

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang masih menjadi masalah kesehatan utama di dunia maupun di Indonesia. Hipertensi adalah kondisi meningkatnya tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg secara menetap. Penyakit ini dikenal sebagai *silent killer* karena sering kali tidak menunjukkan gejala yang khas, namun dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan gagal ginjal apabila tidak ditangani dengan baik (Lorenza et al., 2024). Hipertensi yang tidak terkontrol menjadi faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskular yang berkontribusi terhadap tingginya angka morbiditas dan mortalitas di berbagai negara.

Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di dunia menderita hipertensi, dan hampir 46% di antaranya tidak mengetahui bahwa dirinya mengalami hipertensi. Selain itu, hanya sekitar 42% penderita hipertensi yang terdiagnosis dan mendapatkan pengobatan. Di Indonesia, hipertensi masih menjadi salah satu penyakit dengan prevalensi yang tinggi. Fatmawati (2025) menyebutkan bahwa sekitar 63,3 juta penduduk Indonesia mengalami hipertensi. Tingginya angka kejadian tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian dan penanganan yang optimal.

Peningkatan tekanan darah yang berlangsung secara terus-menerus dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan, baik fisik maupun psikologis. Pasien hipertensi sering mengalami keluhan seperti sakit kepala, pusing, rasa berat pada tengkuk, mudah lelah, gangguan tidur, jantung berdebar, dan penurunan toleransi aktivitas. Selain menimbulkan ketidaknyamanan, tekanan darah yang tidak terkontrol juga dapat mempercepat kerusakan organ target seperti jantung, otak, ginjal, dan pembuluh darah. Oleh karena itu, pengendalian tekanan darah menjadi tujuan utama dalam penatalaksanaan pasien hipertensi.

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi farmakologis dilakukan dengan pemberian obat antihipertensi sesuai indikasi medis, sedangkan terapi nonfarmakologis meliputi modifikasi gaya hidup dan pemberian terapi komplementer. Meskipun obat antihipertensi efektif dalam mengontrol tekanan darah, penggunaan terapi nonfarmakologis tetap diperlukan untuk membantu meningkatkan efektivitas pengobatan serta meminimalkan risiko komplikasi hipertensi.

Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah relaksasi napas dalam. Menurut Khomsah dan Wulan (2023), relaksasi napas dalam merupakan teknik yang dilakukan dengan mengatur pola pernapasan secara perlahan, dalam, dan teratur sehingga menghasilkan efek relaksasi. Teknik ini dapat meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis, menurunkan aktivitas saraf simpatis, memperlambat denyut jantung, dan menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah sehingga tekanan darah dapat menurun. Penelitian Dewi, Purwono, dan Pakarti (2022) menunjukkan bahwa pemberian relaksasi napas

dalam selama tiga hari mampu menurunkan tekanan darah pasien hipertensi secara signifikan.

Selain relaksasi napas dalam, terapi pijat kaki (*foot massage*) juga merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan tekanan darah. Pijat kaki dilakukan dengan memberikan tekanan dan stimulasi pada jaringan lunak, otot, serta saraf di area kaki sehingga meningkatkan sirkulasi darah dan memberikan efek relaksasi. Menurut Yulianti et al. (2023), *foot massage* efektif membantu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi karena mampu meningkatkan relaksasi, memperlancar aliran darah, serta menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis. Penelitian (Anwar et al., 2022) juga menunjukkan bahwa *foot massage* dapat menurunkan tekanan darah sekaligus mengurangi kecemasan pada pasien hipertensi.

Relaksasi napas dalam dan pijat kaki memiliki mekanisme kerja yang berbeda namun saling melengkapi. Relaksasi napas dalam bekerja melalui pengaturan sistem pernapasan dan sistem saraf otonom, sedangkan pijat kaki bekerja melalui stimulasi saraf perifer dan peningkatan sirkulasi darah. Kedua terapi tersebut diperkirakan mampu menghasilkan efek relaksasi yang lebih optimal dibandingkan apabila diberikan secara terpisah. Dengan meningkatnya relaksasi tubuh dan menurunnya aktivitas saraf simpatis, tekanan darah pasien diharapkan dapat lebih terkontrol.

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa terapi relaksasi napas dalam maupun pijat kaki (*foot massage*) efektif membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, penerapan kedua terapi tersebut sebagai

intervensi keperawatan nonfarmakologis di rumah sakit masih belum banyak dilaporkan. Selain itu, berdasarkan hasil observasi awal di Ruang Nakula RSUD Ngudi Waluyo Wlingi, terapi relaksasi napas dalam dan pijat kaki (*foot massage*) belum diterapkan secara rutin sebagai bagian dari asuhan keperawatan pada pasien hipertensi. Oleh karena itu, penerapan kedua terapi tersebut diharapkan dapat menjadi alternatif intervensi keperawatan berbasis bukti yang mudah dilakukan, aman, ekonomis, serta mendukung upaya pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi.

Berdasarkan uraian tersebut, hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang memerlukan penanganan komprehensif untuk mencegah terjadinya komplikasi. Terapi relaksasi napas dalam dan pijat kaki merupakan intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, mudah diterapkan oleh perawat, serta memiliki potensi dalam membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) dengan judul “Penerapan Terapi Relaksasi Napas Dalam dan Pijat Kaki (Foot Massage) untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Ruang Nakula RSUD Ngudi Waluyo Wlingi”.

1.2. Rumusan Masalah

Bagaimana hasil Penerapan Terapi Relaksasi Napas Dalam dan Pijat Kaki (*Foot Massage*) Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Nakula Rsud Ngudi Waluyo Wlingi?

1.3. Tujuan

2.1.1. Tujuan Umum

Mengetahui hasil Penerapan Terapi Relaksasi Napas Dalam dan Pijat Kaki (*Foot Massage*) Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Nakula Rsud Ngudi Waluyo Wlingi?

2.1.2. Tujuan Khusus

1. Melakukan pengkajian terkait penerapan terapi relaksasi napas dalam dan pijat kaki (*foot massage*) untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di Ruang Nakula Rsud Ngudi Waluyo Wlingi
2. Menyusun diagnosa keperawatan terkait penerapan terapi relaksasi napas dalam dan pijat kaki (*foot massage*) untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di Ruang Nakula RSUD Ngudi Waluyo Wlingi
3. Menyusun rencana keperawatan terkait penerapan terapi relaksasi napas dalam dan pijat kaki (*foot massage*) untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di Ruang Nakula RSUD Ngudi Waluyo Wlingi
4. Melaksanakan tindakan keperawatan terkait penerapan terapi relaksasi napas dalam dan pijat kaki (*foot massage*) untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di Ruang Nakula RSUD Ngudi Waluyo Wlingi

5. Melakukan evaluasi keperawatan terhadap penerapan terapi relaksasi napas dalam dan pijat kaki (*foot massage*) untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di Ruang Nakula RSUD Ngudi Waluyo Wlingi