

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan suatu penyakit yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah arteri secara terus menerus dan menjadi salah satu masalah kesehatan global, dengan kriteria klinis berupa tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan diastolik di atas 90 mmHg, baik pada individu yang sedang menjalani terapi antihipertensi maupun pada mereka yang belum terdiagnosis atau belum menerima pengobatan (Agus Andika & Graharti, 2025; Kario et al., 2024).

Selain menjadi masalah kesehatan global, hipertensi juga memiliki karakteristik yang menjadikannya berbahaya. Hipertensi dikenal sebagai “*Silent Killer*” yang berarti penyakit ini memiliki gejala yang bervariasi setiap individu. Keluhan yang ditimbulkan menyerupai gejala penyakit lain atau bahkan tidak dirasakan sama sekali. Akibatnya, hipertensi sering baru terdeteksi ketika telah menimbulkan komplikasi pada organ target (Kemenkes, 2019 dalam Susanita et al., 2025).

Oleh karena itu, hipertensi yang tidak terkontrol dan berlangsung dalam jangka waktu lama dapat meningkatkan terjadinya berbagai komplikasi, seperti gagal ginjal, penyakit jantung koroner, dan *stroke* (Lubis et al., 2022; Prajayanti & Sari, 2022). Selain itu, pada beberapa individu, kondisi ini juga dapat menimbulkan beberapa keluhan yang mudah dikenali, antara lain sakit

kepala atau rasa berat pada tengkuk belakang, *vertigo*, jantung berdebar, penglihatan kabur, mudah lelah, dan telinga berdenging dan mimisan (Telambanua & Rahayu, 2021).

Kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi penyakit kronis yang sulit dikendalikan secara optimal tidak menunjukkan gejala hingga terjadi komplikasi. Data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2024 menunjukkan bahwa sekitar 1,4 miliar orang berusia 30 hingga 79 tahun diseluruh dunia mengalami hipertensi namun hanya sekitar 320 juta orang yang kondisinya berhasil terkontrol dengan baik (WHO, 2025).

Kondisi serupa juga terlihat di Indonesia, dimana hipertensi masih menjadi masalah kesehatan utama. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2024 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 43% lebih tinggi dibandingkan rata-rata global 34%. Dari sekitar 61,5 juta penderita berusia 30-79 tahun, sebagian besar belum mencapai pengendalian tekanan darah optimal, yang mencerminkan rendahnya tingkat deteksi, kepatuhan pengobatan, serta efektivitas pengelolaan hipertensi secara keseluruhan (WHO, 2025).

Selain data dari WHO, laporan dari Kementerian Kesehatan RI termasuk Riskesdas tahun 2018 dan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan adanya penurunan prevalensi hipertensi pada usia  $\geq 18$  tahun dari 34,11% pada tahun 2018 menjadi 30,8%. Meskipun demikian, kesadaran dan kepatuhan pengobatan masih menjadi masalah dengan kurang dari setengah penderita rutin mengonsumsi obat, sehingga pengendalian hipertensi

melalui terapi farmakologis saja belum memberikan hasil yang optimal (Kemenkes, 2023; Kemenkes RI, 2018).

Di tingkat provinsi juga menunjukkan masalah serupa, salah satunya di Jawa Barat. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (2023), prevalensi hipertensi usia  $\geq 18$  tahun mencapai 30,9% berdasarkan hasil pengukuran, menempatkan Jawa Barat sebagai provinsi dengan prevalensi tertinggi kedua di Indonesia. Sebagian besar penderita hipertensi di Jawa Barat secara tidak teratur minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa pengendalian hipertensi di Jawa Barat masih menghadapi tantangan yang signifikan.

Gambaran tersebut juga terlihat di tingkat lokal. Berdasarkan hasil studi pendahuluan ke Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya pada tanggal 22 Januari 2026, diperoleh informasi bahwa pada tahun 2025 jumlah kasus hipertensi di Kota Tasikmalaya mencapai 60.317 kasus. Jika dibandingkan antar puskesmas, beberapa puskesmas dengan jumlah kasus hipertensi tinggi pada tahun 2025 antara lain Puskesmas Tamansari (4.445 kasus), Kahuripan (3.133 kasus), Parakanyasag (1.985 kasus), Sukalaksana (1.801 kasus), dan Cipedes (1.488 kasus). Data ini menunjukkan adanya perbedaan beban kasus hipertensi antar wilayah kerja puskesmas di Kota Tasikmalaya.

Meskipun pada tahun 2025 Puskesmas Sambongpari tidak termasuk dalam kelompok puskesmas dengan kasus hipertensi tertinggi di Kota Tasikmalaya, pemilihan Puskesmas Sambongpari sebagai lokasi penelitian didasarkan pada dinamika kasus yang belum stabil serta beban pelayanan yang masih nyata. Jumlah kasus hipertensi di Puskesmas Sambongpari tercatat 3.242

kasus pada tahun 2023, meningkat menjadi 4.827 kasus pada tahun 2024, lalu menurun menjadi 3.446 kasus pada tahun 2025. Penurunan angka pada tahun 2025 tidak serta-merta menandakan hipertensi telah terkendali, karena menurut pemegang program PTM Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya penurunan dapat dipengaruhi faktor lain seperti kematian pasien dan perpindahan penduduk ke wilayah lain. Selain itu, data Puskesmas Sambongpari menunjukkan kecenderungan peningkatan jumlah penderita dari bulan ke bulan, yaitu 2.199 penderita pada bulan November, meningkat menjadi 2.240 penderita pada bulan Desember, dan 2.272 penderita pada bulan Januari. Dengan kondisi tersebut, Puskesmas Sambongpari dipilih sebagai lokasi penelitian untuk mengkaji lebih lanjut permasalahan hipertensi di layanan kesehatan primer.

Berdasarkan studi pendahuluan, pada tanggal 3 Februari 2026 di Puskesmas Sambongpari telah dilaksanakan program Prolanis berupa pemberian obat rutin dan edukasi kesehatan. Akan tetapi, berdasarkan informasi dari tenaga kesehatan pemegang program hipertensi menyampaikan bahwa kombinasi *Swedish massage therapy* dan relaksasi autogenik belum dikenal oleh masyarakat dan belum ada penelitian yang mengkaji keduanya secara bersamaan. Selain itu, penurunan angka kejadian hipertensi dinilai belum sepenuhnya mencerminkan kondisi yang terkendali karena masih terdapat pasien dengan tekanan darah tinggi akibat ketidakpatuhan dalam menjalani pengobatan dan diet yang dianjurkan.

Tingginya tingkat kejadian hipertensi dan rendahnya tingkat pengendalian tekanan darah mengindikasikan bahwa hipertensi merupakan

kondisi multifaktorial. Faktor-faktor tersebut meliputi faktor yang dimodifikasi, seperti kebiasaan merokok, stress, aktivitas fisik, asupan garam, obesitas, kebiasaan mengonsumsi alkohol, atau dislipidemia, serta faktor yang tidak dimodifikasi, seperti usia, jenis kelamin, dan keturunan (Kemenkes RI, 2013 dalam Setyaningrum & Sugiharto, 2021).

Pengendalian hipertensi memerlukan pendekatan yang tidak hanya farmakologis, tetapi juga nonfarmakologis. Terapi farmakologis dilakukan melalui pemberian obat seperti *Angiotensin Converting Enzyme* (ACE), *Angiotensin Receptor Blocker* (ARB), dan *Calcium Channel Blockers* (CCB) untuk menurunkan dan menstabilkan tekanan darah (Purwanti et al., 2024). Sementara itu, terapi nonfarmakologis berfokus pada pengendalian tekanan darah melalui penerapan gaya hidup sehat, diet rendah natrium dan pola makan DASH, aktivitas fisik, konsumsi herbal, serta berbagai terapi relaksasi seperti relaksasi Benson, mindfulness, dan pijat refleksi (Muhtarul, 2024; Sembiring et al., 2024; P. Wulandari & Supratman, 2025).

Meskipun terapi nonfarmakologis banyak digunakan dalam pengendalian hipertensi, penurunan tekanan darah diastolik tidak selalu signifikan. Wulandari dan Supratman (2025) menjelaskan bahwa intervensi seperti *isometric handgrip*, *time-efficient physical activity interventions*, dan terapi nonfarmakologis lainnya belum menunjukkan penurunan signifikan terhadap tekanan darah diastolik akibat perbedaan durasi, intensitas, dan karakteristik intervensi. Meski demikian, pada *Swedish massage therapy* menunjukkan penurunan tekanan darah dengan hasil yang signifikan secara

statistik dalam beberapa penelitian terakhir (Maulina et al., 2025; Prajayanti & Sari, 2022; Sonhaji et al., 2024). Bahkan, menurut Maulina et al (2025) menjelaskan bahwa *Swedish massage therapy* dapat memberikan efek relaksasi yang baik dapat memstimulasi peningkatan aktivitas saraf parasimpatis dan pelepasan hormon sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

Walaupun penurunan tekanan darah diastolik belum menunjukkan signifikansi secara statistik, terapi nonfarmakologis tetap memiliki potensi dalam membantu pengendalian tekanan darah. Oleh karena itu, *Swedish massage* dapat menjadi alternatif solusi terapi nonfarmakologis. *Swedish massage* merupakan teknik pemijatan yang menggunakan kombinasi gerakan *effleurage, petrissage, friction, tapotement*, dan *vibration* yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi dan menimbulkan efek relaksasi. Terapi ini bekerja melalui peningkatan aktivitas saraf parasimpatis sehingga berperan dalam regulasi tekanan darah (Raditya et al., 2023). Selain itu, untuk mempertahankan efeknya dan menekan respons stress secara berkelanjutan diperlukan terapi pendamping, salah satunya relaksasi autogenik.

Relaksasi autogenik adalah suatu teknik yang membantu individu mengatur fungsi tubuh termasuk tekanan darah, denyut jantung, dan aliran darah. Terapi ini menggunakan sugesti rasa tenang, berat, dan hangat pada tubuh yang memberikan efek hangat yang dapat memperlancar aliran darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Latihan ini melibatkan sistem saraf otonom dengan meningkatkan aktivitas parasimpatis yang akan menghasilkan efek relaksasi (Dwi & Ikit, 2018 dalam Sucipto et al., 2022). Efektifitas

relaksasi juga didukung oleh penelitian Rini Nurdini dan Ummu Habibah (2024), relaksasi autogenik terbukti signifikan efektif dalam menurunkan tekanan darah. Pada penelitian Retnowati et al (2021) menjelaskan bahwa relaksasi autogenik memberikan efek relaksasi yang baik karena membuat pikiran lebih tenang, perasaan lebih nyaman hingga mengantuk. Selain itu juga, dapat mengurangi ketegangan otot dan mengurangi stress yang dapat memicu peningkatan darah apabila relaksasi ini dilakukan dapat membantu dalam menurunkan tekanan darah.

Meskipun demikian masih terdapat variasi dan ketidakkonsistenan hasil dari *Swedish massage therapy* seperti penelitian yang dilakukan oleh Ulkhasanah et al (2023) bahwa studinya menunjukkan temuan bahwa penurunan tekanan darah diastolik tidak signifikan secara statistik yang dapat disebabkan oleh beberapa faktor stress, pola makan dan aktivitas fisik (Amalia et al., 2025; Ulkhasanah et al., 2023). Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memvalidasi konsistensi dari kombinasi *Swedish massage therapy* dan relaksasi autogenik diharapkan dapat menurunkan tekanan darah.

Kondisi tersebut menegaskan perlunya pengembangan intervensi nonfarmakologis yang tidak hanya bertumpu pada satu jalur mekanisme kerja. Berbagai terapi nonfarmakologis pada hipertensi menunjukkan hasil yang belum konsisten karena bekerja melalui mekanisme yang serupa. Mengingat hipertensi bersifat multifaktorial, diperlukan intervensi yang dapat memengaruhi lebih dari satu mekanisme secara bersamaan. Oleh karena itu, *Swedish massage therapy* dan relaksasi autogenik dipilih karena memberikan

efek relaksasi fisik serta membantu mengendalikan stress. Kombinasi intervensi ini diharapkan dapat menurunkan tekanan darah secara lebih optimal dan berkelanjutan.

Pada *Swedish massage therapy* dan relaksasi autogenik merupakan bentuk pengembangan intervensi keperawatan yang ada di SIKI yaitu terapi pemijatan (I.08251) dan terapi relaksasi (I.09326). Penerapan kedua intervensi ini diarahkan untuk mendukung pencapaian luaran keperawatan yaitu perfusi perifer dan serebral. Luaran tersebut menjadi salah satu target dalam pengendalian tekanan darah khususnya untuk masalah keperawatan risiko perfusi jaringan perifer dan serebral tidak efektif (PPNI, 2017, 2018, 2022)

Berdasarkan pemaparan fenomena diatas, peneliti tertarik untuk memberikan alternatif solusi dari permasalahan tingginya prevalensi hipertensi dan rendahnya kepatuhan masyarakat yang dapat beresiko meningkatkan terjadinya komplikasi penyakit. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh Kombinasi *Swedish Massage Therapy* dan Relaksasi Autogenik Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sambongpari.”

## **B. Rumusan Masalah**

Mengacu pada uraian latar belakang maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah, “Apakah ada pengaruh kombinasi *Swedish Massage Therapy* dan Relaksasi Autogenik terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas SambongPari ?”

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi *Swedish Massage Therapy* dan Relaksasi Autogenik terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sambongpari.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden pada penderita hipertensi berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan dan lama menderita hipertensi.
- b. Mengidentifikasi gambaran tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dilakukan pada penderita hipertensi.
- c. Mengidentifikasi gambaran tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah dilakukan pada penderita hipertensi.
- d. Menganalisis perbedaan gambaran tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah dilakukan pada penderita hipertensi.
- e. Menganalisis pengaruh kombinasi *Swedish massage therapy* dan relaksasi autogenik terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sambongpari.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

##### a. Bagi Penelitian Selanjutnya

Dengan penelitian ini, diperoleh informasi dan wawasan mengenai pengaruh *swedish massage therapy* dan relaksasi autogenik

terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi,serta mengembangkan berbagai terapi non-farmakologis yang efektif.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi dalam memahami penerapan terapi komplementer seperti terapi kombinasi *swedish massage therapy* dan relaksasi autogenik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Klien dan Keluarga

Diharapkan penelitian ini menjadi pilihan terapi alternatif yang aman dan efektif untuk mengendalikan dan mengontrol tekanan darah secara mandiri, sekaligus meningkatkan pengetahuan pengelolaan alternatif dengan menggunakan kombinasi *swedish massage therapy* dan relaksasi autogenik pada penderita hipertensi.

b. Bagi Penulis

Dengan penelitian ini dapat mengembangkan ilmu dan pengetahuan mengenai kombinasi *swedish massage therapy* dan relaksasi autogenik sebagai salah satu tindakan keperawatan mandiri yang dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi

c. Bagi Instansi Kesehatan

Diharapkan dengan penelitian ini, menambah informasi bagi tenaga kesehatan di Puskesmas Sambongpari agar dapat dijadikan

bahan bacaan dan acuan untuk melakukan kombinasi *swedish massage therapy* dan relaksasi autogenik.

## E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Judul Penelitian & Penulis	Keterangan	Hasil Penelitian	Perbedaan
Pengaruh Terapi Pijat Swedia Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Posbindu Kabupaten Pati. <b>Penulis :</b> Sonhaji, Anita Indra Afriani, & Roro Mega Utami (2024)	<b>Variabel Bebas :</b> Terapi Pijat Swedia <b>Variabel Terikat :</b> Perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi <b>Metode Penelitian :</b> Kuantitatif, <i>Quasy Experimental, total sampling &amp; one group pre- test and post-test.</i> <b>Subjek Penelitian:</b> Penderita hipertensi berumur diatas 60 tahun.	Hasil penelitian menunjukkan sebelum dan sesudah dilakukan <i>swedish massage therapy</i> ( $p = <0,000; \alpha = 5\%$ ) terdapat pengaruh dalam penurunan tekanan darah. Penelitian ini menemukan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah diberikan intervensi dari 156,56 mmHg dan 107,50 mmHg kemudian turun menjadi 147,67 mmHg dan 93,22 mmHg.	<b>Perbedaan :</b> Untuk variabel yang akan diteliti ditambahkan dengan variabel lain yaitu relaksasi autogenik. Untuk lokasi penelitian berbeda dari penelitian sebelumnya yaitu berada di puskesmas Sambongpari.

Judul Penelitian & Penulis	Keterangan	Hasil Penelitian	Perbedaan
<p><i>A Study To Asses The Effective Of Swedish Massage Among the Hypertensive Patients In Selected Hospitals-Chrompet, Chennai-44</i>  <b>Penulis:</b>  M.Amul (2022)</p>	<p><b>Variabel bebas:</b>  swedish massage  <b>Variabel terikat:</b>  tekanan darah  <b>Metode Penelitian :</b>  Kuantitatif, <i>pre-eksperimental, one group pre-post test design</i>  <b>Subjek Penelitian :</b>  30 pasien hipertensi terpilih di rumah sakit chrompet,Chennai</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan hasil sebagai berikut:  <i>Pre-test</i>  <i>Normal</i> : 1(3,3%)  <i>Mild</i> : 27 (90%)  <i>Moderate</i> : 2 (6,67%)  <i>Post-test</i>  <i>Normal</i> : 24(80%)  <i>Mild</i> : 6 (20%)  <i>Moderate</i> : -  Hal tersebut menunjukkan baha <i>Swedish massage therapy</i> terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah</p>	<p><b>Perbedaan:</b>  pada penelitian ini dikombinasikan dengan relaksasi autogenik.</p>
<p>Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Pada Lansia Dengan Hipertensi  <b>Penulis :</b>  Ade Sucipto, Wahyudi Qorahman MM, &amp; Lia Agustin (2022).</p>	<p><b>Variabel bebas:</b>  Relaksasi Autogenik  <b>Variabel terikat:</b>  perubahan tekanan darah  <b>Metode Penelitian :</b>  <i>Quasy eksperimental, two group pre-post test design,</i>  <b>Subjek Penelitian :</b>  lansia dengan hipertensi.</p>	<p>Hasil Penelitian menunjukkan pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan Intervensi didapatkan perubahan signifikan terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik dari 156,53 mmHg dan 94,67 mmHg turun menjadi</p>	<p><b>Perbedaan:</b>  Penelitian sebelumnya hanya relaksasi autogenik saja, penelitian ini dikombinasikan dengan <i>swedish massage therapy</i>. Pada penelitian menggunakan <i>one group pre-post test</i>.</p>

Judul Penelitian & Penulis	Keterangan	Hasil Penelitian	Perbedaan
<p><i>Effect of Autogenic Relaxation on Blood Pressure Reduction in Elderly Patients with Hypertension</i></p> <p><b>Penulis:</b> Pipin Sumantrie dan Martalina Limbong (Sumantrie &amp; Limbong, 2020).</p>	<p><b>Variabel bebas:</b> Relaksasi Autogenik</p> <p><b>Variabel terikat:</b> perubahan tekanan darah</p> <p><b>Metode Penelitian :</b> pre-eksperimental, <i>purposive sampling</i></p> <p><b>Subjek Penelitian :</b> lansia dengan hipertensi.</p>	<p>135,20 mmHg dan 84,00 dengan selisih 21,33 dan 10,67. Sementara itu pada kelompok kontrol perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik relatif kecil dari 153,87 mmHg dan 95,47 mmHg turun menjadi 147,20 mmHg dan 91,73 dengan selisih 6,67 dan 3,74. hal ini menunjukkan bahwa kelompok intervensi lebih efektif dibandingkan kelompok kontrol</p> <p>Hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan tekanan darah secara signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik dengan hasil (P value = 0,00).</p>	<p><b>Perbedaan:</b> Penelitian ini dikombinasikan dengan <i>swedish massage therapy</i>.</p>

Judul Penelitian & Penulis	Keterangan	Hasil Penelitian	Perbedaan
Pengaruh Terapi Kombinasi <i>Massage Swedish</i> Dan Jus Tomat Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Rt 07 Rw 15 Beji Kota Depok Jawa Barat Tahun 2024 <b>Penulis :</b> Annisa Nabila, Emi Yuliza, & Saiful Gunardi (2025).	<b>Variabel bebas:</b> <i>Massage swedish</i> dan jus tomat <b>Variabel terikat:</b> perubahan tekanan darah <b>Metode Penelitian :</b> Kuantitatif, pre-eksperimental dengan metode <i>one group pre-test post-test &amp; purposive</i> sampling. <b>Subjek Penelitian :</b> penderita hipertensi berusia 51-60 tahun.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 3,9 mmHg setelah pemberian intervensi dan pada tekanan darah diastolik terdapat penurunan darah rata-rata sebesar 3,8 mmHg. pada nilai signifikasi sama yaitu $p=0,000$ ( $p<0,05$ ) yang menunjukkan kombinasi ini efektif dalam menurunkan tekanan darah.	<b>Perbedaan:</b> Pada penelitian kombinasi sebelumnya dikombinasikan adalah jus tomat, sedangkan penelitian ini mengkombinasikan dengan relaksasi autogenik. Penelitian ini menggabungkan terapi fisik dan relaksasi mental, sehingga fokus pada efek menyeluruh.

Berdasarkan penelitian terdahulu, kebaruan penelitian ini terletak pada pengombinasian *swedish massage therapy* dengan relaksasi autogenik dalam satu intervensi. Selain itu, kebaruan penelitian terletak pada lokasi, waktu pelaksanaan, dan responden yang berbeda dari penelitian sebelumnya. Penelitian ini masih terbatas diteliti secara bersamaan diharapkan dapat memberikan efek lebih menyeluruh melalui relaksasi tubuh dan psikologis, sehingga berpotensi meningkatkan efektivitas penurunan tekanan darah lebih optimal dibandingkan terapi tunggal.