risiko utama terhadap berbagai penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan diabetes melitus. Oleh karena itu, kondisi ini dipandang sebagai masalah kesehatan yang serius dan memerlukan penanganan yang tepat (Maulia et al., 2021).

Jumlah individu penderita hipertensi yang berusia 30 hingga 79 tahun secara global diperkirakan mencapai 1,28 miliar jiwa, dengan proporsi sekitar dua pertiga berasal dari negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. WHO tahun 2023 juga mengindikasikan bahwa 46% dari populasi penderita hipertensi tidak menyadari

status kesehatannya, sementara hanya 42% yang telah memperoleh diagnosis dan menerima terapi farmakologis atau non-farmakologis. Namun demikian, tingkat kontrol tekanan darah di antara penderita masih tergolong rendah, yakni hanya sebesar 21%. Dalam upaya mengurangi angka morbiditas dan mortalitas akibat penyakit kardiovaskular. WHO menetapkan sasaran strategis berupa penurunan prevalensi hipertensi global sebesar 33% pada tahun 2030 dibandingkan dengan tingkat prevalensi pada tahun 2010 (Fauziyyah, 2024).

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,11% dari total penduduk usia di atas 15 tahun, menurut laporan resmi SKI 2023. Angka ini menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga penduduk Indonesia memiliki tekanan darah tinggi. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, namun dapat menyebabkan peningkatan risiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal. Pada SKI tahun 2023, penentuan status hipertensi berdasarkan pengakuan responden pernah didiagnosis hipertensi oleh dokter, serta berdasarkan hasil pengukuran rata-rata tekanan darah dengan hasil tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Prevalensi hipertensi pada penduduk umur ≥ 15 tahun berdasarkan diagnosis dokter 8% dan berdasarkan pengukuran tekanan darah 29,2%. Sedangkan prevalensi hipertensi pada penduduk umur ≥ 18 tahun berdasarkan diagnosis dokter 8,6% dan berdasarkan pengukuran tekanan darah 30,8%. Terdapat celah pengetahuan status hipertensi di masyarakat, di mana terjadi perbedaan lebih dari 20% antara prevalensi berdasarkan diagnosis dokter dan hasil pengukuran tekanan darah baik pada penduduk umur ≥ 15 tahun maupun ≥ 18 tahun. Urutan tiga provinsi di Indonesia dengan prevalensi hipertensi penduduk umur ≥ 15 tahun berdasarkan pengukuran yang tertinggi adalah Kalimantan Tengah (38,7%), Kalimantan Selatan (34,1%), dan Jawa Timur (32,8%). Sedangkan urutan tiga provinsi di Indonesia dengan prevalensi hipertensi penduduk umur ≥ 18 tahun

berdasarkan pengukuran yang tertinggi adalah Kalimantan Tengah (40,7%), Kalimantan Selatan (35,8%), dan Jawa Barat (34,4%). Secara umum, prevalensi hipertensi cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Masalah ini menempati peringkat kelima sebagai penyebab kematian tertinggi dari sepuluh penyebab utama yang telah teridentifikasi. Gaya hidup yang kurang sehat, seperti kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, kurangnya aktivitas fisik, serta rendahnya asupan buah dan sayur, turut berperan dalam meningkatnya angka kejadian kondisi ini (Kementerian Kesehatan RI, 2018 dalam Ridawati & Febrianti, 2024).

Menurut data dari Provinsi DKI Jakarta, tercatat sebanyak 29.233 penduduk menderita hipertensi, dengan prevalensi sebesar 34,95% pada populasi usia di atas 18 tahun. Angka ini terdiri dari 34,39% pada laki-laki dan 35,24% pada perempuan, yang tersebar di enam wilayah kabupaten/kota. Jakarta Pusat tercatat sebagai wilayah dengan jumlah kasus hipertensi tertinggi, yaitu sebanyak 11.410 kasus. Sementara itu, berdasarkan laporan WHO tahun 2023, terdapat 134.937 kasus hipertensi yang teridentifikasi pada tahun tersebut. DKI Jakarta juga menjadi wilayah dengan peningkatan jumlah kasus tertinggi, yaitu sebesar 13,4% (Angelita et al., 2025).

Data kunjungan pasien di Rumah Sakit Bhayangkara Tingkat I Pusdokkes Polri Jakarta Timur selama periode bulan April-Mei 2025 menunjukkan bahwa jumlah kasus hipertensi mencapai 450 orang. Angka ini mencerminkan tingginya prevalensi hipertensi yang menjadi salah satu masalah kesehatan utama di lingkungan rumah sakit tersebut. Jumlah tersebut juga menunjukkan bahwa tekanan darah tinggi masih menjadi keluhan umum yang memerlukan perhatian serius dari tenaga kesehatan. Peningkatan kasus ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti gaya hidup tidak sehat, pola makan tinggi garam, stres, serta kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh masyarakat (Sudarman et al., 2021).

Hipertensi merupakan kondisi kronis yang ditandai oleh peningkatan tekanan darah secara terus-menerus di dalam arteri. Tekanan ini dihasilkan oleh kerja jantung dalam memompa darah ke seluruh tubuh. Peningkatan tekanan sistolik dan diastolik secara sistemik menjadi ciri utama dari hipertensi. Karena gejala yang ditimbulkan tidak khas, hipertensi sering kali sulit dikenali. Namun, beberapa tanda yang dapat diamati antara lain pusing, kegelisahan, wajah memerah, telinga berdenging, sesak napas, kelelahan, dan pandangan berkunang-kunang. Penyumbatan pembuluh darah otak dapat menyebabkan mikroinfark, memicu metabolisme anaerob dan produksi asam laktat yang mengaktifkan area sensitif terhadap nyeri di otak. Keluhan sakit kepala, terutama di bagian belakang, dapat timbul akibat meningkatnya tekanan dan resistensi pembuluh darah otak. Kondisi ini diperburuk oleh peningkatan aktivitas saraf simpatis, yang memicu pelepasan hormon norepinefrin dan adrenalin, serta merangsang nosiseptor di otak (Shibao et al., 2024).

Sebagai pendamping pasien, peran keluarga sangat penting dalam upaya mempertahankan dan meningkatkan tingkat kesehatan anggota keluarganya, terutama bagi mereka yang sedang mengalami gangguan kesehatan. Oleh karena itu, pemberian edukasi dan penguatan pengetahuan kepada keluarga mengenai perawatan anggota yang sakit, khususnya penderita hipertensi, menjadi hal yang krusial. Dalam konteks asuhan keperawatan keluarga, keluarga berperan sebagai mitra perawat dan menjadi sistem pendukung yang signifikan dalam proses pemulihan pasien (F. Handayani et al., 2023).

Secara umum, pengendalian tekanan darah tinggi dapat dilakukan melalui dua pendekatan utama, yaitu metode farmakologis dan nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis melibatkan pemeriksaan kesehatan secara rutin dan konsumsi obat antihipertensi sesuai anjuran medis. Sementara itu, cara nonfarmakologis mencakup perubahan gaya hidup seperti rutin berolahraga, mengurangi konsumsi alkohol, menjaga berat badan ideal, berhenti merokok, serta membatasi asupan garam

disarankan tidak lebih dari 6 gram per hari. Aktivitas fisik seperti berjalan, jogging, atau bersepeda selama 20–25 menit sebanyak tiga hingga lima kali per minggu sangat dianjurkan. Selain itu, penting untuk mengelola stres dan menjaga pola tidur selama enam hingga delapan jam setiap malam (Soenarta et al., 2015 dalam Winantuningtyas & Ismoyowati, 2023).

Dewasa ini, berbagai jenis terapi nonfarmakologis terus mengalami perkembangan sebagai alternatif dalam menjaga kesehatan, seperti terapi pijat, hipnoterapi, yoga, penggunaan tanaman obat tradisional, serta praktik meditasi dan relaksasi. Metode-metode ini mulai banyak diminati karena dianggap lebih alami dan minim efek samping. Di Indonesia sendiri, terapi pijat menjadi salah satu pilihan yang cukup populer di tengah masyarakat. Banyak orang percaya bahwa pijat tidak hanya membantu meredakan ketegangan otot dan stres, tetapi juga berkontribusi terhadap peredaran darah yang lebih baik dan peningkatan kesejahteraan tubuh secara keseluruhan (Ardiansyah & Huriah, 2019 dalam Paneo et al., 2024).

Salah satu gejala umum yang sering dialami penderita hipertensi adalah rasa nyeri pada bagian tengkuk atau leher. Menurut Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI, 2017), nyeri akut diartikan sebagai pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan, bersifat subjektif. Berdasarkan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI, 2018), penanganan nyeri dapat dilakukan melalui intervensi mandiri oleh perawat, salah satunya dengan manajemen nyeri (I.08238). Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah terapi pijat kaki (*foot massage*), yang bertujuan untuk membantu menurunkan tingkat nyeri secara alami dan meningkatkan kenyamanan pasien.

Pijat kaki (*foot massage*) merupakan bentuk terapi komplementer yang tergolong aman, praktis, dan efektif untuk meningkatkan kesehatan fisik maupun psikologis pasien. Terapi ini memberikan manfaat fisiologis, seperti memperbaiki sirkulasi darah, meredakan nyeri, melemaskan otot yang tegang, serta memberikan efek

relaksasi yang meningkatkan kenyamanan individu. Pijatan pada jaringan lunak kaki mampu meningkatkan aliran oksigen dan nutrisi ke area tubuh yang mengalami kekakuan atau nyeri, sehingga membantu mempercepat proses penyembuhan. Lebih jauh, *foot massage* diketahui memiliki efek terhadap sistem kardiovaskular, seperti menurunkan tekanan darah dan denyut jantung, serta mengurangi ketegangan pada dinding arteri. Proses ini berkontribusi terhadap penurunan tekanan pada pembuluh darah dan memperlancar aliran darah secara keseluruhan. Dengan demikian, terapi pijat kaki dapat menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang bermanfaat dalam manajemen hipertensi secara holistic (Embong et al., 2015 dalam Hijriani & Chairani, 2023).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Hijriani & Chairani, (2023) memperkuat bukti bahwa pijat kaki dapat menjadi intervensi yang efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Terapi ini dilaksanakan selama tiga hari berturut-turut, masing-masing selama 30 menit. Hasil dari studi tersebut menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan dari hari pertama hingga hari ketiga. Rata-rata penurunan yang tercatat adalah sebesar 6,4 mmHg pada tekanan sistolik dan 5 mmHg pada tekanan diastolik, yang menandakan bahwa terapi ini berpotensi sebagai pendekatan nonfarmakologis dalam pengelolaan hipertensi. Penelitian yang sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ridawati & Febrianti, (2024) Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan teknik studi kasus, melibatkan dua partisipan yang telah terdiagnosa menderita hipertensi. Proses penelitian berlangsung selama 30 menit, di mana peneliti melakukan kunjungan sebanyak tiga kali ke kediaman masing-masing partisipan. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa penerapan kombinasi terapi pijat kaki (*foot massage*) dan relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan intensitas nyeri. Pada subjek pertama, tingkat nyeri yang semula berada pada angka 6 menurun menjadi 3 setelah intervensi dilakukan. Hal serupa juga terjadi pada subjek kedua, yang mengalami penurunan tingkat nyeri dari 5 menjadi 2 setelah mendapatkan perlakuan yang sama.

Studi pendahuluan yang peneliti lakukan di ruang Cemara 1 RS Bhayangkara TK I Pusdokkes Polri, tercatat bahwa dari 50 pasien hipertensi yang menjalani perawatan selama bulan Mei 2025, sebanyak 20 pasien (40%) mengeluhkan keluhan nyeri akut, khususnya di daerah tengkuk dan leher, yang merupakan gejala umum hipertensi. Dari hasil pengkajian awal yang dilakukan terhadap 20 pasien tersebut, diperoleh data bahwa 85% pasien (17 orang) mengalami nyeri dengan skala sedang (4–6) berdasarkan skala nyeri numerik, sementara sisanya (3 orang) mengalami nyeri berat (skala 7–9). Selain itu, seluruh responden memiliki tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg.

Dalam pelaksanaan asuhan keperawatan keluarga, terapi nonfarmakologis seperti *foot massage* mulai diperkenalkan sebagai pendekatan komplementer untuk membantu menurunkan tekanan darah sekaligus mengurangi nyeri. Setelah diberikan intervensi foot massage selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 20–30 menit per sesi, terjadi penurunan rerata tekanan darah sistolik dari 152 mmHg menjadi 145 mmHg dan diastolik dari 94 mmHg menjadi 89 mmHg. Skala nyeri juga menunjukkan penurunan, di mana 60% pasien melaporkan nyeri ringan (skala 1–3) setelah intervensi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian *foot massage* dalam asuhan keperawatan keluarga berpotensi efektif dalam membantu mengatasi nyeri akut dan menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, serta meningkatkan kenyamanan pasien selama perawatan di ruang rawat inap.

Perawat memiliki peran penting dalam penanganan hipertensi, mulai dari pengkajian tekanan darah, edukasi gaya hidup sehat, hingga pelaksanaan intervensi terapeutik. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif adalah *foot massage* (pijatan kaki), yang terbukti dapat membantu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme relaksasi sistem saraf dan peningkatan sirkulasi perifer. Perawat dapat mengaplikasikan *foot massage* sebagai bagian dari asuhan keperawatan holistik, khususnya pada pasien dengan hipertensi ringan hingga sedang. Pemberian intervensi ini tidak hanya berdampak pada penurunan tekanan darah, tetapi juga membantu

mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur pasien. Dengan demikian, penting bagi perawat untuk mengintegrasikan pendekatan intervensi seperti *foot massage* dalam rencana asuhan keperawatan, guna meningkatkan efektivitas pengelolaan hipertensi secara menyeluruh. Pendekatan ini mencerminkan peran aktif perawat dalam memberikan perawatan yang komprehensif dan berorientasi pada kebutuhan pasien.

Permasalahan dalam karya ilmiah ini berangkat dari tingginya prevalensi nyeri akut pada lansia dengan hipertensi, yang disebabkan oleh perubahan fisiologis dan peningkatan tekanan darah. Perawat memiliki peran penting dalam memberikan intervensi keperawatan nonfarmakologis, seperti *foot massage*, yang dipercaya dapat mengurangi ketegangan otot dan nyeri. Oleh karena itu, rumusan masalah yang diangkat adalah Bagaimana penerapan asuhan keperawatan pada lansia hipertensi dengan nyeri akut melalui intervensi *foot massage* di Ruang Cemara 1 RS Bhayangkara TK I Pusdokkes Polri ?

B. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Untuk mengimplementasikan asuhan keperawatan individu pada Lansia Hipertensi Dengan Nyeri Akut Melalui Penerapan *Foot Massage* di Ruang Cemara 1 RS Bhayangkara Tk I Pusdokkes Polri

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui hasil pengkajian dan analisis data pada pasien hipertensi dengan masalah nyeri akut di ruang cemara 1 RS Bhayangkara TK I Pusdokkes Polri.
- b. Mengetahui dan menetapkan Diagnosis Keperawatan Pada Pasien hipertensi dengan masalah nyeri akut di ruang cemara 1 RS Bhayangkara TK I Pusdokkes Polri.

- c. Merencanakan Intervensi Keperawatan yang sesuai berdasarkan teori dan bukti ilmiah, termasuk penerapan *foot massage* Pada Pasien hipertensi dengan masalah nyeri akut di ruang cemara 1 RS Bhayangkara TK I Pusdokkes Polri.
- d. Melaksanakan tindakan *foot massage* sebagai intervensi non-farmakologis dalam menangani nyeri akut dan menurunkan tekanan darah pada pasien Hipertensi di ruang cemara 1 RS Bhayangkara TK I Pusdokkes Polri.
- e. Mengevaluasi respon pasien terhadap intervensi *foot massage*, khususnya perubahan tekanan darah dan penurunan nyeri akut di ruang cempaka 1 RS Bhayangkara TK I Pusdokkes Polri.
- f. Teridentifikasinya faktor-faktor pendukung, penghambat serta mencari solusi/ alternatif pemecahan masalah analisis implementasi dan mekanisme Tindakan tindakan *foot massage* Pada Pasien hipertensi Dengan masalah keperawatan nyeri akut di Ruang cempara 1 RS Bhayangkara TK I Pusdokkes Polri.

C. Manfaat Penulisan

1. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan pengalaman praktik langsung dalam penerapan intervensi nonfarmakologis seperti *foot massage* dalam mengatasi nyeri akut dan menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hal ini memperkaya pengetahuan mahasiswa dalam asuhan keperawatan keluarga dan meningkatkan keterampilan dalam memberikan tindakan keperawatan holistik berbasis bukti.

2. Bagi Lahan Praktik

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi rumah sakit sebagai referensi untuk mengembangkan intervensi keperawatan komplementer, seperti terapi

foot massage, dalam manajemen nyeri dan hipertensi. Ini juga dapat digunakan sebagai inovasi pelayanan keperawatan berbasis pendekatan keluarga yang lebih humanis dan *cost-effective*.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat dijadikan sumber pembelajaran dan pengembangan kurikulum keperawatan, khususnya dalam mata kuliah Keperawatan Keluarga dan Keperawatan Komplementer. Hasilnya dapat dijadikan sebagai bahan ajar, studi kasus, maupun referensi untuk penelitian selanjutnya oleh dosen dan mahasiswa.

4. Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan praktik keperawatan berbasis bukti (*evidence-based practice*), khususnya dalam penggunaan intervensi nonfarmakologis seperti *foot massage* dalam penanganan nyeri akut dan hipertensi. Hal ini mendorong perawat untuk lebih aktif menggunakan pendekatan keperawatan holistik dalam pelayanan kepada pasien dan keluarga.