BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tekanan darah tinggi kini menjadi salah satu masalah kesehatan utama di kalangan orang dewasa. Gaya hidup modern seperti kebiasaan makan yang tidak sehat, stres berlebihan, dan minimnya aktivitas fisik telah mendorong peningkatan kasus hipertensi. Kondisi ini dikenal sebagai *"silent killer"* karena sering tidak menunjukkan gejala yang jelas, tetapi bisa berujung pada komplikasi serius, termasuk penyakit jantung, stroke, hingga gagal ginjal (Kementrian Kesehatan RI, 2019).

Menurut *World Health Organization* (2019) ada sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-59 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi. Sebagian besar atau 2/3 dari mereka tinggal di negara yang berpenghasilan menengah ke bawah. Prevalensi hipertensi global pada kelompok usia dewasa ini sekitar 32% pada perempuan dan 34% pada laki-laki dari total keseluruhan penderita (World Health Organization, 2023). Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada usia ≥18 tahun adalah 34,1%. Angka tersebut meningkat dari 25,8% dibandingkan data riskesdas pada tahun 2013. Hipertensi lebih banyak ditemukan pada kelompok usia 55-60 tahun dengan total penderita 55,2%, diikuti oleh kelompok usia 45-54 tahun dengan total 45,3% dan kelompok usia 31-44 tahun dengan total 31,6%. Di Jawa Timur prevalensi hipertensi tercatat sebesar 33,1% pada kelompok usia ≥18 tahun. Sedangkan data dari dinkes Kota Malang pada tahun 2023 menunjukkan bahwasanya dari total

3.823.871 peserta BPJS di Kota Malang, 445.921 diantaranya menderita hipertensi. (Kementerian Kesehatan RI, 2018)

Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada kelompok usia 18 tahun ke atas mencapai 34,1% (Riskesdas, 2018). Namun, hanya sekitar 30% yang menyadari bahwa mereka menderita hipertensi. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara berkala, terutama di usia dewasa yang menjadi fase awal munculnya gejala hipertensi laten. Di beberapa daerah, upaya promotif dan preventif terkait deteksi dini tekanan darah masih bersifat sporadis dan belum menyentuh pendekatan komplementer atau alternatif (Kementerian Kesehatan RI, 2018)

Hipertensi sendiri merupakan salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) yang paling banyak ditemukan dan menjadi penyebab utama meningkatnya angka kesakitan serta kematian secara global. Kondisi ini diperparah oleh minimnya pemahaman masyarakat, khususnya orang dewasa, mengenai faktor risiko, tanda-tanda awal, serta langkah-langkah pencegahan dan pengelolaan yang dapat dilakukan secara mandiri. Banyak penderita tidak menyadari bahwa tekanan darah mereka telah tinggi karena hipertensi kerap tidak menimbulkan gejala pada tahap awal. Kurangnya kesadaran ini berdampak pada rendahnya upaya pencegahan, keterlambatan diagnosis, serta kurangnya kepatuhan terhadap pengobatan maupun perubahan gaya hidup sehat (Schwab et al., 2023)

Pada kelompok dewasa yaitu usia 18-60 tahun, masalah tekanan darah tinggi sudah menjadi kondisi umum yang sering terjadi di masa kini. Hal ini diperparah dengan kebiasaan mengkonsumsi makanan tinggi garam, lemak jenuh, serta cenderung

mengkonsumsi makanan cepat saji dan minuman berkafein atau beralkohol. Selain itu, sekarang ini banyak individu yang memiliki rutinitas kerja yang padat dan kekurangan jam tidur yang turut andil menjadi penyebab terjadinya peningkatan tekanan darah (Kementrian Kesehatan RI, 2019).

Masalah pengetahuan ini diperburuk dengan rendahnya akses informasi yang akurat dan rendahnya literasi kesehatan di berbagai kalangan usia produktif. Penelitian oleh Bhattarai (2021) menunjukkan bahwa hanya 40% responden usia dewasa yang mengetahui angka tekanan darah normal dan pentingnya pemantauan rutin. Di Indonesia, hasil Riskesdas (2018) mencatat bahwa hanya 36,8% penderita hipertensi yang mengetahui dirinya memiliki tekanan darah tinggi, dan dari jumlah tersebut, hanya sebagian kecil yang rutin melakukan pengobatan dan kontrol tekanan darah secara berkala.

Perkembangan teknologi juga memiliki dampak tidak langsung terhadap terjadinya peningkatan angka hipertensi. Meskipun kemajuan teknologi mempermudah segala berbagai aspek kehidupan, kemajuan tersebut juga memicu gaya hidup yang sedentari atau minim aktivitas fisik. Banyak orang dewasa menghabiskan waktu lama didepan layar computer atau gawai tanpa melakukan aktifitas yang cukup. Kurangnya melakukan olahraga secara teratur juga menjadi salah satu factor resiko utama terjadinya peningkatan tekanan darah (*American Heart Association*, 2020)

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk menanggulangi masalah hipertensi pada usia dewasa adalah dengan terapi komplementer berupa pijat refleksi. Terapi ini dilakukan dengan memberikan tekanan pada titik-titik tertentu di kaki yang diyakini berhubungan dengan organ tubuh melalui jalur saraf atau

energi (meridian). Titik-titik refleksi tersebut dipercaya dapat membantu menstimulasi relaksasi, menurunkan stres, melancarkan sirkulasi darah, serta menurunkan tekanan darah secara bertahap. Pijat refleksi bekerja melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis yang memperlambat detak jantung, memperbesar pembuluh darah, dan mengurangi tekanan darah. Selain itu, dengan menurunkan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, tubuh lebih mudah mempertahankan tekanan darah dalam kisaran normal (Paul et al., 2024)

Pijat refleksi juga merangsang pembuluh darah kecil dan memperlancar aliran darah ke seluruh tubuh. Ketika peredaran darah menjadi lebih efisien, kerja jantung menjadi lebih ringan karena tidak perlu memompa darah dengan tekanan tinggi. Selain itu, aliran darah yang lancar membantu mengurangi beban pada dinding arteri, sehingga tekanan darah dapat distabilkan (Paul et al., 2024)

Beberapa titik refleksi di kaki berhubungan langsung dengan sistem jantung dan pembuluh darah. Ketika titik-titik ini dirangsang, terjadi respon neuromodulasi yang memengaruhi pusat pengatur tekanan darah di otak, seperti hipotalamus dan medula oblongata. Hal ini mengatur ulang sinyal simpatis dan parasimpatis, sehingga tercipta keseimbangan otonom yang lebih stabil dalam tubuh (Zhou et al., 2021)

Sebagai terapi alternatif, pijat refleksi tidak hanya menyasar gejala fisik tetapi juga aspek emosional dan mental responden. Pendekatan holistik ini terbukti meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi**,** menurunkan kecemasan, serta meningkatkan kepatuhan terhadap pengelolaan tekanan darah. Efektivitas terapi ini

telah didukung oleh sejumlah studi yang menunjukkan hasil signifikan dalam menurunkan tekanan darah secara klinis (Kotruchin et al., 2021)

Hasil penelitian terdahulu yang sudah dilakukan oleh Ramayanti (2022) melakukan pengabdian masyarakat dengan menerapkan terapi autogenik dan pijat refleksi kaki kepada lansia hipertensi di kediri. Hasil dari kombinasi terapi tersebut menunjukkan efektivitas untuk menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan. Pengukuran sebelum dan sesudah intervensi memperlihatkan penurunan rata-rata sebesar 10-15 mmHg. Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Sari (2023) studi ini dilakukan di RSUD dr. Soeratno dan menunjukkan hasil konsisten, bahwasanya terapi pijat refleksi yang dilakukan selama 15 menit per sesi selama 3 kali seminggu, terapi ini efektif menurunkan tekanan darah pada kelompok lansia dengan hipertensi. Penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik terjadi secara bertahap dan stabil setelah dilakukan terapi selama 2 minggu.

Pada penelitian lain juga, yang telah dilakukan oleh Irawati, dkk (2024) menunjukkan efektivitas *Foot Message* (Pijat refleksi telapak kaki) terhadap pasien hipertensi urgensi menunjukkan hasil penurunan signifikan tekanan darah pada kelompok intervensi dibanding kelompok control. Penurunan rata-rata mencapai 12 mmHg pada tekanan darah sistolik. Serta pada penelitian yang dilakukan oleh Kurniasari (2024) melalui literatur review terhadap beberapa penelitian terbaru terdapat kesimpulan bahwa Teknik akupresur dan pijat refleksi sama-sama memberi dampak positif terhadap penurunan tekanan darah.

Pada sebuah penelitian klinis yang dipublikasikan dalam *International Journal of Medical Research & Health Sciences* tahun 2023 dengan judul *"Effect of Foot*

Reflexology on Vital Parameters and Anxiety of Hypertensive Patients: A Clinical Trial" menunjukkan bahwa pijat refleksi memiliki efektivitas yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Studi ini dirancang untuk menilai perubahan parameter vital, khususnya tekanan darah dan tingkat kecemasan, sebelum serta setelah diberikan intervensi berupa pijat refleksi.

Hasil penelitian memperlihatkan bahwasanya ada penurunan tekanan darah yang bermakna setelah dilakukan pijat refleksi jika dibandingkan dengan kondisi awal (baseline). Efek ini terlihat pada pengukuran yang dilakukan sekitar 15–30 menit pasca intervensi, menandakan bahwa pijat refleksi mampu memberikan respon fisiologis yang cepat terhadap sistem kardiovaskular. Selain itu, penelitian tersebut juga melaporkan terjadinya penurunan tingkat kecemasan, yang turut mendukung terjadinya relaksasi dan perbaikan fungsi sirkulasi darah.

Temuan ini menguatkan bukti bahwa pijat refleksi bukan hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga berpengaruh secara langsung pada penurunan tekanan darah. Dengan demikian, pijat refleksi dapat dipertimbangkan sebagai terapi komplementer yang efektif, aman, serta relatif mudah diaplikasikan untuk membantu mengendalikan hipertensi pada pasien usia dewasa. Hasil tersebut relevan untuk dijadikan penguat latar belakang penelitian, karena mendukung bahwa terapi non-farmakologis seperti pijat refleksi mampu berperan penting dalam menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi.

Penelitian ini memiliki kebaruan yang jelas dibandingkan dengan penelitian-penelitian sebelumnya mengenai pengaruh pijat refleksi terhadap tekanan darah. Penelitian terdahulu umumnya dilakukan pada kelompok lansia atau pasien dengan

kondisi tertentu dan menggunakan desain satu kelompok tanpa pembanding serta menilai efek pijat refleksi dalam durasi yang singkat dan bersifat sesaat.

Kebaruan utama penelitian ini terletak pada penggunaan desain *quasi experiment* dengan pendekatan *pre-test dan post-test with control group design*, sehingga memungkinkan perbandingan perubahan tekanan darah secara objektif antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Selain itu, penelitian ini secara khusus memfokuskan pada penderita hipertensi usia dewasa yang masih aktif secara produktif dan belum banyak menjadi subjek utama penelitian pijat refleksi sebelumnya.

Pembaruan lainnya terdapat pada aspek durasi intervensi, di mana terapi pijat refleksi dalam penelitian ini diberikan secara terstruktur, terjadwal, dan berulang sesuai standar operasional prosedur yaitu dilakukan 2 kali dalam 1 minggu selama 2 minggu dengan durasi setiap sesi yang konsisten. Penilaian tekanan darah dilakukan setelah rangkaian intervensi selesai sehingga hasil penelitian tidak hanya menggambarkan efek relaksasi sesaat tetapi juga menunjukkan efektivitas pijat refleksi sebagai terapi komplementer yang diberikan secara kontinu.

Selain itu, penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas sebagai fasilitas pelayanan kesehatan primer sehingga hasil penelitian memiliki nilai aplikatif yang tinggi untuk diterapkan dalam program promotif dan preventif pengendalian hipertensi berbasis masyarakat. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperkuat bukti ilmiah mengenai efektivitas pijat refleksi, tetapi juga memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan intervensi keperawatan

nonfarmakologis yang berkelanjutan dan mudah diterapkan oleh penderita hipertensi usia dewasa.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas peneliti tertarik untuk mengetahi pengaruh pijat refleksi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi usia dewasa sehingga diharapkan penderita hipertensi usia dewasa dapat melakukan upaya untuk senantiasa mengontrol tekanan darah dan mencegah komplikasi dari hipertensi secara mandiri dan tidak hanya menggunakan terapi farmakologi tetapi juga dapat menggunakan terapi non farmakologis sebagai pelengkap dari terapi sebelumnya dan diharapkan dapat melakukan pijat refleksi secara mandiri.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan oleh peneliti diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "bagaimana pengaruh pijat refleksi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi usia dewasa?"

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui bagaimana pengaruh pijat refleksi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi usia dewasa

1.3.2 Tujuan Khusus

1) Menganalisis perbedaan tekanan darah pre dan post pijat refleksi pada kelompok intervensi.
2) Menganalisis perbedaan tekanan darah pre dan post pijat refleksi pada kelompok kontrol.
3) Menganalisis pengaruh pijat refleksi terhadap penurunan tekanan darah.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keperawatan dan terapi komplementer, khususnya mengenai efektivitas pijat refleksi sebagai intervensi non-farmakologis dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi usia dewasa.

1.4.2 Manfaat Praktisi

1. Bagi Pasien Hipertensi

Pijat refleksi dapat menjadi alternatif pengobatan penunjang yang efektif untuk membantu menurunkan tekanan darah secara non-farmakologis. Terapi ini dapat digunakan sebagai bagian dari pengelolaan mandiri di rumah dengan bimbingan tenaga kesehatan, sehingga meningkatkan kualitas hidup pasien dan mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan jangka panjang, terutama pada pasien dengan hipertensi tahap awal hingga sedang.

2. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan pelayanan promotif dan preventif bagi penderita hipertensi**,** dengan menerapkan layanan terapi komplementer seperti pijat refleksi secara rutin dalam program Posbindu atau layanan kesehatan lansia. Hal ini juga mendukung pendekatan pelayanan holistik dan integratif di fasilitas kesehatan primer, selaras dengan paradigma kesehatan masyarakat yang promotive dan preventif.

3. Bagi Institusi Pendidikan Kesehatan

Temuan ini dapat digunakan untuk mengembangkan kegiatan praktik klinik dengan menerapkan pijat refleksi sebagai intervensi keperawatan non-farmakologis dalam asuhan pasien hipertensi. Ini juga menjadi dasar pembelajaran keterampilan alternatif yang relevan, kontekstual, dan berbasis bukti *(*evidence-based nursing*),* yang dapat diintegrasikan dalam kurikulum keperawatan vokasi dan profesi.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil ini dapat menjadi titik awal bagi penelitian lanjutan yang mengembangkan desain analitik atau eksperimental**,** seperti *randomized controlled trial (RCT)*, *cohort study*, atau *crossover design* untuk mengkaji secara lebih mendalam efek jangka panjang, dosis terapi optimal, serta kombinasi pijat refleksi dengan intervensi lain (seperti diet DASH, olahraga, atau terapi relaksasi) terhadap kontrol tekanan darah