

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang mendapat perhatian serius karena prevelansinya terus meningkat setiap tahun. Hipertensi penderitanya memiliki tekanan darah lebih dari normal, yaitu tekanan darah sistolik >140mmHg dan tekanan diastolic lebih tinggi dari 90 mmHg. Hipertensi sering disebut sebagai the silent killer karena pada umumnya tidak menimbulkan gejala spesifik, namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung coroner, stroke, gagal ginjal, hingga kematian. (1).

(2), terdapat lebih dari 1.28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun yang mengalami hipertensi, dan hampir separuhnya tidak mengetahui bahwa dirinya sakit. Dari jumlah tersebut, hanya sekitar 21% yang berhasil menjaga tekanan darahnya tetap terkontrol. Kondisi ini terkontrol, kondisi ini membuat hipertensi menjadi salah satu contributor terbesar terhadap kematian akibat penyakit tidak menular di dunia (2).

Kementrian kesehatan republic Indonesia, 2020 (Kemenkes RI.2020) penderita hipertensi di Indonesia mencapai 8,4% selama 18 tahun. Prevalensi pengukuran tekanan darah sekitar 34,1% terdapat di provinsi Kalimantan selatan dengan prevalensi penderita sekitar 44,1% atau lebih tinggi dari rata-rata prevalensi hasil pengukuran darah di Indonesia. Sedangkan di Sulawesi selatan prevalensi 31,67%, tertinggi ada di kabupaten soppeng (45,57%) dengan usia 75 tahun (67,74%) pada kelompok jenis kelamin perempuan (34,82%) dan laki-laki (28%) (Riskesdes Sulawesi selatan 2028).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti di kota Makassar, tepatnya di kecamatan Makassar pada pegawai puskesmas Maccini Sawah dan kasus terbanyak adalah

hipertensi ditemukan sebanyak 1.681 kasus, mengalami penurunan menjadi 1.661 pada tahun 2024 dan hipertensi termasuk dalam 10 penyakit terbanyak dengan menempati urutan ke-1 di Wilayah Puskesmas Maccini Sawah yaitu kelurahan Maccini, Macini Parang, dan Maccini Gusung. Temuan ini dapat menunjukkan adanya potensi kesehatan yang sangat signifikan, terutama dalam hal gaya hidup masyarakat dan kurangnya deteksi penyakit kronis sejak dini dilakukan.

Penerapan terapi relaksasi rendam kaki air hangat pada pasien penyakit hipertensi di Puskesmas Maccini Sawah Kota Makassar karena, hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang paling banyak ditemukan di masyarakat dan sering disebut sebagai "*silent killer*" karena sering tidak menimbulkan gejala, tetapi dapat menyebabkan komplikasi berat seperti stroke dan penyakit jantung. Berdasarkan data wilayah kerja Puskesmas Maccini Sawah, kasus hipertensi menempati urutan pertama dari sepuluh penyakit terbanyak, yang menunjukkan perlunya upaya penanganan yang efektif dan mudah diterapkan di tingkat pelayanan primer.

Terapi relaksasi rendam kaki air hangat dipilih karena merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang sederhana, murah, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Terapi ini membantu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme vasodilatasi pembuluh darah perifer dan memberikan efek relaksasi yang menenangkan tubuh serta pikiran pasien. Dengan demikian, terapi ini berpotensi menjadi solusi alternatif dalam membantu mengendalikan tekanan darah bagi pasien hipertensi, khususnya di lingkungan masyarakat dengan keterbatasan akses terhadap pengobatan medis yang berkelanjutan. Oleh karena itu, tertarik untuk meneliti dan menerapkan terapi relaksasi rendam kaki air hangat sebagai salah satu bentuk inovasi perawatan keperawatan komunitas dalam upaya menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Pengkajian kasus Ny.S, seorang perempuan berusia 52 tahun, telah

menderita hipertensi selama 2 tahun. Pasien memiliki riwayat keluarga hipertensi dari ayahnya dan tidak rutin mengonsumsi obat antihipertensi, keluhan sering dirasakan adalah pusing, nyeri kepala, sulit tidur, dan rasa pegal pada kaki. Kondisi ini menunjukkan kurangnya kepatuhan dalam pengelolaan hipertensi serta perlunya intervensi nonfarmakologis yang mudah dilakukan di rumah. Salah satu alternatif yang dapat diberikan adalah terapi rendam kaki air hangat, yang terbukti dapat membantu menurunkan tekanan darah dan memberikan efek relaksasi.

Pengobatan hipertensi tidak hanya dilakukan dengan terapi farmakologis (obat antihipertensi), tetapi juga dengan terapi non-farmakologi seperti modifikasi gaya hidup, aktivitas fisik, pengaturan diet rendah garam, serta terapi relaksasi salah satu bentuk terapi non-farmakologis yang mulai banyak digunakan adalah relaksi rendam kaki air hangat. Relaksasi rendam kaki air hangat merupakan salah satu bentuk hidroterapi yang memanfaatkan air hangat untuk membantu menurunkan tekanan darah secara alami. Terapi ini dilakukan dengan cara merendam kedua kaki dalam air bersuhu sekitar 40°C selama 15-30 menit. Mekanisme adalah air hangat menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah kapiler, sehingga meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi resistensi perifer, dan akhirnya membantu menurunkan tekanan darah (2).

Penelitian dilakukan (3) menunjukkan bahwa terapi rendam kaki air hangat efektif menurunkan tekanan darah. (7) membuktikan adanya penurunan signifikan tekanan darah pada penderita hipertensi setelah diberikan terapi ini. Hasil serupa ditunjukkan oleh (20) yang menemukan penurunan tekanan darah setelah intervensi rendam kaki air hangat pada pasien hipertensi di rumah. Penelitian terbaru oleh (3) juga menyimpulkan bahwa rendam kaki air hangat efektif menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi.

Penelitian ini sejalan dengan terapi rendam kaki air hangat efektif

dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (4) mengungkapkan bahwa hidroterapi dalam menggunakan air hangat menurunkan tekanan darah melalui mekanisme vasodilatasi pada pembuluh darah perifer di area kaki. Sejalan dengan hasil-hasil tersebut penelitian mendukung temuan (7), Harnani & Axmalia (2021), Ayu Novita & Fitriani (2023) , serta Papeti dkk. (2023) yang menegaskan bahwa relaksasi rendam kaki air hangat merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada penderita penyakit hipertensi.

Berdasarkan penggambaran diatas, maka penulis memiliki ketertarikan dalam melakukan penelitian tentang “penerapan terapi relaksasi rendam kaki air hangat pada penderita penyakit hipertensi di puskesmas maccini sawah kota makassar”

A. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas. Maka rumusan masalah ini adalah bagaimana “penerapan terapi relaksasi rendam kaki air hangat pada penderita penyakit hipertensi di puskesmas maccini sawah kota makassar”.

B. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian Karya Tulis Ilmiah ini dibedakan menjadi dua tujuan yaitu sebagai berikut :

1. Tujuan umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penerapan terapi relaksasi rendam kaki air hangat pada penderita penyakit hipertensi di puskesmas maccini sawah kota makassar

2. Tujuan khusus

- a. Memaparkan hasil pengkajian asuhan keperawatan terhadap penerapan terapi relaksasi rendam kaki air hangat pada penderita penyakit hipertensi di puskesmas maccini sawah kota makassar

- b. Memaparkan hasil Analisa data terhadap penerapan terapi relaksasi rendam kaki air hangat pada penderita penyakit hipertensi di puskesmas maccini sawah kota makassar
- c. Memaparkan hasil intervensi keperawatan terhadap penerapan terapi relaksasi rendam kaki air hangat pada penderita penyakit hipertensi di puskesmas maccini sawah kota makassar
- d. Memaparkan hasil implementasi keperawatan penerapan terapi relaksasi rendam kaki air hangat pada penderita penyakit hipertensi di puskesmas maccini sawah kota makassar
- e. Memaparkan hasil evaluasi keperawatan terhadap penerapan terapi relaksasi rendam kaki air hangat pada penderita penyakit hipertensi di puskesmas maccini sawah kota makassar
- f. Memaprkan hasil analisis inovasi keperawatan sebelum dan sesudah diberikan penerapan terapi relaksasi rendam kaki air hangat pada penderita penyakit hipertensi di puskesmas maccini sawah kota makassar

C. Manfaat Penelitian

1. Bagi tempat penelitian

Hasil karya tulis ilmiah diharapkan dapat memberikan masukan dan saran dalam merencanakan penerapan terapi relaksasi rendam kaki air hangat pada penderita penyakit hipertensi di puskesmas maccini sawah kota makassar

2. Bagi insitusi Pendidikan

Membuat pengetahuan dan wawasan untuk sumber perpustakaan bagi Universitas Muslim Indonesia dam memberikan pengetahuan untuk mahasiswa terutama mahsiswa mahasiswi fakultas kesehatan masyarakat jurusan keperawatan

3. Bagi pengembangan ilmu keperawatan

Hasil karya ilmiah ini diharapkan dapat memperoleh gambaran tentang aplikasi teori penerapan terapi relaksasi rendam kaki air hangat pada penderita penyakit hipertensi di puskesmas maccini sawah kota makassar