

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

World Health Organization (WHO), pada tahun 2023 diperkirakan ada sekitar 1,28 miliar orang berusia 30-79 tahun yang mengalami hipertensi. Hal ini mendorong ditetapkan target global untuk mengurangi kejadian hipertensi sebanyak 33% di tahun 2010-2030. Namun kenyataannya, menurut data survei kesehatan indonesia (SKI) tahun (2023), prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 30,8%. Di Jawa Barat tahun 2021, terjadi peningkatan hipertensi 10,39% dibandingkan tahun sebelumnya (Dinkes Jabar, 2021). Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya tahun 2022, menyatakan penderita hipertensi di kota Tasikmalaya berjumlah 40.227 orang. Menurut Kemenkes RI (2019), Pada kelompok usia lanjut penyakit yang paling umum adalah hipertensi, dengan 55,2% kasus terjadi pada rentang usia 55-64 tahun.

Hipertensi dapat diartikan sebagai gangguan sistem kardiovaskuler yang disebabkan oleh peningkatan tekanan darah melebihi batas normal, yakni tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (WHO, 2023). Faktor yang berperan dalam terjadinya hipertensi pada lansia adalah proses penuaan, dimulai pada usia 45 tahun pembuluh darah dapat mengalami penyempitan dan kekakuan. Selain itu, terjadi peningkatan resistensi perifer, berkurangnya sensitivitas baroreseptor sebagai pengatur tekanan darah, serta menurunnya respon autoregulasi tekanan darah dari ginjal (Tumanduk, Nelwan, & Asrifuddin, 2019).

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat berakibat serius, termasuk risiko tinggi terhadap penyakit stroke, gagal jantung, serta kerusakan pada ginjal (Mujiadi & Rachmah, 2022). Menurut Kemenkes RI tahun (2024), yang mengutip data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 serta studi kohor penyakit tidak menular (PTM) periode 2011-2021, hipertensi tercatat sebagai faktor risiko tertinggi yang menjadi penyebab kematian keempat, dengan persentase mencapai 10,2%. Meskipun program pengelolaan hipertensi telah diimplementasikan secara luas di Indonesia, namun kesadaran masyarakat terhadap penanganan kondisi ini belum mencapai tingkat maksimal, ditemukan 32,3% penderita hipertensi tidak rutin minum obat dengan beberapa alasan diantaranya 59,8% penderita hipertensi merasa dirinya sehat, 31,3% tidak rutin menjalani pemeriksaan (Kemenkes RI, 2019). Oleh sebab itu, diperlukan upaya tambahan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya mengelola hipertensi.

Penanganan hipertensi dapat mencakup pendekatan menggunakan farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi menggunakan obat antihipertensi bekerja mengurangi denyut jantung dan vasodilatasi. Sementara itu, penanganan non-farmakologis dapat menjadi pendekatan tambahan dengan memanfaatkan terapi komplementer. Beberapa terapi komplementer yang dapat diterapkan dalam mengelola hipertensi yaitu terapi benson, hidroterapi, *progressive muscle relaxation* (PMR), dan aromaterapi (Kusuma, Tiranda, & Sukron, 2021).

Rendam kaki dapat menjadi pilihan terapi pada lansia seperti yang disampaikan Sumarmi & Aulia (2022), keadaan lansia yang cenderung tubunya mengalami penurunan, rendam kaki menjadi hal yang praktis dilakukan dibanding terapi lain serta ketersediaan bahan yang mudah didapat. Menurut penelitian oleh Sari (2022), yang membandingkan efektivitas rendam kaki air hangat dengan *emotional freedom tehniqe* (EFT) terhadap tekanan darah, peneliti tersebut mengungkapkan rendam kaki air hangat memiliki efektivitas lebih tinggi dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Oleh karena itu, selain aspek praktis, metode rendam kaki juga terbukti efektif dalam pengelolaan tekanan darah pada lansia.

Terapi merendam kaki juga dilakukan oleh peneliti sebelumnya dengan durasi 15-20 menit dan suhu 38-40°C selama tiga hari berturut-turut, hasilnya menunjukkan adanya rata-rata penurunan sistol sekitar 10,5-19,1 mmHg dan penurunan diastol sekitar 10-11 mmHg (Malibel, Herwanti, & Djogo, 2020; Yessi Harnani, 2017). Efek dari rendam kaki dapat mengaktifkan saraf parasimpatis dengan merangsang pelebaran pembuluh darah di kaki dan meningkatkan tekanan darah sehingga merangsang baroreseptor dan menyebabkan penurunan denyut jantung serta daya kontraktilitas jantung (Yessi Harnani, 2017). Selain itu, rendam kaki mempunyai manfaat secara psikologis dengan menginhibisi saraf simpatis sehingga individu dapat merasakan perasaan tenang dan rileks (Dilianti, Candrawati, & Adi, 2017).

Essential oil cendana juga dapat digunakan sebagai non-farmakologi yang meningkatkan efek relaksasi dan menurunkan tekanan darah. Ini

disebabkan karena kandungan senyawa santalol dalam aromaterapi cendana yang dapat mempengaruhi aktivitas sistem saraf otonom sehingga menimbulkan rasa rileks (Wijayanti, Setiawan, & Wardani, 2020). Penelitian terkait aromaterapi cendana menunjukkan terdapat penurunan tekanan darah sesudah dilakukan inhalasi aromaterapi cendana dalam waktu tiga hari (Wijayanti et al., 2020). Aromaterapi mempunyai keunggulan diantaranya biaya yang relatif murah, dapat dilakukan di mana saja dan dalam berbagai situasi, cara pemakaian tergolong praktis, efek zat yang ditimbulkan cukup aman bagi tubuh serta manfaatnya telah terbukti sebanding dengan metode terapi lainnya (Jaelani, 2017). Oleh karena itu, aromaterapi diharapkan digunakan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Penelitian ini dilakukan berdasarkan fenomena penderita hipertensi di wilayah Kota Tasikmalaya, tahun 2022. Diantara 22 puskesmas di Tasikmalaya, sebaran hipertensi terbanyak berada di Puskesmas Tamansari. Di Kelurahan Mulyasari, terdapat 276 lansia yang menderita hipertensi. Berdasarkan wawancara dengan kader setempat, beberapa warga yang menderita hipertensi mengelola kondisinya dengan merebus daun salam, namun konsumsinya belum bisa dikontrol oleh kader setempat. Selain itu, belum ada yang melakukan terapi rendam kaki dan aromaterapi cendana. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui bagaimana rendam kaki dan aromaterapi cendana berdampak pada lansia yang menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tamansari.

1.1. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu "bagaimana pengaruh rendam kaki air hangat dan aromaterapi cendana terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya"

1.2. Tujuan

1.2.1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini mengetahui "pengaruh rendam kaki air hangat dan aromaterapi cendana pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya"

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran karakteristik responden (usia, jenis kelamin, pendidikan, lama menderita, konsumsi obat antihipertensi) pada kelompok intervensi dan kontrol;
2. Mengidentifikasi rerata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi;
3. Menganalisis perbedaan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi;
4. Menganalisis perbedaan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah diberikan intervensi antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

1.3. Manfaat

1.3.2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan memberikan alternatif untuk menurunkan tekanan darah pada kelompok usia lanjut yang menderita hipertensi di Kota Tasikmalaya.

1.3.3. Manfaat Akademik

Diharapkan penelitian ini menambah pemahaman dan informasi pada penelitian ilmiah, khususnya bagi mahasiswa Poltekkes Kemenkes. Referensi ini diharapkan bermanfaat dalam melengkapi penelitian terkait intervensi non-farmakologi.

1.3.4. Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan menambah informasi dan perbandingan antara metode dalam penanganan tekanan darah pada penderita hipertensi pada kelompok usia lanjut.

1.4. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian penelitian

No.	Nama dan Tahun	Judul Penelitian	Hasil	Perbedaan
1.	(Biahimo, I, & Mulyono, 2020)	Perubahan tekanan darah lansia hipertensi melalui terapi rendam kaki menggunakan air hangat	Perubahan tekanan darah pada lansia dilakukan dua kali seminggu dengan durasi 15-20 menit dan suhu 39-40°Celsius.	Tempat dan waktu, variabel bebas, teknik pengambilan sampel dan metode penelitian yang digunakan
2.	(Kristiningtyas, 2023)	Efektifitas rendam kaki dengan air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi	didapatkan nilai $p = 0,0001 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata tekanan darah sistole dan diastole sebelum dan sesudah dilakukan	Tempat dan waktu, variabel bebas, teknik pengambilan sampel dan metode penelitian yang digunakan

			terapi rendam kaki air hangat. Rata-rata tekanan darah sistole sebelum 175,70 dan sistole sesudah 163,47. Rata-rata tekanan darah diastole sebelum 96,73 dan rata-rata tekanan darah diastole sesudah 89,67.	
3.	(Nurapiani & Mubin, 2021)	Rendam kaki menggunakan air hangat pada lansia dengan hipertensi	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah serta tekanan darah rata-rata lansia mengalami penurunan dengan rendam kaki selama tiga hari berturut-turut, selama 20 menit, pada suhu 38–40°Celsius.	Tempat dan waktu, variabel bebas, metode penelitian yang digunakan
4.	(Wijayanti et al., 2020)	Pengaruh autogenik relaksasi dan aromaterapi cendana terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi	Setelah pemberian relaksasi autogenik dan aroma terapi cendana selama tiga hari berturut-turut selama 20-25 menit, ada perubahan tekanan darah pada lansia.	Tempat dan waktu, variabel bebas, teknik pengambilan sampel dan metode penelitian yang digunakan

Penelitian ini memiliki perbedaan mendasar dengan studi sebelumnya, termasuk waktu, tempat, dan jumlah sampel. Penelitian ini juga menerapkan dua jenis intervensi, yaitu rendam kaki dengan air hangat dan aromaterapi cendana. Saat ini, belum ada penelitian yang mengkaji kombinasi kedua intervensi ini, sehingga peneliti ingin melihat efeknya terhadap tekanan darah pada lansia yang penderita hipertensi.