

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Lansia adalah kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupan. Kelompok lansia ini yang disebut *aging process* atau proses penuaan. Menurut *World Health Organization (WHO)* menggolongkan usia lansia menjadi 4, usia pertengahan (*middle age*) adalah 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) adalah 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) adalah 75-90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) diatas 90 tahun.

Kejadian hipertensi pada lansia terus meningkat tiap tahunnya dan masalah yang sering terjadi pada lansia. Menurut data *World Health Organization (WHO, 2018)*, di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan sisanya berada di negara berkembang termasuk Indonesia. Hasil Riskesdas tahun 2018, menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi meningkat seiring pertambahan usia. Pada kelompok lansia, prevalensi penyakit hipertensi sebesar 32,5%. Sedangkan prevalensi penyakit hipertensi pada lansia di Jawa Tengah pada tahun 2019 berdasarkan pengukuran tekanan darah rutin sebanyak 37,57% atau sebanyak 3.074.607 (Profil Kesehatan Propinsi Jateng, 2019), sedangkan di Kabupaten Cilacap pada tahun 2018 adalah sebanyak 15.717 kasus yang terdiri dari hipertensi esensial sebanyak 13.105 kasus, dan 2612 kasus merupakan kasus hipertensi lain (Profil Kesehatan Kabupaten Cilacap, 2018). Menurut survei Perhimpunan Gerontologi Medik Indonesia (PERGEMI) 2022, sebanyak 24,6% penduduk lanjut usia di Indonesia memiliki riwayat penyakit kronis. Dari kelompok lansia dengan riwayat tersebut, mayoritas atau 37,8% memiliki penyakit hipertensi. Berdasarkan hasil survey bulan maret 2022 di UPTD 2 Puskesmas Cilacap Selatan II diperoleh hasil data bulan maret terdapat 63 orang yang menderita hipertensi aktif mengikuti prolansis.

Hipertensi adalah suatu kondisi dimana pembuluh darah memiliki tekanan darah tinggi (tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg) Menurut *World Health Organization (WHO 2023)*. Tekanan darah tinggi baru perlu diturunkan apabila sudah mengganggu, seperti kepala pusing dan tengkuk terasa berat, rasa pegal, gejala vertigo berdebar atau detak jantung terasa cepat, telinga berdenging. Efek buruk dari tekanan darah tinggi memang tidak segera dirasakan tapi akan muncul beberapa lama yang dapat mengganggu fungsi berbagai organ, seperti ginjal, mata, bahkan jantung. Tekanan darah tinggi yang dibiarkan begitu saja akan menimbulkan berbagai komplikasi seperti stroke, gagal ginjal, serangan jantung, kerusakan pada mata, diabetes serta asam urat. Untuk mengatasi permasalahan tersebut maka perlu adanya upaya untuk mengontrol atau mencegah hipertensi.

Faktor yang berperan untuk terjadinya hipertensi meliputi faktor risiko yang tidak dapat dirubah dan faktor risiko yang dapat dirubah. Faktor risiko yang tidak dapat dirubah seperti keturunan, jenis kelamin, ras dan usia. Sedangkan faktor risiko yang dapat dirubah yaitu kebiasaan gaya hidup yang tidak sehat antara lain merokok, kurang aktifitas fisik, kebiasaan konsumsi makanan banyak mengandung garam, kebiasaan konsumsi makanan lemak (Aulia, 2020).

Pengobatan hipertensi pada lansia terdiri atas dua macam yaitu medis atau farmakologis dan secara non farmakologis. Jenis-jenis obat *antihipertensi* untuk terapi farmakologis hipertensi, sedangkan pengobatan hipertensi berdasarkan non farmakologis dapat dilakukan yaitu dengan mengubah gaya hidup yang lebih sehat, salah satunya terapi rendam kaki dengan air hangat menggunakan jahe dan garam. Manfaat air hangat adalah untuk membuat tubuh lebih rileks, rasa pegal-pegal dan kaku di otot, dan mengantarkan agar tidur bisa lebih nyenyak. Keuntungan dari terapi non farmakologis yaitu harganya murah, simple, efektif, dan efek samping yang merugikan, sedangkan kekurangan terapi rendam

kaki air hangat adalah jika responden mengalami kondisi tekanan darah yang sudah memburuk serta kurangnya kerja sama antara responden dan peneliti sehingga terkadang pemberian terapi rendam kaki air hangat tidak berjalan sesuai prosedur menurut (Perry, 2021).

Terapi rendam kaki adalah salah satu teknik yang sangat modern bahkan juga termasuk terapi komplementer yang bisa menurunkan tekanan darah, efek relaksasi, menurunkan rasa nyeri dan meningkatkan kemampuan alat gerak. Terapi rendam kaki menggunakan jahe dan garam adalah salah kombinasi untuk terapi ini. Kombinasi adalah menggabungkan beberapa objek dari suatu grup tanpa memperhatikan urutan. Terapi rendam kaki dengan air jahe juga dapat menurunkan tekanan darah, meningkatkan sirkulasi otot, menimbulkan respon sitemik yang terjadi melalui vasodilatasi pelebaran pembuluh darah (Sutiono Erwan, 2023). Prinsip kerja dari terapi ini adalah dengan menggunakan air hangat yang bersuhu 37,7-40,5°C selama 15-20 menit secara konduksi dimana terjadi perpindahan panas dari air hangat ke tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan dapat menurunkan ketegangan otot. Terapi ini dapat juga ditambahkan dengan campuran garam serta rempah-rempah seperti jahe. Terapi ini mempunyai banyak manfaat, namun pada beberapa kasus dapat menjadi kontra indikasi (Damayanti, 2019).

Penelitian Milindasari (2022) didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh terapi rendam kaki air jahe hangat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di panti werdha pucang gading Semarang. Menurut penelitian Nurpratiwi (2021) berdasarkan hasil penelitian ini, maka penulis menyarankan kepada bagi masyarakat diharapkan penderita hipertensi dapat memanfaatkan terapi rendam kaki air hangat jahe sebagai terapi alternatif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dan dapat melakukan terapi air hangat jahe secara rutin dan disiplin, terapi

rendam kaki air hangat jahe dapat dilakukan di rumah agar lebih mudah untuk mempersiapkan alat-alatnya.

Penelitian Fildayanti (2020) tentang penerapan rendam kaki dengan air hangat campur garam di ketahui bahwa terdapat perbedaan tekanan darah sistol dengan p value sistole = 0,000 ($p < 0,05$) dan p value diastole = 0,016 ($p < 0,05$). Penelitian 'Aisyiyah (2022) tentang pemberian rendam kaki air garam di ketahui bahwa terdapat pengaruh tekanan darah p value sistole = 0,000 ($p < 0,05$).

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian kembali mengenai pengaruh kombinasi terapi rendam kaki menggunakan jahe dan garam untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Cilacap Selatan II.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian diatas dapat dirumuskan masalah yaitu “pengaruh kombinasi terapi rendam kaki menggunakan jahe dan garam untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Cilacap Selatan II”.

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan umum

Mengetahui pengaruh kombinasi terapi rendam kaki menggunakan jahe dan garam untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Cilacap Selatan II.

2. Tujuan khusus

a. Mengetahui tekanan darah sistol sebelum diberikan terapi rendam kaki menggunakan air hangat dengan campuran jahe dan garam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

- b. Mengetahui tekanan darah sistol sesudah diberikan terapi rendam kaki menggunakan air hangat dengan campuran jahe dan garam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.
- c. Mengidentifikasi pengaruh terapi rendam kaki menggunakan air hangat dengan campuran jahe dan garam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian dapat menjadi referensi ilmiah dan sebagai ilmu pengetahuan yang dapat diberikan informasi tentang pengaruh kombinasi terapi rendam kaki menggunakan jahe dan garam untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Cilacap Selatan II.
- b. Hasil penelitian dapat menjadi rujukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian sejenis.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi untuk meneliti lebih lanjut dibidang keperawatan khususnya dalam bidang yaitu keperawatan gerontik dengan penyakit hipertensi, menjadi ilmu yang dapat diterapkan pada pengabdian

masyarakat sehingga masyarakat dapat menerapkan hasil penelitian ini, dan menambah koleksi bahan pustaka serta dapat menjadi bahan publikasi jurnal.

b. Bagi Puskesmas

Bagi Puskesmas diharapkan dapat melaksanakan dan mengajarkan rendam kaki air hangat menggunakan jahe dan garam kepada penderita yang mengalami tekanan darah tinggi pada saat posyandu lansia maupun didalam masyarakat diruang lingkup Puskesmas Cilacap selatan II.

c. Bagi peneliti

Dapat dijadikan pengalaman bagi peneliti didalam riset pemberian intervensi dan meningkatkan keterampilan dalam memberikan edukasi kepada orang lain yang menderita hipertensi khususnya para lansia.

d. Bagi masyarakat

Masyarakat mendapatkan informasi tentang terapi rendam kaki dengan air hangat menggunakan jahe dan garam sebagai salah satu alternatif secara mandiri dan alami yang dapat digunakan untuk menurunkan hipertensi, terkhusus pada lansia. Masyarakat mendapatkan informasi tentang terapi rendam kaki dengan air hangat menggunakan jahe dan garam sebagai salah satu alternatif secara mandiri dan alami yang dapat digunakan untuk menurunkan hipertensi, terkhusus pada lansia.

e. Bagi selanjutnya

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai data dasar dan bahan pertimbangan riset selanjutnya dikemudian hari.

E. KEASLIAN PENELITIAN

Beberapa penelitian yang terkait dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis:

1. Penderita hipertensi yang mau dilakukan intervensi rendam air hangat dengan campuran jahe dan serai sebanyak 10 orang responden. Tekanan darah diukur secara langsung dengan menggunakan *spygnomanometer*. Uji statistik yang digunakan adalah uji *dependen t-test*. dari hasil uji dependen t-test didapatkan p value tekanan darah sistolik= 0,0001 maka H_a diterima, artinya ada pengaruh pemberian intervensi rendam air hangat dengan campuran jahe dan serai terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di kelurahan bukit cangang kecamatan guguk panjang kota bukittinggi oleh Agustin, A. C. (2022).
2. Jurnal yang mengatakan terapi rendam kaki dengan air hangat tidak efektif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi di Puskesmas Bahu Manado. Teknik non random sampling dengan metode purposive sampling didapatkan 17 orang. Desain penelitian menggunakan metode penelitian quasi eksperiment designs dengan rancangan one group time series, dilakukan observasi pretest kemudian perlakuan (terapi rendam kaki air hangat) dan observasi posttest sebanyak tiga kali. Hasil Penelitian berdasarkan Uji *Friedman* didapatkan bahwa P-value = 0,689. Kesimpulan dari penelitian ini, terapi rendam kaki dengan air hangat tidak efektif menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi di Puskesmas Bahu Manado. Oleh Masi dan Rottie (2019),
3. Penelitian yang dilakukan oleh Harnani & Axmalia (2019) tentang terapi rendam kaki menggunakan air hangat efektif menurunkan tekanan darah pada lanjut usia. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *pre eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest – posttest*. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang menderita hipertensi dengan jumlah sampel 20 orang informan dipilih dengan menggunakan teknik *non probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Analisa data terdiri dari dua jenis yaitu analisa univariat dan bivariat. Uji

hipotesis digunakan adalah *uji alternative (uji wilcoxon)* karena data tidak berdistribusi normal.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2020) tentang pengaruh rendam kaki menggunakan air hangat dengan campuran garam dan serai terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian ini menggunakan metode *quasy experimental* dengan desain kuantitatif dengan *time series design without control*. Populasi dalam penelitian ini adalah warga yang mengalami hipertensi berjumlah 110 orang. Dengan teknik *sampling purposive sampling* dimana jumlah sampel 86 orang. Sebelumnya warga diberikan pretest dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah sebelum diberikan intervensi selanjutnya peneliti mendatangi rumah warga untuk memberikan terapi rendam kaki menggunakan air hangat dengan campuran garam dan serai selama 15-20 menit selama 1 minggu. Selanjutnya tekanan darah kembali di ukur setelah perlakuan