

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Berdasarkan catatan Badan Kesehatan Dunia WHO tahun 2011 ada satu milyar orang di dunia menderita hipertensi dan dua per-tiga diantaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah-sedang. Prevalensi hipertensi diperkirakan akan terus meningkat, dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi, sedangkan di Indonesia angkanya mencapai 31,7% (Kemenkes RI, 2013).

Berdasarkan data dari Riskesdas Litbang Depkes (2013), hipertensi di Indonesia yaitu konflik kesehatan dan akan menjadi konflik yang lebih besar jika tidak segera diatasi sejak dini dengan prevalensi yang tinggi sebesar 25,8%. Prevalensi tertinggi yaitu Bangka Belitung (30,9%), diikuti Kalimantan Selatan (30,8%), Kalimantan Timur (29,6%), Jawa Barat (29,4%), dan Gorontalo (29,4%) sedangkan yang terendah yaitu Papua (16,8%). (Kemenkes RI, 2014).

Profil kesehatan provinsi Jawa Tengah tahun 2013 mengatakan kasus tertinggi penyakit tidak menular diantaranya adalah kelompok penyakit pembuluh darah yaitu hipertensi. Prevalensi hipertensi di Jawa Tengah sekitar 26,4% dan berada di peringkat ke-9 pada 10 besar provinsi di Indonesia. Prevalensi tertinggi Jawa Tengah yaitu di wilayah kota Semarang dengan presentase sejumlah 77,10% (Dinkes Jateng, 2013). Sedangkan di daerah Kendal kasus hipertensi sebanyak 6,25% (Dinkes, 2017).

Hipertensi dikenal dengan tekanan darah tinggi atau sering disebut sebagai “silent killer” karena terjadi tanpa tanda maupun gejala, sehingga penderita tidak mengetahui jika dirinya terkena hipertensi, ditemukan sebanyak 76,1 % tidak mengetahui dirinya hipertensi (Kemenkes RI, 2013). Hipertensi termasuk salah satu penyakit tidak menular. Kematian akibat penyakit hipertensi dan penyertanya di Indonesia cenderung mengalami peningkatan. Proporsi angka kematian akibat hipertensi dan komplikasinya meningkat dari 41,7% menjadi 60%. Survey terakhir di Indonesia menunjukkan penyakit hipertensi dan komplikasinya mendominasi 10 urutan teratas penyebab kematian pada semua kelompok umur, dengan stroke yang merupakan komplikasi hipertensi sebagai penyebab kematian nomor satu (Kemenkes RI, 2013).

Hipertensi adalah meningkatnya tekanan darah dari arteri yang bersifat sistemik atau berlangsung terus-menerus dalam jangka waktu lama. Hipertensi disebut juga tekanan darah tinggi, dimana terjadi peningkatan tekan darah secara kronis (dalam jangka waktu lama). Penderita yang mengalami darah tinggi saat tekanan darah melebihi 140/90 mmhg. (Lingga, 2012). Beberapa faktor dapat menyebabkan terjadinya hipertensi yaitu gaya hidup dengan pola makan yang salah, jenis kelamin, latihan fisik, makanan, stimulan (zat-zat yang mempercepat fungsi tubuh) serta stres. Gejala-gejalanya itu adalah sakit kepala/rasa berat di tengkuk, vertigo, jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging (tinnitus), dan mimisan. Gejala paling sering yang menyertai hipertensi adalah nyeri kepala dan kelelahan. Hal ini merupakan gejala yang membuat kebanyakan masyarakat membutuhkan pertolongan medis. Nyeri adalah peristiwa

yang tidak menyenangkan pada seseorang dan dapat menimbulkan penderita sakit. Penyebab dari nyeri adalah adanya jaringan yang rusak dan juga tersumbat (Riyadi & Harmoko, 2012).

Salah satu tanda gejala dari hipertensi adalah nyeri kepala. Nyeri kepala terjadi karena adanya aterosklerosis yang menyebabkan spasme pada pembuluh darah (arteri) dan penurunan O₂ (oksigen) di otak (Purwandari & Sari, 2018). Penderita hipertensi yang mengalami sakit kepala yang sangat hebat secara tiba-tiba bisa menjadikan salah satu tanda adanya masalah penyakit yang lebih serius, diantaranya penyakit jantung (kardiovaskuler), gangguan pada sistem ginjal, bahkan bisa terjadi pecahnya pembuluh darah kapiler di otak atau disebut dengan stroke dan bisa mengakibatkan kematian (Setyawan, 2014).

Beberapa penanganan untuk mengatasi hipertensi dengan pengobatan farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan secara farmakologis yaitu dengan mengkonsumsi obat anti hipertensi, sedangkan non farmakologis yang dapat dilakukan adalah olahraga, tidak merokok, tidak minum alkohol, menghindari stress, terapi bekam, terapi herbal, dan terapi pijat refleksi (Dalimartha, 2008). Terapi pijat refleksi kaki dapat meningkatkan aliran darah. Kompresi pada otot merangsang aliran darah vena dalam jaringan subkutan dan mengakibatkan retensi darah menurun dalam pembuluh perifer dan peningkatan drainase getah bening. Selain itu juga dapat menyebabkan pelebaran arteri yang meningkatkan suplai darah ke daerah yang sedang dipijat, juga dapat meningkatkan pasokan darah dan meningkatkan efektivitas kontraksi otot serta membuang sisa metabolisme dari otot-otot sehingga membantu mengurangi ketegangan pada otot, merangsang relaksasi dan kenyamanan (Chanif & Khoriyah, 2016).

Menurut penelitian Adibah (2015) yang meneliti tentang penerapan pijat refleksi pada kaki pada pasien hipertensi menyatakan bahwa penerapan pijat refleksi pada kaki 10 menit dan dilakukan selama 3 hari berturut-turut pada pasien didapatkan penurunan nyeri dan penurunan tekanan darah. Pijat refleksi pada kaki hanya memijat pada titik telapak kaki di bagian syaraf trigeminus, syaraf ini yang akan berperan dalam mengirimkan sensasi dari kulit bagian anterior kepala sehingga pasokan oksigen dalam otak terpenuhi. Metode ini lebih aman untuk digunakan. Terapi pijat refleksi pada kaki telah terbukti efektif untuk mengatasi berbagai penyakit, termasuk hipertensi sedang sampai berat untuk menurunkan nyeri kepala pada klien (Nugroho, Asrin & Sarwono, 2015).

Pijat Refleksi, merupakan teknik sensori yang mempengaruhi aktifitas sistem saraf otonom. Apabila individu mempersepsikan sentuhan sebagai stimulus untuk relaks, kemudian akan muncul respon relaksasi. Relaksasi sangat penting dalam membantu klien untuk meningkatkan kenyamanan dan membebaskan diri dari ketakutan serta stres akibat penyakit yang dialami dan nyeri yang tak berkesudahan. Salah satu teknik memberikan Pijat Refleksi adalah tindakan memijat pada bagian telapak kaki pada titik syaraf yang langsung menghubungkan ke otak (Rahayu & Yuniarsih, 2016).

Pada penelitian yang dilakukan Agus Arianto (2018) Penurunan tekanan darah dapat terjadi karena pijat refleksi kaki dapat memperlancar aliran darah sehingga ketegangan otot dapat menurun serta kadar norepinephrin juga ikut menurun, selain itu hormon Cortisol yang memicu kecemasan dan stress juga dapat turun sehingga tekanan darah juga turun dan nyeri kepala berkurang.

Terapi Pijat Refleksi pada kaki termasuk terapi untuk mengurangi nyeri kepala pada pasien hipertensi. Berdasarkan data diatas dan masih tingginya angka kejadian Hipertensi, sehingga membuat peneliti tertarik untuk melakukan studi kasus “Penerapan Terapi Pijat Refleksi pada kaki untuk Mengurangi Nyeri Kepala pada pasien Hipertensi”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah yang dapat diambil yaitu bagaimanakah penerapan Terapi Pijat Refleksi pada kaki untuk Mengurangi Nyeri Kepala pada pasien hipertensi

C. Tujuan Studi kasus

A. Tujuan Umum

Untuk melakukan penerapan Terapi *Evidence Based Practice* Pijat Refleksi kaki untuk Mengurangi Nyeri Kepala pada pasien hipertensi.

B. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kaitan karakteristik demografi responden terhadap hipertensi yang dialami.
- b. Mengetahui efektifitas terapi pijat refleksi kaki terhadap nyeri kepala responden

D. Manfaat Studi Kasus

1. Manfaat teoritis

a. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian institusi ini dapat di jadikan pedoman bagi institusi pendidikan serta dapat menambah bahan perpustakaan sehingga dapat menambah informasi pengetahuan yang membaca.

b. Manfaat Bagi penulis

Untuk menambah wawasan dan informasi yang diperoleh serta memberikan pengalaman dan kemampuan bagi peneliti dalam melakukan suatu penelitian sesuai dengan metodologi ilmiah yang benar.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi klien

Memberikan pemahaman terhadap manfaat melakukan terapi pijat refleksi kaki sehingga dapat diaplikasikan sebagai terapi komplementer untuk mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi.

b. Manfaat Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan pengetahuan masyarakat tentang tanda dan gejala penyakit hipertensi dan manfaat dari pemberian Terapi Pijat Refleksi pada kaki untuk Mengurangi Nyeri Kepala.