

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan merupakan kebutuhan fundamental bagi setiap individu, tetapi masih ada masyarakat yang tidak memperhatikan kesehatan. Mereka cenderung menjalani gaya hidup yang tidak sehat, kurang berolahraga, merokok, stress, serta memiliki kebiasaan konsumsi makanan yang tidak sehat. Pola hidup yang tidak sehat ini menjadi penyebab munculnya berbagai penyakit di masyarakat, seperti hipertensi (Basri & Hanis, 2021). Hipertensi adalah penyakit tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg, yang dapat mengakibatkan gangguan pada pembuluh darah. Penyakit ini sering disebut sebagai “*silent killer*” karena tidak menimbulkan gejala (Kemenkes RI, 2020).

Organisasi kesehatan dunia WHO (World Health Organization) memperkirakan sebanyak 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. WHO (World Health Organization) juga menyebutkan bahwa 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut, dan kurang dari separuh orang dewasa (42%) dengan hipertensi didiagnosis dan diobati. Hanya sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengendalikan tekanan darah yang dimiliki. Hipertensi

merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Hal inilah yang mendasari WHO menetapkan salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2023). Di Indonesia berdasarkan data revalensi Indonesia menduduki peringkat ke delapan dalam kelompok Penyakit Tidak Menular (PTM) yang ditimbulkan dari penyakit kardiovaskuler. Berdasarkan Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1% (Kemenkes RI, 2018). Hipertensi menjadi penyakit dengan prevalensi terbesar terhadap seluruh penyakit tidak menular di Jawa Tengah. Pada tahun 2019, prevalensi hipertensi di Jawa Tengah mencapai 67,46% dengan terus mengalami kenaikan ditahun-tahun berikutnya. Pada tahun 2020, kasus hipertensi mencapai 72,02%, tahun 2021 mencapai 76,0%, tahun 2022 sebesar 76,5% dan tahun 2023 triwulan 2 sudah mencapai 70,28% (Dinas Kesehatan Provinsi Jateng, 2023).

Menurut laporan capaian SPM program penyakit tidak menular Dinas Kesehatan Kabupaten Grobogan, diketahui bahwa kasus hipertensi di Kabupaten Grobogan terus meningkat. Pada tahun 2021, kejadian hipertensi usia ≥ 15 tahun di Kabupaten Grobogan sebesar 20,51% dan mengalami peningkatan kasus ditahun 2022 mencapai 38,20%. Kejadian hipertensi tersebut masih menduduki peringkat pertama dengan jumlah kasus tertinggi terhadap penyakit tidak menular yang

diikuti penyakit diabetes mellitus dan ODGJ (Dinas Kabupaten Grobogan, 2022).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Grobogan, prevalensi hipertensi di Kabupaten Grobogan terus meningkat dalam tiga tahun terakhir. Pada tahun 2022, jumlah kasus hipertensi tercatat sebanyak 171.186 kasus dengan persentase 38,20%. Angka ini meningkat signifikan pada tahun 2023 menjadi 280.582 kasus dengan persentase 62,30%. Peningkatan terus berlanjut hingga tahun 2024, dimana jumlah kasus hipertensi mencapai 322.192 kasus dengan persentase 69,10%. Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi menjadi masalah kesehatan yang semakin serius di Kabupaten Grobogan.

Menurut Kemenkes RI (2020) Jika hipertensi tidak segera diobati, dalam jangka panjang akan berdampak timbulnya komplikasi penyakit hipertensi dan sangat berbahaya bagi tubuh dan mempersulit proses kesembuhan. Komplikasi hipertensi meliputi kerusakan pada otak, kerusakan pada jantung, ginjal dan mata. Tekanan darah yang tinggi merupakan salah satu faktor resiko terjadinya stroke, serangan jantung, gagal jantung, aneurisma arterial, dan merupakan penyebab utama gagal jantung kronis. Untuk mencegah agar hipertensi tidak menyebabkan komplikasi lebih lanjut maka diperlukan penanganan yang tepat dan efisien, yaitu secara farmakologis dan non farmakologis.

Secara farmakologis yaitu dengan pemberian obat yang bersifat diuretik, simpatik dan vasodilator. Sedangkan secara non farmakologis yaitu dengan cara melakukan penurunan berat badan, melakukan olahraga secara teratur, diet rendah garam, diet rendah lemak, dan melakukan terapi komplementer (Dinkes, 2019). Terapi komplementer dalam penatalaksanaan hipertensi yang sedang berkembang di Indonesia antara lain; Pijat refleksi, yoga, terapi musik, terapi akupuntur, hidroterapi (Zaenal, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian yang pernah penulis baca terdapat pengobatan non farmakologis dengan menggunakan metode yang lebih mudah dan murah bisa dilakukan dengan bersantai serta efektif jika dilakukan secara rutin yaitu menggunakan terapi rendam kaki air hangat. Hidroterapi rendam air hangat salah satu jenis terapi alamiah yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi edema, meningkatkan relaksasi otot, menyehatkan jantung, mengendorkan otot-otot, menghilangkan stress, nyeri otot, meringankan rasa sakit, meningkatkan permeabilitas kapiler, memberikan kehangatan pada tubuh sehingga sangat bermanfaat untuk terapi penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi (Kristiningtyas, 2023). Terapi dapat dilakukan secara rutin setiap pagi / sore hari selama 7 hari, durasi 20 menit pada suhu 38° (Lestari et al., 2023).

Rendam kaki menggunakan air hangat dapat merangsang saraf yang terdapat pada kaki untuk merangsang *baroreseptor*, dimana *baroreseptor* merupakan refleks paling utama dalam menentukan kontrol regulasi pada

denyut jantung dan tekanan darah. *Baroreseptor* menerima rangsangan dari peregangan atau tekanan yang berlokasi di arkus aorta dan sinus karotikus. Pada saat tekanan darah arteri meningkat dan arteri meregang, reseptor ini dengan cepat mengirim impulsnya ke pusat vasomotor yang mengakibatkan vasodilatasi pada arteri dan vena dan terjadi perubahan tekanan darah (Ilkafah et al., 2023).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Grobogan 2024. Data yang diperoleh di wilayah kerja Puskesmas Grobogan berjumlah 24.850 kasus penderita hipertensi dengan persentase 77,57% yang terjadi dari bulan Januari sampai dengan November 2024. Puskesmas Grobogan untuk wilayah kerjanya mencakup beberapa desa salah satunya Desa Getasrejo dengan jumlah kasus hipertensi sebanyak 182 penderita hipertensi.

Studi Pendahuluan yang sudah dilakukan peneliti dengan teknik wawancara dan mengecek tekanan darah pada 6 responden penderita hipertensi di Desa Getasrejo terdapat 4 responden yang mengalami hipertensi dan mengatakan mereka hanya mengonsumsi obat anti hipertensi jika tekanan darah mereka naik. Mengenai hidroterapi rendam kaki air hangat mereka belum mengetahui teknik pengobatannya. Hal ini memperkuat peneliti dengan fakta bahwa hingga saat belum ada program khusus dari pihak puskesmas yang memberikan edukasi atau penyuluhan terkait metode pengobatan nonfarmakologis bagi pasien hipertensi. Oleh karena itu, peneliti

merasa perlu untuk mengeksplorasi terapi alternatif yang dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, khususnya melalui hidroterapi rendam kaki air hangat.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Getasrejo Kabupaten Grobogan”

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah ada pengaruh hidroterapi rendam kaki air hangat terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Adapun tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh hidroterapi rendam kaki air hangat terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Getasrejo.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum dilakukan hidroterapi rendam kaki dengan air hangat pada penderita hipertensi
- b. Mengidentifikasi tekanan darah setelah dilakukan hidroterapi rendam kaki dengan air hangat pada penderita hipertensi

- c. Menganalisis pengaruh hidroterapi rendam kaki air hangat terhadap tekanan darah penderita hipertensi

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan pengetahuan dan menambah wawasan tentang bagaimana mengatasi tekanan darah yang tinggi dengan teknik non farmalogi. Salah satunya adalah menggunakan hidroterapi rendam kaki air hangat.

2. Manfaat praktisi

a. Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengembangkan pola pikir dalam melaksanakan mini riset dan memperoleh pengetahuan tentang pengaruh hidroterapi rendam kaki air hangat terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi

b. Bagi bidang peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi sumber motivasi pelaksanaan peneliti yang lebih baik dimasa mendatang.

c. Bagi responden

Penelitian ini diharapkan mampu menambah bahan informasi tentang pengaruh hidroterapi rendam kaki air hangat terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi supaya dapat menangani masalah yang dialami.

d. Bagi instansi kesehatan

Sebagai bahan informasi yang dapat digunakan untuk meningkatkan mutu dalam penentuan arah kebijakan program kesehatan.

e. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan penelitian ini bisa menambah wawasan baru bagi institusi dan menjadi bahan rujukan bagi peneliti dan sumber bacaan untuk mahasiswa terkait pengaruh hidroterapi rendam kaki air hangat terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

E. Sistematika Penulisan

Tabel 1. 1 Sistematika Penulisan

BAB	Konsep Pengambilan Data
BAB I	Pendahuluan , berisi tentang latar belakang, perumusan masalah, sistematika penulisan data
BAB II	Tinjauan Pustaka , konsep teori yang berhubungan dengan tema penelitian / variabel dalam penelitian serta kerangka teori dalam penelitian
BAB III	Metodologi Penelitian , berisi tentang variabel penelitian. Kerangka konsep dan hipotesis, konsep metodologi mulai dari jenis, design dan rancangan penelitian, populasi, sampel, tempat dan waktu penelitian, definisi operasional, metode pengumpulan data, instrumen peneliti, uji instrument, pengolahan data dan analisis data serta etika dalam penelitian.
BAB IV	Hasil penelitian berisi tentang hasil penelitian termasuk hasil analisa data penelitian (hasil uji statistic)
BAB V	Pembahasan berisi tentang pembahasan hasil dan keterbatasan penelitian.
BAB VI	Penutup, membahas simpulan dan saran yang bisa peneliti beri dari hasill penelitian

F. Penelitian Terkait

Tabel 1. 2 Penelitian Terkait

No	Judul Penelitian Terkait	Metode	Desain	Populasi	Sampling	Hasil	Perbedaan
1.	Pengaruh Hidroterapi Serai Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Medan Amplas (Wulandari, 2024)	<i>Pre Eksperimen</i>	<i>One Group Pre-Post Test Design</i>	Semua penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas Medan Amplas	Sampel sebanyak 32 responden dengan teknik <i>purposive sampling</i>	Hasil analisa bivariat dengan Uji sampel t-test menunjukkan p value = 0,000 (p value ,0,05). Sehingga dapat disimpulkan bahwa hidroterapi serai berpengaruh untuk penurunan tekanan darah pada penderita hiperensi diwilayah Puskesmas Medan Amplas.	Perbedaan penelitian yang akan saya lakukan adalah dalam penelitian ini menggunakan metode <i>Pre Eksperimen</i> dan desain <i>One Group Pre-Post Test Design</i> sedangkan penelitian saya menggunakan metode <i>Quasi Eksperimen</i> desain <i>non equivalent control group design</i> serta di variabel independen dalam penelitian ini “Hidroterapi Serai” sedangkan variabel independen saya “Hidroterapi rendam kaki air hangat”.

	Pengaruh Terapi Musik Klasik (Mozart) Kombinasi Dengan Kompres Hangat Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang (Nopriani & Nopriani, 2022)	<i>Pre Experimental Design</i>	<i>two-group pre and post test design</i>	Populasi dalam penelitian ini adalah 30 pasien	Teknik sampel menggunakan purposive sampling dengan sampel sebanyak 30 responden	Ada pengaruh terapi musik klasik (mozart) kombinasi dengan kompres hangat untuk menurunkan tekanan darah (p value = 0,002 dan 0,000).	Perbedaan penelitian yang akan saya lakukan adalah dalam penelitian ini menggunakan metode <i>Pre Eksperimen</i> dan desain <i>two-group pre and post test design</i> sedangkan penelitian saya menggunakan metode <i>Quasi Eksperimen</i> desain <i>non equivalent control group design</i> serta di variabel independen dalam penelitian ini “Terapi Musik Klasik (Mozart) Kombinasi Dengan Kompres Hangat” sedangkan variabel independen saya “Hidroterapi rendam kaki air hangat”.
3	Pengaruh <i>Hydrotherapy</i> Ekstrak Kulit Jeruk (Citrus Limon)	<i>Pre-eksperimental</i>	<i>pre-test post-test with control group</i>	lansia dengan hipertensi yang berada di	teknik purposive sampling sehingga didapatkan	Hasil penelitian menunjukkan tekanan darah sistolik dan diastolik mengalami	Perbedaan penelitian yang akan saya lakukan adalah dalam penelitian ini adalah pada desain yaitu <i>pre-test post-test with control group</i>

	Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Puskesmas Mandiingin Kota Bukittinggi (Atti & Purnawinadi, 2023)	<i>design</i>	wilayah kerja puskesmas mandiangin	sampel sebanyak 20 orang	penurunan yang signifikan dengan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah hidroterapi 6.750/5.255 dengan nilai p= sistolik 0,000 dan p=diastolik 0,000 (<0,005).	<i>design</i> sedangkan penelitian saya menggunakan desain <i>non equivalent control group design</i> serta di variabel independen dalam penelitian ini “Hydrotherapy Ekstrak Kulit Jeruk (Citrus Limon)” sedangkan variabel independen saya “Hidroterapi rendam kaki air hangat”.	
4	Pengaruh Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat Garam Magnesium terhadap Kadar Magnesium Darah dan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di UPTD PSLU	<i>eksperimental</i>	<i>one group pre-pos test design</i>	Populasi penelitian adalah semua lansia dengan hipertensi	sampel 34 lansia	Studi memperoleh hasil ada perbedaan atau selisih yang signifikan antara tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah intervensi (p-value 0,000) dengan penurunan tekanan darah 7,06 mmHg, tidak ada perbedaan yang signifikan antara	Perbedaan penelitian yang akan saya lakukan adalah dalam penelitian ini menggunakan metode <i>Eksperimen</i> dan desain <i>one group pre-pos test design</i> sedangkan penelitian saya menggunakan metode <i>Quasi Eksperimen</i> desain <i>one group pretest posttest design</i> serta di variabel independen dalam penelitian ini “Hidroterapi Rendam

Tresna Werdha Natar Lampung Selatan (Udani et al., 2022)	tekanan darah Kaki Air Hangat Garam diastolik sebelum Magnesium” sedangkan dan sesudah variabel independen saya intervensi (p-value “Hidroterapi rendam kaki 0,763), dan ada air hangat”.
	perbedaan yang signifikan antara kadar magnesium darah sebelum dan sesudah intervensi (p-value 0,001) dengan penurunan kadar magnesium 0.97 gr/dl

5	Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Melaksanakan Hidroterapi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi (Yuliana et al., 2023)	<i>studi observasional analitik</i>	<i>cross-sectional</i>	populasi berjumlah 60 responden	Teknik pengambilan sampel <i>purposive sampling</i> Sampel yang diambil semua populasi berjumlah 60	Hasil uji statistic hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan dalam melaksanakan hidroterapi pada lansia penderita hipertensi didapat nilai p-value < 0.05 artinya ada hubungan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan dalam melaksanakan hidroterapi pada lansia penderita hipertensi.	Perbedaan penelitian yang akan saya lakukan adalah dalam penelitian ini menggunakan metode <i>studi observasional analitik</i> dan desain <i>cross-sectional</i> sedangkan penelitian saya menggunakan metode <i>Quasi Eksperimen</i> desain <i>non equivalent control group design</i> serta di variabel independen dalam penelitian ini “Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Melaksanakan Hidroterapi” sedangkan variabel independen saya “Hidroterapi rendam kaki air hangat”.
---	---	-------------------------------------	------------------------	---------------------------------	---	--	--