

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian di dunia. Menurut WHO (Organisasi Kesehatan Dunia). Hipertensi membunuh setidaknya 8 miliar orang di seluruh dunia setiap tahun (Handono, 2021), Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik di atas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg. Hipertensi menekan pembuluh darah ke dinding arteri tubuh (Depkes, 2018).

Hipertensi saat ini masih menjadi masalah besar atau masalah utama di dunia. Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization/WHO*), 70% penderita hipertensi, hanya 25% yang diketahui terobati dan hanya 12,5% yang tertangani dengan baik (*Adequately Treated Cases*), perkiraan terjadi hipertensi tahun 2025 akan mendatang sebesar 60% dan akan mempengaruhi 1,65 miliar orang di seluruh dunia dengan lebih banyak wanita dari pada pria. Prevalensi hipertensi tertinggi, yaitu sebesar 27%, terdapat di wilayah Afrika; sementara itu, Asia Tenggara berada di posisi ke-3 dengan prevalensi sebesar 25% terhadap keseluruhan total penduduk (Nonasri, 2021). Prevalensi kejadian hipertensi Sebagian besar berada pada negara-negara dengan penghasilan rendah dan menengah termasuk di negara Indonesia (Harianja et al., 2022).

Menurut hasil riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa angka prevalensi hipertensi pada usia lebih dari 18 tahun di Indonesia adalah 34,1 % prevalensi tersebut diperoleh dengan melakukan pengukuran tekanan darah yaitu apabila tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg. Angka prevalensi lebih tinggi dari tahun 2013 yaitu sebesar 25,8 %. Provinsi Kalimantan selatan memiliki angka prevalensi tertinggi sebesar 44,13% diikuti oleh Jawa Barat sebesar 39,6% dan Kalimantan Timur sebesar 39,3%. Prevalensi hipertensi di Indonesia cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, yaitu prevalensi hipertensi pada kelompok usia 55-64 tahun sebesar 45,9 %; usia 65-74 tahun sebesar 57,6 %; dan kelompok usia > 75 tahun sebesar 63,8% (Septimar et al., 2020)

Berdasarkan data profil Jawa Tengah tahun 2021 presentase hipertensi di Jawa Tengah tahun 2021 sebesar 37,57%. Prevalensi hipertensi pada perempuan (40,17%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (34,83 persen). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (38,11%) dibandingkan dengan pedesaan (37,01%). Prevalensi semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur. Jumlah estimasi penderita hipertensi berusia > 15 tahun ,tahun 2021 sebanyak 8.700.512 orang atau sebesar 30,4 % dari seluruh penduduk berusia > 15 tahun. Dari jumlah estimasi tersebut,sebanyak 4.431.538 orang atau 50,9 persen sudah mendapatkan pelayanan Kesehatan.

Berdasarkan profil Kesehatan Kabupaten Semarang tahun 2018, Kecamatan Ungaran Barat menduduki peringkat pertama dalam jumlah penderita hipertensi di antara 19 kecamatan di wilayah Kabupaten Semarang.

Hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan angka sebesar 37,25% dari total penduduk yang berusia 18 tahun ke atas, seperti yang dilaporkan oleh (Septimar et al., 2020).

Hipertensi juga di sebut penyakit tidak menular,karena tekanan darah tinggi tidak dapat ditularkan dari orang ke orang. Penyakit tidak menular juga di sebut penyakit kronis. Penyakit tidak menular masih menjadi perhatian di Indonesia.Hal ini di sebabkan pola hidup,setiap individu yang kurang memperhatikan Kesehatan nya (Septimar et al., 2020).

Hipertensi atau darah tinggi yang tidak terkontrol dengan baik dapat mengakibatkan banyak komplikasi contohnya seperti gagal jantung,penyakit jantung,stroke,kerusakan ginjal dan kerusakan penglihatan.Apabila seseorang penderita hipertensi tidak melakukan pengecekan tekanan darah secara rutin maka penderita akan mengalami efek samping dari penyakit hipertensi seperti pusing, pandangan kabur,mual dan muntah, lemas serta pembengkakan (Septimar et al., 2020).

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologi maupun non-farmakologi. Terapi farmakologis melibatkan penggunaan obat-obatan yang bertujuan menurunkan tekanan darah. Namun, perlu diingat bahwa terapi farmakologis dapat menimbulkan efek samping yang berpotensi merusak organ seperti hati dan ginjal jika digunakan dalam jangka waktu yang lama. . Terapi non farmakologis yaitu terapi tanpa menggunakan obat-obatan sehingga tidak menimbulkan efek samping seperti ketergantungan obat dan timbulnya penyakit lainya.Dari data tersebut dapat

disimpulkan bahwa terapi non farmakologis lebih cocok untuk diterapkan. contoh terapi non farmakologis yang dapat dilakukan seperti terapi herbal, terapi nutrisi, relaksasi otot progresif, meditasi, akupunktur dan hidroterapi. (Hanafi, 2022)

Salah satu alternatif pengobatan yang sebelumnya dikenal sebagai hidroterapi, yang kini disebut sebagai cara pengobatan (*hydrotherapy*), adalah suatu metode penggunaan air untuk merawat atau meredakan kondisi penyakit yang menyakitkan. Ini adalah bentuk terapi yang bersifat "low-tech," mengandalkan respons tubuh terhadap air. Hidroterapi rendam air hangat merupakan salah satu jenis terapi alami yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi edema, memperbaiki relaksasi otot, mendukung kesehatan jantung, melepaskan ketegangan otot, mengurangi stres, mengurangi nyeri otot, meredakan rasa sakit, meningkatkan *permeabilitas kapiler*, dan memberikan kehangatan pada tubuh. Terapi ini bermanfaat khususnya untuk menangani tekanan darah pada penderita hipertensi. Prinsip kerja hidroterapi ini melibatkan penggunaan air hangat dengan suhu sekitar 38-40 derajat Celsius secara konduksi, yang mengakibatkan perpindahan panas dari air hangat ke tubuh, sehingga menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan mengurangi ketegangan otot. (Hanafi, 2022)

Garam merupakan rangkaian senyawa kimia yang komponen utamanya adalah Natrium Klorida (NaCl). Secara alami, tubuh mampu mempertahankan keseimbangan antara konsentrasi natrium di luar sel dan kalium di dalam sel, menjaga kadar natrium dalam batas normal. Hormon aldosteron berperan

dalam menjaga konsentrasi natrium dalam darah agar tetap pada tingkat normal. Gangguan keseimbangan cairan dapat terjadi ketika seseorang kehilangan natrium, yang menyebabkan masuknya air ke dalam sel dan mengakibatkan penurunan cairan ekstraseluler. Perubahan ini dapat mengakibatkan penurunan tekanan darah (Fitrina et al., 2021). Berdasarkan Penelitian Fildayanti, (2020), metode perendaman kaki dengan air hangat yang dicampur garam dianggap sebagai solusi yang sangat efektif untuk mengurangi tekanan darah tinggi. Penggunaan metode ini diharapkan dapat mengurangi ketergantungan pada obat penurun tekanan darah dan memberikan terapi non-farmakologis kepada penderita hipertensi. Selain itu, penggunaan metode perendaman air hangat dianggap lebih efisien, ekonomis, dan aman untuk menangani hipertensi.

Berdasarkan pengamatan awal oleh peneliti dari data tahun 2021 di Puskesmas Ungaran, tercatat 569 individu mengalami hipertensi di wilayah Ungaran. Dalam laporan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada Oktober 2023, ditemukan bahwa desa dengan jumlah penderita hipertensi tertinggi adalah Genuk, dengan total 136 orang yang terkena dampak. Desa Gogik menempati posisi keempat dalam jumlah desa di wilayah Ungaran yang memiliki kasus hipertensi, dengan total 71 orang yang terkena dampak.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di Desa Gogik, peneliti melakukan wawancara dengan lima penderita hipertensi (3 laki-laki, 2 perempuan). Hasilnya menunjukkan bahwa penduduk desa tersebut belum mengetahui terapi yang dapat menurunkan tekanan darah pada penderita

hipertensi, salah satunya adalah terapi rendam kaki dengan air hangat dan dengan garam. Selain itu, penyebab hipertensi yang dialami dikaitkan dengan pola makan yang tidak teratur, dan faktor lainnya adalah stres. Saat sakit, masyarakat desa ini cenderung berobat ke puskesmas. Ketika ditanya mengenai terapi yang pernah dicoba, kelima responden (3 laki-laki, 2 perempuan) menyatakan bahwa mereka belum pernah mencoba terapi apa pun untuk menurunkan tekanan darah selain mengonsumsi obat antihipertensi dari puskesmas. Ketika ditanya apakah mereka rutin mengonsumsi obat antihipertensi, kelima responden tersebut mengakui bahwa mereka tidak melakukannya secara teratur.

Berdasarkan latar belakang dan hasil penelitian serta studi pendahuluan yang dilakukan, maka peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Campuran Air Garam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Gogik, Ungaran Timur”

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh rendam kaki air hangat dengan Garam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi.

Hipertensi dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, dan jika tidak diatasi dengan baik, kondisi ini dapat berujung pada komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, penyakit mata, dan demensia. Oleh karena itu, penanganan yang tepat perlu dilakukan, dan salah satu metodenya adalah dengan merendam kaki dalam air hangat. Sehingga peneliti tertarik untuk

mengambil pengaruh rendam kaki air hangat dengan garam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan yang ingin di capai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh rendam kaki air hangat dengan garam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi Karakteristik responden (Umur,Jenis Kelamin,)
- b. Untuk Mengidentifikasi tekanan darah sebelum melaksanakan proses merendam kaki air hangat dengan garam pada individu yang mengalami hipertensi pada kelompok (pre-test Intervensi).
- c. Untuk Mengetahui perbedaan Tekanan Darah setelah dilakukan rendam kaki air hangat dengan garam pada penderita hipertensi pada kelompok (post-test intervensi)
- d. Untuk mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum di lakukan tindakan rendam kaki air hangat dengan garam pada penderita hipertensi pada kelompok (pre-test Kontrol)
- e. Untuk mengetahui perbedaan tekanan darah setelah di lakukan tindakan rendam kaki air hangat dengan garam pada penderita hipertensi pada kelompok (post-test Kontrol)

- f. Untuk mengetahui pengaruh Sebelum dan sesudah rendam kaki air hangat dengan garam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat dan Keluarga

Melalui penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan edukasi serta dapat digunakan sebagai salah satu trapi alternatif dalam perubahan tekanan darah pada masyarakat dan keluarga.

2. Bagi Petugas Medis

Melalui penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi petugas medis guna merawat dan mengatasi masalah tekanan darah pada penderita Hipertensi.

3. Bagi Institusi Pendidikan Kesehatan

Melalui penelitian ini di harapkan sebagai bahan acuan bagi pengembangan kurikulum Pendidikan Keperawatan agar lebih peka bahwa terapi alternative seperti rendam kaki air hangat dengan garam dapat berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah.

4. Bagi peneliti

Melalui penelitian ini diharapkan Mengembangkan kemampuan menulis dan mengembangkan diri para peneliti dalam memajukan ilmu pengetahuan melalui telaah literature secara sistematis mengenai

mengenai rendam kaki air hangat dengan garam terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi.