

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah suatu penyakit kardiovaskuler berupa tingginya tekanan darah yang ditandai dengan tekanan sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi dikatakan sebagai *the silent killer* karena terjadi tanpa gejala meskipun tekanan darahnya sudah jauh diatas normal dan biasanya sudah mengalami gejala yang spesifik bila sudah terjadi komplikasi seperti penyakit jantung, stroke atau kerusakan ginjal (Hartono, 2014).

Menurut data *World Health organization WHO*, di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang diseluruh dunia mengidap hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% ditahun 2025. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara berkembang, termasuk indonesia (Yonata, 2016).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2013), penderita hipertensi di Indonesia diatas 18 tahun sebanyak 65.048.110 orang dengan persentase yaitu 28,8% pada perempuan dan 22,8% pada laki-laki. Menurut Depkes RI (2014), kejadian hipertensi di Indonesia sebanyak 25,8% lebih rendah jika di bandingkan pada tahun 2012 sebesar 31,7%. Provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi adalah Bangka Belitung sebesar 30,9% dan Provinsi dengan prevalensi hipertensi terendah adalah Papua sebesar 16,8% sedangkan Provinsi riau menempati urutan ke lima sebagai Provinsi dengan prevalensi sebesar 20,9%.

Peningkatan kasus hipertensi terjadi hampir diseluruh Provinsi di Indonesia, salah satunya di Provinsi Riau. Dari hasil survei Dinas Kesehatan Provinsi Riau menyatakan bahwa hipertensi esensial (primer) merupakan penyakit tertinggi kedua setelah ISPA diseluruh Puskesmas Pekanbaru dari tahun 2011-2015. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru tahun 2017 didapatkan data dari Januari – Desember 2017 jumlah pasien hipertensi dalam setahun sebanyak 3.708 orang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa rata-rata yang berobat ke Puskesmas setiap bulan sekitar 309 orang. Berdasarkan hasil wawancara dengan 6 orang pasien hipertensi, 5 orang mengatakan belum pernah mencoba merendam kaki menggunakan air hangat untuk terapi hipertensi.

Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner, dan otak (menyebabkan stroke), bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai. Penyakit hipertensi dapat menyebabkan berbagai komplikasi, hipertensi mencetuskan timbulnya plak aterosklerotik diarteri serebral dan arteriol, yang dapat menyebabkan oklusi arteri, cedera iskemik dan stroke sebagai komplikasi jangka panjang (Yonata, 2016).

Kurangnya kesadaran penderita tentang penyakit hipertensi dan bahayanya sehingga penatalaksanaan hipertensi tidak optimal dilakukan. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Pengobatan farmakologis merupakan pengobatan dengan menggunakan obat-obatan medis dalam jangka waktu yang lama, dapat menimbulkan efek samping dan membutuhkan biaya pengobatan yang mahal. Berdasarkan pertimbangan tersebut, pengobatan nonfarmakologis sebagai terapi pelengkap perawatan di rumah untuk mengontrol tekanan darah. Pengobatan nonfarmakologis dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah dengan

minimal efek samping, biaya pengobatan yang relatif murah dan menghindari ketergantungan obat (Ardiansyah, 2012).

Cara mencegah dan mengatasi hipertensi dapat dilakukan dengan cara pengobatan farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologi adalah pengobatan yang menggunakan obat atau senyawa dalam kerjanya dapat mempengaruhi tekanan darah pasien. Pengobatan farmakologi dapat menurunkan tekanan darah tinggi namun pengobatan ini juga mempunyai efek samping jika dikonsumsi dalam waktu lama seperti sakit kepala, lemas, pusing, gangguan fungsi hati, jantung berdebar-debar, dan mual. Pengobatan non farmakologi dapat dilakukan dengan memodifikasi gaya hidup seperti berhenti merokok, menurunkan konsumsi alkohol, menurunkan asupan garam, meningkatkan konsumsi buah dan sayur, menurunkan berat badan, penting juga untuk cukup istirahat 6-8 jam untuk mengendalikan stress, latihan fisik dan terapi alternatif komplementer hidroterapi (Lalage, 2015).

Menurut Ningtiyas (2014) air untuk terapi di tetapkan pada suhu 39°C sampai 42°C di atas suhu tubuh sehingga pasien merasa nyaman. Terapi air merupakan salah satu cara pengobatan tubuh yang memanfaatkan air sebagai agen penyembuh. Air dimanfaatkan sebagai pemicu untuk memperbaiki tingkat kekuatan dan ketahanan terhadap penyakit. Pengaturan sirkulasi tubuh dengan menggunakan terapi air dapat menyembuhkan berbagai penyakit seperti demam, radang paru-paru, sakit kepala dan insomnia. Terapi air hangat berdampak fisiologis bagi tubuh terutama pada pembuluh darah agar sirkulasi darah menjadi lancar, dengan gangguan encok dan rematik sangat baik jika terapi air hangat, air mempunyai dampak positif terhadap otot jantung dan paru-paru (Susanto, 2015).

Penanganan secara nonfarmakologis khususnya rendam hangat merupakan salah satu jenis terapi alamiah yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi edema, meningkatkan relaksasi otot, menyehatkan jantung, mengendorkan otot-otot, menghilangkan stres, meringankan kekakuan otot, nyeri otot, meringankan rasa sakit, meningkatkan permeabilitas kapiler,

memberikan kehangatan pada tubuh sehingga sangat bermanfaat untuk terapi penurunan tekanan darah pada hipertensi. Rendam kaki menggunakan air hangat dapat menurunkan tekanan darah jika terapi ini dilakukan secara rutin. Secara ilmiah air hangat mempunyai dampak dan faktor fisiologis bagi tubuh terutama pada pembuluh darah dimana hangatnya air membuat sirkulasi darah menjadi lancar dan menguatkan otot-otot ligament yang mempengaruhi sendi tubuh (Lalage, 2015).

Manfaat atau efek hangat adalah efek fisik panas atau hangat dapat menyebabkan zat cair, padat, dan gas mengalami pemuaian ke segala arah dan dapat meningkatkan reaksi kimia. Pada jaringan akan terjadi metabolisme seiring dengan peningkatan pertukaran antara zat kimia tubuh dengan cairan tubuh. Efek biologis panas atau hangat dapat menyebabkan dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah. Secara fisiologis respon tubuh terhadap panas yaitu menyebabkan pelebaran pembuluh darah, menurunkan kekentalan darah, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan permeabilitas kapiler. Respon dari hangat inilah yang dipergunakan untuk keperluan terapi pada berbagai kondisi dan keadaan dalam tubuh (Destia. *et al*, 2014).

Prinsip kerja terapi rendam hangat dengan menggunakan air hangat yaitu secara konduksi dimana terjadi perpindahan panas atau hangat dari air hangat kedalam tubuh akan menyebabkan pembuluh darah melebar dan meningkatkan sirkulasi darah. Ini dapat merelaksakan seluruh tubuh dan mengurangi kelelahan dari hari yang penuh aktifitas (Walker, 2011). Rendam kaki menggunakan air hangat dapat mengurangi rasa sakit dengan merangsang produksi endorphen, yang merupakan zat kimia saraf yang memiliki sifat analgesik. Terapi ini juga membantu meningkatkan sirkulasi darah dengan memperlebar pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen di pasok ke jaringan yang mengalami pembengkakan. Perbaikan sirkulasi darah juga memperlancar sirkulasi getah bening sehingga membersihkan tubuh dari racun. Oleh karena itu, orang-orang yang menderita berbagai penyakit seperti rematik, radang sendi, linu panggul,

sakit punggung, insomnia, kelelahan, stress, sirkulasi darah yang buruk (hipertensi), nyeri otot, kram, kaku, terapi air bisa digunakan untuk meringankan masalah tersebut. Berbagai jenis terapi air metode yang umum digunakan yaitu, mandi rendam, sitzbath, pijat air, membungkus dengan kain basah, kompres, merendam kaki (Chaiton, 2012).

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti “pengaruh terapi rendam kaki menggunakan air hangat terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi”.

B. Rumusan masalah

Meningkatnya prevalensi hipertensi setiap tahun, dengan segala bentuk komplikasi yang ditimbulkan mengindikasikan hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan yang harus dan segera ditangani. Terapi yang dapat dilakukan adalah secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi, relatif mahal dan banyak menimbulkan efek samping sehingga terapi non farmakologi dapat menjadi pilihan yang tepat untuk pengobatan hipertensi, salah satunya adalah terapi rendam kaki menggunakan air hangat yang mana terapi ini yang relatif murah dan praktis sehingga dapat dilakukan pada penderita hipertensi. Tingginya prevalensi penderita hipertensi di Pekanbaru dan dengan adanya penelitian tentang terapi rendam kaki menggunakan air hangat membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini. Penjelasan di atas dapat menimbulkan rumusan masalah apakah ada pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dilakukan rendam kaki air hangat
- b. Mengetahui tekanan darah pada penderita hipertensi setelah dilakukan terapi rendam kaki air hangat
- c. Mengetahui perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan terapi rendam kaki air hangat.

D. Manfaat penelitian

1. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini dapat digunakan Sebagai pengalaman dan menambah wawasan tentang pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Bagi Institusi Pendidikan STIKes Payung Negeri

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi dan bahan bacaan bagi mahasiswa-mahasiswi khususnya program studi S1 Keperawatan serta dapat dijadikan sebagai data awal perbandingan pada penelitian selanjutnya dengan desain penelitian berbeda mengenai pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

3. Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan informasi bagi masyarakat umum untuk pengobatan alternatif hipertensi.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar acuan atau sumber referensi untuk penelitian selanjutnya seperti merendam kaki menggunakan air jahe hangat dan dapat juga di kombinasi kan menggunakan tumbuh-tumbuhan lain yang dapat menurunkan tekanan darah agar lebih efektif.