

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menua (*Aging process*) merupakan proses universal yang terjadi pada setiap manusia dan dimulai sejak kelahiran hingga mencapai usia lanjut. Seiring bertambahnya usia, individu secara progresif akan kehilangan daya tahan terhadap infeksi serta mengalami kemunduran fungsi pada seluruh organ tubuh. Kondisi tersebut mengakibatkan munculnya berbagai penyakit degeneratif pada lansia, salah satunya adalah hipertensi (Esning Haryadi,n.d., 2019). Penyakit hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik mencapai diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg (Hasnawati, 2021 cit: Tri *et al.*, 2024)

Prevalensi kejadian hipertensi di dunia menurut data *World Health Organization* (WHO) 2023, terdapat kurang lebih 1,28 miliar orang atau 26,4% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi, yang kemungkinan angka tersebut akan terus mengalami peningkatan di tahun 2025 menjadi sebanyak 29,2%. 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 di negara berkembang, termasuk negara Indonesia (Prasetyo & Prajayanti, 2024a).

Pada tahun 2021, terdapat delapan provinsi yang telah memasuki struktur penduduk tua, yaitu persentase penduduk lanjut usia yang lebih besar dari sepuluh persen. Kedelapan provinsi tersebut adalah DI Yogyakarta (15,52%), Jawa Timur (14,53%), Jawa Tengah (14,17%), Sulawesi Utara (12,74%), Bali

(12,71%), Sulawesi Selatan (11,24%), Lampung (10,22%), dan Jawa Barat (10,18%) (Fazriana *et al.*, 2023). Seiring dengan meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia, prevalensi hipertensi sebagai salah satu penyakit degeneratif juga menunjukkan angka yang cukup tinggi di berbagai daerah provinsi, termasuk Provinsi Jawa Barat.

Berdasarkan data dari profil kesehatan Dinkes provinsi Jawa Barat tahun 2021 menyatakan bahwa prevalensi hipertensi tertinggi terjadi pada perempuan yaitu sebanyak 28.316 jiwa (34,47%) dan terendah pada laki-laki sebanyak 13.7601 jiwa (50,32%), total laki-laki dan perempuan sebanyak 42076 kasus hipertensi (38.60%). Hal ini menunjukkan masih tingginya kasus hipertensi yang terjadi di Jawa Barat (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2021). Tingginya angka hipertensi di tingkat provinsi juga tercermin pada tingkat kabupaten salah satunya yaitu kabupaten ciamis .

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis bahwa menyatakan bahwa kejadian hipertensi periode bulan Januari sampai dengan Oktober tahun 2023 sebanyak 87.314 orang. (Dinkes Kabupaten Ciamis, 2023 dalam Widyanisya *et al.*, 2024). Gambaran tersebut juga terlihat pada wilayah kerja Puskesmas Sindangkasih sebagai salah satu fasilitas pelayanan kesehatan di Kabupaten Ciamis.

Sedangkan berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Sindangkasih SPM PTM bulan Mei 2026 di Desa Sukasenang, terdapat 550 penderita hipertensi yang menjadi sasaran pelayanan kesehatan. Hingga bulan Mei 2026, sebanyak 229 penderita hipertensi telah tercatat mendapatkan pelayanan,

dengan capaian sebesar 41,64% dari total sasaran dengan observasi yang didapatkan yaitu pusing, gelisah, sulit tidur, nyeri tungkuk, mata berkunang-kunang, sering merasa lelah, pandangan berkabur, gelisah sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari.

Hipertensi pada lansia menimbulkan banyak keluhan seperti pusing, sakit kepala/ nyeri tungkuk, penglihatan kabur, perasaan tidak rileks, sulit tidur, gelisah, dan perasaan kurang nyaman. Selain berbagai terapi untuk menurunkan tekanan darah, kiranya upaya untuk meningkatkan rasa nyaman lansia dengan hipertensi juga penting dilakukan (Nabila & Khusnul, 2024). Gangguan rasa nyaman adalah perasaan kurang senang, lega dan sempurna dalam dimensi fisik, psikospiritual, lingkungan dan sosial. Akibat yang akan ditimbulkan adalah mual, kebingungan, kelelahan, sulit tidur. Apabila tidak segera diatasi maka akan menyebabkan pembuluh darah yang menyempit dan menyebabkan terhambatnya jaringan sel otak (Erman et al., 2023).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan rasa nyaman karena hipertensi dapat diberikan dengan terapi nonfarmakologis dapat berupa teknik relaksasi, senam, terapi musik, hidroterapi, dan terapi pijat (*massage*) (Ernawati & Baidah, 2022). Berdasarkan penelitian Sugiharto *et al.*, (2023) senam bekerja melalui peningkatan efisiensi kerja jantung dan elastisitas pembuluh darah, sedangkan terapi pijat bekerja melalui efek relaksasi dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis. Sedangkan menurut penelitian Webster *et al.*, (2025) terapi relaksasi dan Swedish massage sama-sama efektif sebagai terapi nonfarmakologis dalam

menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, yang ditunjukkan dengan hasil yang signifikan ($p\text{-value} = 0,000$). Terapi relaksasi bekerja dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis sehingga tubuh menjadi lebih rileks. Sementara itu, Swedish massage memiliki mekanisme yang serupa, namun kelebihanannya disertai manipulasi jaringan lunak yang dapat meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, serta memberikan efek relaksasi fisik dan psikologis. Sedangkan menurut Lamda *et al.*, (2022) teknik relaksasi otot progresif dan Swedish massage sama-sama efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi ($p = 0,000$). Namun, Swedish massage menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik yang lebih besar dibandingkan relaksasi otot progresif, yaitu sebesar 26,2 mmHg dibandingkan 20,3 mmHg, dengan perbedaan yang bermakna secara statistik ($p = 0,044$). Selain efektif menurunkan tekanan darah, Swedish massage juga memberikan efek relaksasi melalui manipulasi jaringan lunak yang membantu mengurangi ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah, dan menciptakan rasa nyaman pada pasien.

Meskipun berbagai terapi nonfarmakologis, seperti teknik relaksasi, senam, terapi musik, dan hidroterapi, telah terbukti efektif membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, masing-masing intervensi memiliki karakteristik dan mekanisme kerja yang berbeda. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tidak hanya berfokus pada penurunan tekanan darah, tetapi juga mampu mengatasi gangguan rasa nyaman yang sering dialami lansia hipertensi. Salah satu terapi pijat yang dapat digunakan adalah Swedish massage. *Swedish*

Massage merupakan teknik pijat yang menggunakan lima gerakan dasar, yaitu *effleurage*, *petrissage*, *friction*, *tapotement*, dan *vibration*. Setiap gerakan dalam pijat Swedia memberikan manfaat yang berbeda. Manfaat dari Teknik *Swedish Massage* menurut Prasetyo & Prjayanti (2024) adalah: *Effleurage* bermanfaat untuk merilekskan system syaraf, *Friction* bermanfaat mengembalikan posisi serabut otot, melancarkan sirkulasi darah serta limfe, *Petrissage* bermanfaat untuk menjadikan otot lebih rileks, *Vibration* bermanfaat mengurai sel sel yang mengalami penggumpalan serta *Tapotement* bermanfaat untuk meringankan nyeri otot.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *Swedish Massage* merupakan intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif dalam meningkatkan respons relaksasi tubuh. Mekanisme kerja terapi ini meliputi peningkatan aliran darah, aktivasi sistem saraf parasimpatis, serta stimulasi pelepasan endorfin yang berkontribusi terhadap penurunan ketegangan otot dan stress. Hal ini dibuktikan oleh penelitian Ulkhasanah *et.,al* (2023) *Massage* Swedia secara garis besar memberikan pengaruh terhadap perbaikan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Efek *Massage* Swedia memberikan pengaruh terhadap kelancaran pada sirkulasi darah, menstimulasi aktivitas parasimpatik dan meningkatkan pelepasan hormon endhorpin sehingga proses tersebut berguna mestabilkan tekanan darah. Hal ini sejalan dengan penelitian Ritanti & Sari (2020) menyatakan bahwa hasil adanya perbedaan yang signifikan antara hasil pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah dilakukan terapi *Swedish Massage* therapy. Penelitian Cowen *et al* (2006) menunjukkan

bahwa *Thai Massage* dan *Swedish Massage* sama-sama efektif dalam mengurangi kelelahan, stres, nyeri otot, dan ketegangan otot. Namun, *Swedish Massage* memberikan efek relaksasi yang lebih besar dibandingkan *Thai Massage*. Efek relaksasi tersebut penting pada pasien hipertensi karena dapat membantu menurunkan ketegangan fisik dan psikologis yang berperan dalam peningkatan aktivitas saraf simpatis serta tekanan darah. Oleh karena itu, *Swedish Massage* berpotensi lebih sesuai digunakan sebagai terapi komplementer untuk mengurasi gangguan rasa nyaman pada pasien hipertensi.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis berasumsi bahwa *Swedish Massage* dapat menjadi intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam meningkatkan relaksasi dan mengurangi gangguan rasa nyaman pada lansia dengan hipertensi. Hal ini ditandai dengan berkurangnya keluhan seperti pusing, nyeri tengkuk, dan ketegangan otot. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk mengkaji lebih lanjut melalui karya ilmiah akhir dengan judul “Penerapan *Swedish Massage* terhadap Gangguan Rasa Nyaman pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis”

B. Rumusan Masalah

Bagaimana penerapan terapi *Swedish Massage* terhadap gangguan rasa nyaman pada lansia hipertensi di wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih ?

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Memberikan gambaran penerapan *Swedish Massage* terhadap gangguan rasa nyaman pada lansia hipertensi di kilayah kerja Puskesmas Sindangkasih.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan tahapan asuhan keperawatan pasien lansia dengan gangguan rasa nyaman yang dilakukan tindakan *Swedish Massage*.
- b. Menggambarkan pelaksanaan tindakan pemberian *Swedish Massage* pada lansia dengan gangguan rasa nyaman.
- c. Menggambarkan respon atau perubahan gangguan rasa nyaman pada lansia hipertensi yang dilakukan tindakan *Swedish Massage*.
- d. Menggambarkan kesenjangan pada kedua pasien setelah dilakukan Penerapan *Swedish Massage* terhadap Gangguan Rasa Nyaman pada Lansia Hipertensi.

D. Manfaat

1. Manfaat bagi Pasien dan Keluarga

Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan pasien serta keluarga dalam melakukan perawatan dan pengelolaan kesehatan secara mandiri.

2. Manfaat Bagi Puskesmas

Diharapkan dapat menjadi salah satu referensi dalam penerapan terapi komplementer berupa pijat *Swedish* untuk membantu meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan dan kesehatan di puskesmas.

3. Manfaat Bagi Instansi Pendidikan

Diharapkan dapat menjadi referensi dan sumber pembelajaran bagi mahasiswa serta pengembangan ilmu keperawatan.