

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah Situasi yang umum di masyarakat ini adalah sebuah penyakit yang tidak menular dan telah menjadi isu penting dalam kesehatan global karena bisa menyebabkan kematian utama di negara maju maupun negara berkembang. Hipertensi dapat mengakibatkan stroke, serangan jantung, gagal ginjal, serta kerusakan otak, bahkan dapat berujung pada kematian (Zainar Kasim, 2023)

Hipertensi, yang sering disebut sebagai hipertensi, merupakan suatu keadaan yang berlangsung lama. Ciri-ciri dari kondisi ini adalah meningkatnya tekanan pada dinding pembuluh arteri. Hal ini membuat jantung bekerja lebih keras untuk mengalirkan darah ke seluruh tubuh melalui jaringan peredaran darah. (Damayanti et al., 2023). Hipertensi merupakan situasi di mana tekanan darah secara konsisten berada di atas 140/90 mmHg. Di Indonesia, hipertensi telah menjadi isu kesehatan yang umum ditemukan dalam layanan medis peningkatan tekanan darah pada dinding pembuluh arteri hal ini membuat jantung bekerja dengan lebih keras sehingga mengalirkan darah ke seluruh tubuh melalui jaringan peredaran darah, (Damayanti et al., 2023) hipertensi adalah situasi Dimana tekanan darah secara konsisten berada atas 140/90mmhg di Indonesia hipertensi sudah terkenal dalam pelayanan Kesehatan (Try Putra Parmana et al., 2020)

Berdasarkan perkiraan dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), terdapat 28 miliar orang dewasa di Indonesia berusia antara 30 hingga 79 tahun yang menderita hipertensi. Sebagian besar dari mereka, sekitar dua per enam, berada di negara dengan pendapatan rendah hingga menengah. Menurut informasi dari

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan pada tahun 2018 di Indonesia, tercatat bahwa 34,11% dari populasi mengalami hipertensi. Pada wanita, angka prevalensi tekanan darah tinggi mencapai 36,85%, yang lebih tinggi dibandingkan pria, yang hanya 31,34%)(Putri et al., 2025).

Sebuah studi oleh (Lestari et al., 2023) mengevaluasi dampak dari terapi rendam kaki dalam air hangat terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Merdeka Palembang. Temuan penelitian tersebut mengungkapkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum melakukan terapi mencapai 142 mmHg, sementara tekanan darah diastolik berada pada 90 mmHg. Setelah menjalani terapi, rata-rata tekanan darah sistolik berkurang menjadi 130 mmHg, sedangkan angka tekanan darah diastolik tetap stabil di 90 mmHg.(Efliani et al., 2024)

Kelebihan dari terapi merendam kaki dalam air hangat mendukung pandangan yang diungkapkan oleh Muhammad dan rekan-rekan (2021) bahwa air hangat memberikan efek seperti memperlebar pembuluh darah, meningkatkan aliran darah, dan merangsang saraf di telapak kaki agar berfungsi. Ini berakibat pada perubahan tekanan darah.(Zainar Kasim, 2023)

Menurut penelitian yang dilakukan Mila Febri Astutik, (2021), dengan air hangat dapat mengurangi tekanan darah. Tekanan darah sistolik mengalami penurunan mencapai 7,21 mmHg, sedangkan diastolik menyusut sebesar 1,1 mmHg. Pengobatan ini dilakukan dalam tiga sesi, di mana setiap sesi berlangsung selama 20 menit. (Rini et al., 2022)

Terapi dengan merendam tubuh dalam suhu Air hangat dapat melibatkan proses konduksi, di mana panas dari air meresap ke dalam tubuh. Hal ini menyebabkan pembuluh darah melebar dan

mengurangi tegangan otot, sehingga memperbaiki aliran darah. Melalui mekanisme ini, baroreseptor yang terletak di sinus karotis dan arkus aorta dapat memengaruhi tekanan arteri. Baroreseptor tersebut mengirimkan sinyal melalui serabut saraf yang menyampaikan informasi dari seluruh tubuh ke otak mengenai tekanan darah, volume darah, serta kebutuhan spesifik organ-organ tertentu ke pusat saraf simpatis di medulla. Akibatnya, hal ini akan meningkatkan tekanan sistolik atau memicu kontraksi otot ventrikel secara cepat. Akibatnya tekanan sistoliknya pun berkurang. Di sisi lain, relaksasi adalah keadaan bebas dari ketegangan dan stres, baik secara mental maupun fisik. Menghirup napas dalam dan relaksasi memberikan beberapa keuntungan, seperti menciptakan rasa nyaman dan tenang, mengurangi rasa sakit, membantu otot menjadi lebih rileks, dan menurunkan ketegangan serta stres. (Zainar Kasim, 2023).

Relaksasi nafas dalam adalah sebuah cara terstruktur untuk mencapai kondisi santai. Metode relaksasi ini melibatkan tindakan yang dilakukan secara bertahap dan berkesinambungan pada otot rangka, dengan cara mengencangkan dan kemudian mengendurkan otot tersebut. Proses ini mampu memulihkan sensasi otot, sehingga otot menjadi lebih rileks dan bisa dimanfaatkan sebagai terapi untuk menurunkan tekanan darah.penderita hipertensi(Aminiyah et al., 2022)

Tehnik pernapasan dalam yang dilakukan dengan cara tenang dan santai selama tujuh menit dapat mengurangi produksi CRH dan ACTH yang terdapat di hipotalamus. Penurunan kadar kedua hormon tersebut akan mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga sekresi adrenalin dan noradrenalin berkurang. Dengan berkurangnya adrenalin dan noradrenalin, denyut jantung akan melambat, dan pembuluh darah akan melebar, tahanan

pembuluh darah berkurang, dan kerja jantung akan berkurang. Akibatnya, tekanan darah arteri juga akan menurun, yang pada gilirannya menurunkan darah secara keseluruhan.(Kurniawan & Setyawati, 2023).

Maksud dari relaksasi adalah untuk mengontrol reaksi fisik seseorang dan membantu mereka mencapai keadaan yang tenang, baik dari segi fisik maupun mental (Syifa et al. , 2019). Disarankan bagi penderita hipertensi untuk menggunakan terapi relaksasi otot progresif (Rimadia & Khoiriyah, 2023)

Pengelolaan hipertensi dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu pengelolaan melalui obat dan pengelolaan tanpa obat. Penggunaan obat secara teratur dalam pengelolaan farmakologi dapat lebih efektif dalam mengontrol tekanan darah. Sementara itu, pengelolaan Pengobatan alami yang mencakup pemanfaatan ramuan herbal, teknik relaksasi progresif, meditasi, akupunktur, akupresur, aromaterapi, serta terapi air seperti perendaman kaki dalam air hangat (Dewi et al., 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Ilkafah (2016) menunjukkan bahwa perendaman kaki dalam air hangat mampu menurunkan tekanan darah secara efektif, dengan rata-rata penurunan tekanan sistolik mencapai 10 mmHg. dan diastolik sekitar 9 mmHg (Julianto et al., 2022).

Penyebab seluruh kegiatan manusia kini banyak diambil alih oleh teknologi dan mesin telah mengubah cara kita hidup. Saat ini, makanan cepat saji, kurangnya aktivitas fisik, minum alkohol, konsumsi kopi yang berlebihan, dan merokok menjadi hal yang umum dalam kehidupan kita sehari-hari. Kebiasaan-kebiasaan ini ini menjadi penyebab utama risiko munculnya penyakit jantung dan pembuluh darah, termasuk hipertensi.(Yadi Putra, 2021).

Melihat Jumlah kasus hipertensi 120 pasien terbilang tinggi di puskesmas pampang maka peneliti akan melakukan penelitian di wilayah puskesmas tersebut untuk melihat efektifitas, Implementasi gabungan terapi rendam kaki dalam air hangat dan relaksasi pernapasan bagi pasien hipertensi di puskesmas. pampang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan yang telah diberikan, penulis menyusun permasalahan yang akan dibahas yaitu bagaimana cara menerapkan kombinasi dari terapi merendam kaki di air hangat dan relaksasi pernapasan untuk mengatasi tekanan darah pada pasien hipertensi Ny. T di Puskesmas Pampang?

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Setelah pelaksanaan Asuhan Keperawatan, mahasiswa diharapkan mampu menerapkan kombinasi terapi perendaman kaki dalam air hangat dan relaksasi pernapasan dalam untuk menangani tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai pasien yang mengalami masalah dengan hipertensi
- b. Membuat diagnosis keperawatan untuk pasien yang menderita hipertensi
- c. Merancang intervensi keperawatan dengan menggunakan cara alami merendam kaki dalam air hangat dan teknik relaksasi pernapasan untuk pasien hipertensi

- d. Melaksanakan tindakan keperawatan dan menerapkan dengan terapi rendam kaki dalam air hangat serta teknik relaksasi pernapasan pada pasien hipertensi
- e. Melakukan evaluasi hasil implementasi keperawatan dan penerapan kombinasi terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi

D. Manfaat Penulis

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil dari penulisan ini bisa digunakan sebagai penelitian lanjutan yang berhubungan dengan penerapan terapi kaki direndam dalam air hangat serta relaksasi pernapasan dalam untuk mengatasi tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Pampang.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi penderita hipertensi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berfungsi sebagai panduan untuk keberhasilan penerapan terapi perendaman kaki dalam air hangat dan teknik relaksasi pernapasan, yang terbukti sangat memengaruhi tekanan darah pasien hipertensi di Puskesmas Pampang.

b. Bagi perawat

Hasil studi ini bisa dijadikan pendekatan non-obat untuk membantu mengurangi tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Pampang.

c. Bagi institusi

Hasil tulisan ini diharapkan dapat berfungsi sebagai panduan dan bahan ajar mengenai penerapan terapi perendaman kaki dalam air hangat serta teknik relaksasi

pernapasan dalam untuk mengatasi tekanan darah pada pasien hipertensi