

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi salah satu masalah kesehatan yang sering ditemukan pada kelompok lanjut usia dan dapat menyebabkan berbagai komplikasi apabila tidak ditangani secara optimal. Upaya pengendalian tekanan darah biasanya dilakukan melalui terapi farmakologis dengan konsumsi obat antihipertensi secara teratur. Namun, kepatuhan lansia dalam menjalani pengobatan sering kali dipengaruhi oleh berbagai kendala, seperti kejenuhan akibat penggunaan obat dalam jangka waktu lama, lupa mengonsumsi obat, serta keyakinan bahwa kondisi kesehatannya telah membaik (Firmansyah et al., 2025). Selain itu, kurangnya aktivitas fisik juga dapat memperburuk kondisi hipertensi dan meningkatkan risiko terjadinya gangguan kardiovaskular. Maka dari itu, penatalaksanaan hipertensi pada lansia perlu didukung oleh pendekatan nonfarmakologis sebagai pelengkap terapi obat (Netty Rossyda et al., 2025). Salah satu metode yang dapat digunakan adalah terapi pijat akupresure, yaitu teknik pemberian tekanan pada titik-titik tertentu tubuh yang bertujuan memberikan efek relaksasi, memperlancar peredaran darah, serta membantu menurunkan tekanan darah sehingga dapat mendukung pengelolaan hipertensi pada lansia.

Berdasarkan laporan World Health Organization, sekitar 1,28 miliar orang dewasa di dunia mengalami hipertensi, dengan mayoritas kasus terjadi di negara berkembang (WHO, 2021). Angka kejadian hipertensi di Indonesia

mencapai 36%. Dari Riset Kesehatan Dasar Indonesia, prevalensi kejadian hipertensi sebesar 34,1% (Kemenkes RI, 2023). Sedangkan data hipertensi menurut laporan dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur tahun 2022 sebesar 36,3% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2023). Di Kabupaten Blitar, prevalensi hipertensi pada Tahun 2022 tercatat mencapai 91.000 jiwa dengan angka prevalensi 40,7% (A'dhomi, 2025). Jumlah lansia di UPT-Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar, berdasarkan data yang diperoleh sebanyak 55 lansia dan yang mengalami hipertensi sebanyak 20 lansia atau sebanyak 36,4% dari seluruh jumlah lansia yang ada. Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa angka kejadian hipertensi pada lansia masih tinggi.

Hipertensi pada lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko, baik yang tidak dapat diubah maupun yang dapat dimodifikasi. Menurut (Riyada et al., 2024), faktor yang tidak dapat diubah meliputi usia, jenis kelamin, ras, riwayat keluarga, dan faktor genetik, sedangkan faktor yang dapat dimodifikasi meliputi obesitas, konsumsi garam berlebih, kurangnya aktivitas fisik, pola makan tinggi lemak, kebiasaan merokok, dan konsumsi alkohol. Selain faktor-faktor tersebut, perkembangan hipertensi juga dipengaruhi oleh perubahan fisiologis dalam tubuh. Sedangkan menurut (Seravalle & Grassi, 2023) menjelaskan bahwa hipertensi dapat terjadi akibat peningkatan retensi garam yang menyebabkan ekspansi volume cairan, gangguan pada sistem renin-angiotensin-aldosteron (RAAS), serta peningkatan aktivitas sistem saraf simpatik. Perubahan tersebut mengakibatkan meningkatnya resistensi perifer total dan beban kerja jantung (afterload), yang pada akhirnya memicu

peningkatan tekanan darah. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa seseorang yang telah memasuki usia lanjut memiliki kecenderungan lebih besar untuk mengalami hipertensi karena adanya faktor risiko yang berkaitan dengan proses penuaan serta perubahan fisiologis yang terjadi dalam tubuh.

Upaya penatalaksanaan hipertensi yang dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis diberikan dengan penggunaan obat antihipertensi seperti Angiotensin Converting Enzyme Inhibitor (ACE-I), Angiotensin Receptor Blocker (ARB), Calcium Channel Blocker (CCB), diuretik, dan beta blocker yang bertujuan untuk mengendalikan tekanan darah serta mencegah terjadinya komplikasi kardiovaskular (Alcocer et al., 2023). Selain terapi farmakologis, pengendalian hipertensi juga memerlukan terapi nonfarmakologis berupa modifikasi gaya hidup, seperti pembatasan konsumsi garam, penerapan pola makan sehat, peningkatan aktivitas fisik, pengendalian berat badan, penghentian kebiasaan merokok, pembatasan konsumsi alkohol, serta manajemen stres (Tjahjono et al., 2023). Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah terapi pijat akupresure yang dilakukan dengan memberikan tekanan pada titik-titik tertentu tubuh untuk meningkatkan relaksasi, memperlancar sirkulasi darah, dan membantu menurunkan tekanan darah. Terapi akupresure terbukti efektif sebagai terapi pendamping dalam membantu mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi (Restawan et al., 2023a).

Terapi pijat akupresure merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan sebagai terapi pendamping pada

penderita hipertensi. Menurut (Jung & Kim, 2023), akupresure merupakan teknik pemberian tekanan pada titik-titik tertentu di tubuh yang dapat membantu menurunkan tekanan darah, meningkatkan kualitas tidur, serta memperbaiki kondisi stres pada penderita hipertensi. Selain itu, (Gao et al., 2020) menjelaskan bahwa terapi berbasis stimulasi titik akupresur dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik melalui peningkatan relaksasi dan penurunan ketegangan vaskular. Sementara itu, (Zhao et al., 2020) menyatakan bahwa terapi komplementer seperti refleksi titik tubuh dan stimulasi akupresur menunjukkan hasil yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah pada individu dengan hipertensi. Secara ilmiah, mekanisme kerja akupresure berkaitan dengan peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis dan penurunan aktivitas saraf simpatis yang menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah, penurunan denyut jantung, serta penurunan resistensi perifer sehingga tekanan darah dapat menurun (Biçer et al., 2021).

Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa terapi pijat akupresure memiliki efektivitas dalam membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Menurut (Sukmadi et al., 2021) melalui penelitian dengan desain quasi-eksperimen melaporkan bahwa pemberian terapi akupresure dapat menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik setelah intervensi, sehingga dapat dimanfaatkan sebagai terapi nonfarmakologis yang mendukung penanganan hipertensi. Sedangkan menurut (Alfin Ni et al., 2022) dalam penelitiannya pada pasien hipertensi di masyarakat juga menemukan bahwa penerapan terapi akupresure secara rutin mampu memberikan efek penurunan

tekanan darah pada responden. Sedangkan menurut (Suparjo & Mulyadi, 2024) menyatakan bahwa intervensi akupresure pada titik tertentu seperti LI4 (Hegu) dan titik relaksasi lainnya terbukti efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi melalui peningkatan relaksasi dan perbaikan sirkulasi darah. Berdasarkan berbagai hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa terapi akupresure memiliki bukti ilmiah yang konsisten dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar, upaya pengendalian tekanan darah pada lansia telah dilakukan melalui pemberian obat antihipertensi dan kegiatan senam lansia secara rutin. Namun, intervensi nonfarmakologis yang lebih spesifik untuk membantu menurunkan tekanan darah, seperti terapi pijat akupresure, meskipun pernah diterapkan, pelaksanaannya belum dilakukan secara optimal.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah yang dapat diambil adalah bagaimana pelaksanaan terapi relaksasi genggam jari dan pijat akupresur pada lansia penderita hipertensi serta bagaimana pengalaman dan persepsi lansia terhadap terapi yang diberikan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu Untuk mengeksplorasi pelaksanaan terapi pijat akupresur pada lansia penderita di upt pstw blitar.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan pelaksanaan terapi pijat akupresur pada lansia penderita hipertensi.
- b. Menggali pengalaman lansia selama menjalani terapi pijat akupresur.
- c. Mendeskripsikan perubahan kondisi yang dirasakan lansia setelah menjalani terapi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan bahan pembelajaran dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya terkait intervensi nonfarmakologis pada lansia penderita hipertensi serta penerapan penelitian kualitatif.

2. Manfaat Praktisi

- a. Manfaat bagi pelayanan sosial

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar dalam meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan lansia penderita hipertensi melalui penerapan terapi pijat akupresur secara lebih optimal.

- b. Manfaat bagi institusi pendidikan keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dan sumber pembelajaran bagi institusi pendidikan keperawatan mengenai penerapan terapi nonfarmakologis, khususnya terapi pijat akupresure

pada lansia hipertensi, serta dapat digunakan sebagai bahan pengembangan ilmu keperawatan gerontik.

c. Manfaat bagi Lansia

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi lansia penderita hipertensi dalam mengenal dan memahami terapi pijat akupresure sebagai salah satu cara nonfarmakologis yang dapat membantu memberikan rasa rileks, meningkatkan kenyamanan, dan membantu mengontrol tekanan darah.

d. Manfaat bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya, dapat dikembangkan dengan desain eksperimen atau quasi eksperimen untuk menguji efektivitas intervensi secara lebih kuat, serta penelitian korelasional untuk melihat hubungan antara terapi pijat akupresure dengan perubahan tekanan darah pada lansia.