

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi termasuk satu diantara penyakit tidak menular yang menjadi permasalahan global di dunia dan di Indonesia. Hipertensi yang dikenal sebagai tekanan darah tinggi yakni suatu kondisi ketika hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan nilai sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg setelah dilakukan beberapa kali pemeriksaan dalam kondisi istirahat (Kemenkes, 2021). Hipertensi ini bisa menyebabkan berbagai komplikasi dikarenakan beban kerja jantung menjadi lebih besar sehingga bisa menyebabkan komplikasi kardiovaskular. *Silent killer* menjadi julukan hipertensi dikarenakan banyak dari penderitanya yang tidak merasakan gejala apapun sehingga muncullah rusaknya organ-organ seperti pada jantung, otak, dan juga ginjal. Hipertensi jadi salah satu faktor utama penyebab tingginya angka sakit dan kematian akibat penyakit tidak menular secara global (Silvianah & Indrawati, 2024).

Data global menunjukkan bahwa diperkirakan kondisi hipertensi ini bisa terus meningkat dalam beberapa tahun ke depan. Menurut WHO (2025), di tahun 2025 jumlah hipertensi diperkirakan menyentuh angka 1,5 miliar orang dewasa, dengan angka kematian lebih dari 9,4 juta jiwa setiap tahunnya akibat komplikasi hipertensi. Di Indonesia juga hipertensi merupakan masalah kesehatan yang besar. Survei Kesehatan Indonesia/SKI (2023) melaporkan bahwa prevalensi penduduk dewasa mencapai sekitar 34,1%. Hal ini

menandakan Indonesia masuk dalam negara dengan prevalensi hipertensi yang relatif tinggi pada populasi dewasa (Trihono *et al.*, 2023).

Dari data Survei Kesehatan Indonesia 2023, Provinsi Jawa Barat memiliki prevalensi hipertensi yang lebih tinggi dibanding dengan sebagian besar provinsi lain di Indonesia, yaitu sekitar 34,4% sehingga menempati peringkat ketiga tertinggi secara nasional (Kemenkes, 2023). Di Tasikmalaya sendiri angka penderita hipertensi juga cukup besar. Hasil studi pendahuluan ke Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya didapatkan data bahwa di tahun 2022 jumlah kasus penderita hipertensi yang dilayani mencapai 50.521 jiwa, sedangkan pada tahun 2023 mencapai 55.999 jiwa, dan pada tahun 2024 dilaporkan mencapai 66.047 jiwa. Jumlah ini terus naik setiap tahunnya. Begitupun di wilayah Kahuripan, jumlah penderita hipertensi yang dilayani setiap tahunnya terus bertambah. Di tahun 2023 jumlahnya mencapai 2.860 jiwa, pada tahun 2024 mencapai 3.002 jiwa, dan pada tahun 2025 mencapai 3.133 jiwa. Data pada tahun 2025 ini menunjukkan Kahuripan termasuk ke dalam lima besar kasus penderita hipertensi yang dilayani tertinggi.

Penatalaksanaan hipertensi bisa melalui penatalaksanaan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Biasanya pada terapi farmakologi melibatkan berbagai macam jenis obat-obatan antihipertensi seperti ACE inhibitor, diuretik, beta-blokers, calcium channel blockers, dan lainnya untuk menurunkan tekanan darah sesuai anjuran medis secara efektif. Sayangnya pengobatan farmakologi ini tidak jarang bisa menimbulkan efek samping. Selain itu, faktor pasiennya sendiri seperti ketidakpatuhan pasien dalam

mengonsumsi obat atau keterbatasan dalam ekonomi menjadi keterbatasan dalam pengobatan farmakologi. Di sisi lain, ada terapi non farmakologi seperti diet rendah garam, berolahraga dengan teratur, membatasi konsumsi alkohol, mengendalikan berat badan, dan manajemen stres juga terapi tradisional dan terapi komplementer termasuk juga dalam terapi non farmakologi sebagai terapi yang secara alami membantu menurunkan tekanan darah (Putra *et al.*, 2024). Terapi komplementer meliputi berbagai metode seperti terapi nutrisi, pemanfaatan herbal, meditasi, relaksasi progresif, akupuntur, serta hidroterapi atau terapi rendam (Sudoyo, 2009 dalam Fitrina *et al.*, 2021).

Terapi rendam dengan air hangat merupakan salah satu metode yang bisa digunakan guna membantu tekanan darah menurun melalui peningkatan relaksasi dan sirkulasi (Wulandari *et al.*, 2016). Terapi rendam kaki (hidroterapi kaki) adalah terapi komplementer yang intervensinya bisa dilakukan sendiri karena mudah dilakukan dan minim risiko. Hidroterapi yaitu terapi yang mana menggunakan air sebagai media untuk memberikan efek terapeutik pada tubuh melalui sentuhan air pada permukaan kulit dan adanya stimulasi suhu pada tubuh. Mekanismenya, jika kita merendam kaki kita menggunakan air hangat maka terjadilah pelebaran pembuluh darah perifer atau vasodilatasi dibagian ekstremitas bawah tersebut yang mana hal ini akan mengurangi resistensi pembuluh darah dan beban kerja jantung menjadi berkurang (Azizah, 2024). Dari hidroterapi ini juga stimulasi panas pada ujung saraf kulit di kaki dapat merangsang sistem saraf pusat sehingga menurunkan aktivitas saraf simpatis

yang biasanya ini memiliki peran meningkatnya tekanan darah (Fitrina *et al.*, 2021).

Dalam perkembangannya, penelitian terapi rendam kaki air hangat untuk menurunkan tekanan darah sering dicampurkan dengan bahan alami lain, contohnya seperti garam. Garam yaitu senyawa kimia yang komponen pokoknya merupakan natrium klorida (NaCl) yang berperan menjaga keseimbangan asam basa tubuh serta mendukung proses kontraksi otot dan transmisi impuls saraf. Garam dapat meningkatkan osmolaritas air, yang mempengaruhi pelepasan ion dan membantu relaksasi otot serta peningkatan sirkulasi lokal. Selain itu efek garam ini memberikan efek penghantaran panas yang lebih optimal dibandingkan penggunaan air biasa (Fitrina *et al.*, 2021). Selain garam, penelitian lain juga mencampurkan serai kedalam rendaman air hangat.

Serai dengan nama latin *Cymbopogon citratus* ini memiliki kandungan kimia minyak atsiri (*essential oil*), kadinol dan sitronelal serta sitral yang merupakan anggota *Poaceae*, memiliki rasa hangat dan pedas yang berfungsi untuk meningkatkan sirkulasi darah, anti-inflamasi, dan meredakan nyeri. Manfaat lainnya itu dapat meredakan nyeri sendi, memar otot, dan sakit kepala (Ismatul & Ambarwati, 2020 dalam Fitrina *et al.*, 2021). Minyak atsiri yang terkandung dalam serai memiliki sifat vasodilator ringan dan relaksasi otot melalui aktivitas pada sistem saraf pusat yang menghasilkan efek relaksasi. Senyawa dalam serai dapat memberikan efek aromatik / neurorelaksasi, membantu tubuh lepas dari respon stres yang dapat memperburuk tekanan

darah, mengurangi kecemasan (*anxiety*), dan dapat berdampak pada tekanan darah melalui keterlibatan sistem parasimpatis (Silva & Bárbara, 2022).

Beberapa kajian yang sudah ada seperti oleh Fitriana *et al.*, (2021), Augin & Soesanto (2022), Sri Sundari & Mona Hastuti (2025), Sumyati *et al.*, (2022), Wijayanti & Waliyanti (2025), Rina *et al.*, (2023), melaporkan bahwa terapi rendam kaki dengan air hangat yang dikombinasikan menggunakan garam juga serai memiliki pengaruh dalam menurunkan tekanan darah. Dalam penelitian Kasmawati (2024) hasilnya menunjukkan terapi rendam kaki dengan air hangat yang dicampur garam dan serai lebih efektif dibandingkan dengan terapi rendam kaki menggunakan air hangat tanpa tambahan bahan alami yaitu garam dan serai ($p < 0,05$).

Dalam penelitian lain oleh Irawan *et al.*, (2025) juga melaporkan bahwa ada pengaruh signifikan terapi rendam kaki dengan air hangat yang dikombinasikan dengan garam juga serai pada menurunkan tekanan darah. Sebelum diberikan terapi, didapatkan hasil rata-rata nilai tekanan darah atas (sistolik) yaitu 149,50 mmHg dan sesudah diberikan terapi didapatkan hasilnya menjadi 132,50 mmHg. Pada nilai diastolik atau tekanan darah bawah sebelum intervensi hasil rata-ratanya yaitu 90,00 mmHg dan sesudah diterapi didapatkan hasilnya 80,50 mmHg ($p < 0,05$). Ini menunjukkan bahwa pemberian terapi rendam kaki air hangat yang dikombinasikan garam juga serai memiliki pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Dari hasil studi pendahuluan, data penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan menunjukkan kecenderungan peningkatan jumlah kasus

dari tahun ke tahun. Melihat fenomena tersebut, penulis tergerak untuk melakukan penelitian “Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat dengan Garam dan Serai terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dari penelitian ini yaitu “Apakah ada pengaruh terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam dan serai terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan utama penelitian ini yakni untuk mengetahui pengaruh terapi rendam kaki menggunakan air hangat yang dikombinasikan garam juga serai terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden seperti usia, jenis kelamin, genetik, pendidikan, dan pekerjaan.
- b. Mengidentifikasi rata-rata nilai tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum diberikan terapi rendam kaki air hangat dengan garam dan serai.
- c. Mengidentifikasi rata-rata nilai tekanan darah sistolik dan diastolik setelah diberikan terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam dan serai.

- d. Menganalisis perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah diberikan terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam dan serai.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa berkontribusi untuk pengembangan ilmu keperawatan, terkhusus di bidang keperawatan medikal bedah mengenai intervensi nonfarmakologis guna menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Hasil penelitian ini juga bisa jadi bahan informasi serta acuan untuk riset lanjutan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Bagi penulis manfaat dari dilakukannya kajian ini yaitu sebagai sebuah pengalaman dalam melakukan penelitian juga sebagai penambah wawasan bagaimana melakukan penelitian dan mengetahui salah satu terapi nonfarmakologis pada individu dengan hipertensi.

b. Bagi Instansi Pendidikan

Hasil studi ini bisa dipakai untuk sumber referensi dan tambahan literatur dalam proses pembelajaran mahasiswa keperawatan.

c. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan informasi kepada responden terkait alternatif terapi nonfarmakologis dalam mengontrol tekanan darah sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Judul	Penulis dan Tahun	Metode Penelitian	Hasil	Persamaan dan Perbedaan
1.	Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat dengan Garam dan Serai terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi	Yossi Fitriana, Dian Anggraini, Liza Anggraini (2021)	Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain pre test dan post test kelompok kontrol.	Hasil dari penelitian ini yaitu setelah diberikan terapi rendam kaki dengan air hangat yang dicampur garam dan serai selama 3 hari berurut turut dalam waktu 20 menit terdapat penurunan tekanan darah pada lansia. Sebelum diberikan terapi, angka rata-rata tekanan darah sebesar 157,75 pada kelompok yang diberikan perlakuan, sementara pada kelompok kontrol tercatat angka yang berbeda. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi berupa rendaman kaki menggunakan campuran air hangat, garam, serta serai secara signifikan berdampak pada fluktuasi tekanan darah penderita	<p>Persamaan : Memakai air hangat yang dicampurkan garam juga serai sebagai intervensi untuk pasien hipertensi.</p> <p>Perbedaan : Perbedaan kajian ini dengan yang akan dilakukan oleh penulis yaitu terletak pada metode dan respondennya. Penelitian ini menerapkan model eksperimen melalui pendekatan <i>pre-post test design</i> tanpa melibatkan kelompok pembanding. Selain itu, kriteria subjek penelitian tidak dibatasi hanya pada kelompok umur lansia, melainkan mencakup pasien hipertensi yang lebih luas.</p>

No	Judul	Penulis dan Tahun	Metode Penelitian	Hasil	Persamaan dan Perbedaan
				hipertensi lanjut usia.	
2.	Penerapan Terapi Rendam Kaki Di Air Hangat Dengan Campuran Garam dan Serai Untuk Menurunkan Tekanan Darah Dengan Hipertensi	Sri Sundari, Mona Hastuti (2025)	<i>Case Study</i>	Penelitian ini menggunakan metode studi kasus yang dilakukan pada Ny.T yang mana sebelum terapi diberikan tekanan darah Ny.T nilainya 140/85 mmHg dan hasil tekanan darah setelah intervensi selama 7 hari terdapat penurunan pada tekanan darahnya yaitu menjadi 135/80 mmHg.	Persamaan : Terapi yang digunakan menggunakan campuran garam juga serai dengan evaluasi tekanan darah penderita hipertensi Perbedaan : Dalam studi ini metodenya yaitu studi kasus, sedangkan metode yang akan dilakukan penulis yaitu <i>quasy eksperimen pre post test without control grup</i> .
3.	Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Rebusan Daun Serai Terhadap Hipertensi Lansia	Iis Dwi Nuriza, Novika Andora, Endang Budiati (2024)	<i>Quasi Eksperimen dengan desain pre post test with control grup</i>	Penelitian menunjukkan kelompok intervensi dan kelompok kontrol ada perbedaan signifikan yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh rendam kaki menggunakan air yang hangat yang dicampur rebusan daun serai pada lansia dengan hipertensi.	Persamaan : Mengevaluasi tekanan darah pasien hipertensi pasca terapi rendam kaki menggunakan air hangat. Perbedaan : Pada kajian ini air hangat hanya dicampurkan dengan rebusan daun serai, sedangkan penulis menggunakan campuran garam dan serai. Juga pada kajian ini metodenya dilakukan dengan desain <i>control grup</i> dan juga respondennya pada lansia, sedangkan penulis tidak

No	Judul	Penulis dan Tahun	Metode Penelitian	Hasil	Persamaan dan Perbedaan
					mengkhususkan responden pada lansia saja dan juga tidak menggunakan kelompok kontrol.
4.	Efektivitas Terapi Rendam Kaki dengan Air Hangat dan Serai Terhadap Tekanan Darah Ibu Hamil Hipertensi Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kintap	Rina, Elvine Ivana Kabuhung, Frani Mariana (2023)	Kuasi eksperimen dengan desain <i>prepost test equivalent control group</i>	Hasil dari pemberian terapi ini yaitu terdapat perubahan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi yang menunjukkan bahwa terdapat efektifitas dari diberikannya terapi rendam kaki dengan air hangat yang dicampur serai dan garam (p-value 0,026).	Persamaan : Sama-sama mengevaluasi tekanan darah sesuai terapi hidrotterapi pada pasien hipertensi. Perbedaan : Pada artikel ini, campuran yang digunakan pada air hangat hanya serai saja, sedangkan yang akan dilakukan penulis yaitu campuran garam dan serai. Perbedaan lainnya yaitu pada respondennya, pada artikel ini respondennya dikhususkan kepada ibu hamil yang mengalami hipertensi, sedangkan yang akan dilakukan penulis hanya pada pasien hipertensi saja. Juga pada lokasi dilaksanakannya penelitian yaitu terdapat perbedaan, penulis akan menjalankan penelitian ini di wilayah kerja puskesmas di Tasikmalaya.
5.	Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Garam	Septiana Prasasti, Mustiah	<i>Quasi Eksperimen</i>	Setelah intervensi dilakukan, kualitas tidur	Persamaan : Memberikan terapi hidrotterapi pada pasien hipertensi

No	Judul	Penulis dan Tahun	Metode Penelitian	Hasil	Persamaan dan Perbedaan
	Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Hipertensi	Yulistiani (2024)		pada lansia meningkat, juga terdapat perubahan pada tekanan darahnya yaitu menjadi menurun dengan uji wilcoxon p-value $0,000 < 0,05$. Ini menunjukkan adanya pengaruh dari pemberian terapi rendam kaki menggunakan air hangat terhadap kualitas tidur pada lansia yang mengalami hipertensi.	Perbedaan : Penelitian yang dilakukan pada artikel ini hanya menggunakan campuran garam saja pada air hangat, sedangkan penulis menggunakan campuran garam dan serai. Artikel ini berfokus pada perubahan kualitas tidurnya lansia dengan hipertensi setelah diberikan intervensi, sedangkan pada penelitian ini menilai tekanan darah pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Penelitian ini memiliki sejumlah perbedaan dibandingkan penelitian-penelitian sebelumnya. Responden dalam penelitian ini tidak terbatas hanya pada lansia dan ibu hamil saja, melainkan mencakup seluruh pasien hipertensi yang memenuhi kriteria inklusi yang telah ditentukan penulis. Perbedaan lainnya yaitu pada tempat pelaksanaan dan juga lama waktu pelaksanaannya. Tempat pelaksanaan penelitian ini yaitu di Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan yang mana berdasarkan penelusuran penulis belum ada yang melakukan penelitian ini di Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan. Untuk waktu pelaksanaan, berdasarkan penelusuran penulis rata-rata penelitian yang sudah dilakukan itu pelaksanaannya dilakukan selama 3 hari, 6 hari, 7 hari, dan 2 minggu. Dalam penelitian ini, penulis akan melakukan penelitian ini dalam

waktu 5 hari. Dengan begitu, penelitian ini diharapkan mampu menyajikan gambaran secara lebih spesifik terkait kondisi masyarakat di wilayah penelitian.