

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar belakang**

Lanjut usia atau yang biasa disebut dengan lansia merupakan bagian dari proses tumbuh kembang (Azizah, 2010). Menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 dalam Bab 1 Pasal 1 ayat 2, lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas (Nugroho, 2009).

Penduduk diseluruh dunia dengan kelompok lanjut usia (lansia) yang berumur 60 tahun ke atas mengalami pertumbuhan dengan cepat dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Indonesia adalah salah satu negara yang terletak di Asia Tenggara yang memasuki era penduduk berstruktur tua karena jumlah penduduk yang berusia di atas 60 tahun telah mencapai di atas 7 persen dari keseluruhan penduduk. Peningkatan jumlah penduduk lansia ini disebabkan oleh peningkatan derajat kesehatan dan kesejahteraan penduduk yang akan berpengaruh pada peningkatan Usia Harapan Hidup (UHH) di Indonesia (Kemenkes RI, 2013).

Pada tahun 2013 penduduk provinsi Kalimantan Barat mencapai 4,6 juta jiwa. Provinsi Kalimantan Barat merupakan provinsi yang mengalami peningkatan jumlah populasi lansia yang cukup pesat yaitu 273 ribu jiwa pada tahun 2010 dan meningkat menjadi 295 ribu jiwa pada tahun 2013. Diperkirakan jumlah lansia ini akan terus mengalami peningkatan (BPS, 2014).

Dalam perkembangan lansia, penurunan fungsi tubuh akan banyak terjadi. Penurunan fungsi tubuh pada lansia diakibatkan karena proses penuaan. Proses penuaan merupakan proses yang mengakibatkan perubahan-perubahan meliputi perubahan fisik, psikologis, dan psikososial. Pada perubahan fisiologis terjadi penurunan sistem kekebalan tubuh dalam menghadapi gangguan dari dalam maupun luar tubuh. Salah satu gangguan kesehatan yang paling banyak dialami oleh lansia adalah pada sistem kardiovaskuler (Maryam, Ekasari, Rosidawati, Jubaedi & Batubara, 2008).

Secara alamiah lansia akan mengalami penurunan fungsi organ dan mengalami perubahan tekanan darah. Oleh sebab itu, lansia dianjurkan untuk selalu memeriksakan tekanan darah secara teratur agar dapat mencegah penyakit kardiovaskuler khususnya hipertensi (Martono & Pranaka, 2009).

Tekanan darah merupakan gaya yang diberikan oleh darah terhadap dinding pembuluh darah akibat kontraksi jantung dan dipengaruhi oleh elastisitas dinding pembuluh. Secara klinis, pengukuran tekanan dalam arteri adalah pada saat sistol ventrikel dan diastol ventrikel (Tortora & Derrickson, 2009). Pengukuran tekanan darah pada seseorang tidak dapat diukur dengan adekuat melalui satu kali pengukuran saja. Tekanan darah berubah dengan cepat bahkan pada kondisi kesehatan yang optimal. Perubahan tekanan darah bisa terjadi pada seseorang, hal ini dipengaruhi oleh usia, stres, etnik, jenis kelamin, variasi harian, obat-obatan, merokok, aktivitas dan berat badan. Kemungkinan seseorang mengalami hipertensi akan semakin tinggi saat usia semakin bertambah (Perry & Potter, 2010).

Hipertensi dapat didefinisikan sebagai peningkatan kronik pada tekanan darah, yang tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg. Menurut WHO batas normal tekanan darah adalah 120-140 mmHg tekanan sistolik dan 80-90 mmHg tekanan diastolik. Seseorang dinyatakan mengidap hipertensi bila tekanan darahnya >140/90 mmHg (Fauci, Braunwald, Kasper, Hauser, Longo, Jameson, et al, 2012). Seseorang yang hipertensi akan mengalami keluhan seperti sakit kepala, pandangan kabur, sering berkemih, dan bahkan kadang-kadang terjadi pembengkakan akibat tekanan kapiler (Corwin, 2009).

Pada penderita hipertensi di Indonesia menunjukkan 60% tatalaksana terapi menggunakan obat-obatan, 30% menggunakan *herbal therapy* dan 10% *fisikal terapi* (Kusmana, 2006). Pengobatan secara non-farmakologis dapat dilakukan dengan mengubah gaya hidup yang lebih sehat dan melakukan terapi dengan rendam kaki menggunakan air hangat yang bisa dilakukan setiap saat. Efek rendam kaki air hangat sama dengan

berjalan dengan kaki telanjang selama 30 menit. Para penderita hipertensi kebanyakan hanya mengonsumsi obat-obatan dan menghindari makanan asin saja untuk menurunkan tekanan darah, sedangkan tindakan pemberian terapi rendam kaki air hangat belum pernah dilakukan dan sampai saat ini pengaruhnya terhadap perubahan tekanan darah masih belum dijelaskan (Kusumaastuti, 2008).

Secara ilmiah air hangat mempunyai dampak fisiologis bagi tubuh. Hangatnya air membuat sirkulasi darah menjadi lancar (Hembing, 2000). Oleh karena itu, penderita hipertensi dalam pengobatannya tidak hanya menggunakan obat-obatan, tetapi bisa menggunakan alternatif non-farmakologis dengan menggunakan metode yang lebih mudah dan murah yaitu dengan menggunakan terapi rendam kaki air hangat yang bisa dilakukan di rumah. Air hangat mempunyai dampak fisiologis bagi tubuh sehingga rendam kaki air hangat dapat digunakan sebagai salah satu terapi yang dapat memulihkan otot sendi yang kaku serta menyembuhkan stroke apabila dilakukan melalui kesadaran dan kedisiplinan (Kusumaastuti, 2008).

Penelitian terkait yang pernah dilakukan oleh Triyadini (2010) terapi message dengan terapi mandi air hangat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan skala insomnia, dari 5 orang responden 3 orang yang menderita insomnia sedang menjadi insomnia ringan, dan 2 orang yang menderita insomnia ringan menjadi tidak insomnia. Penelitian terkait selanjutnya yaitu oleh Eli Susanto (2011) terapi rendam air hangat terhadap penurunan nyeri osteoporosis di Unit Rehabilitas Sosial Wening Wardoyo Ungaran menurut penelitian ini ada beberapa keterbatasan yang peneliti hadapi diantaranya kesulitan dalam literatur kemudian ketidakpercayaan responden terhadap kompres/mandi rendam air hangat yang dapat menurunkan nyeri, mereka beranggapan bahwa rendam air hangat tidak bisa memberikan efek apa-apa karena mereka lebih cenderung kepenanganan nyeri secara farmakologis dan pijat.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 11 Februari 2015, peneliti melakukan studi pendahuluan

didapatkan 74 lansia penderita hipertensi pada tahun 2012, 104 lansia penderita hipertensi pada tahun 2013, dan 125 lansia penderita hipertensi pada tahun 2014. Terjadi peningkatan lansia penderita hipertensi yang signifikan di wilayah kerja UPK Puskesmas Khatulistiwa. Rata-rata pasien diberikan dosis obat 2x1 dan 3x1, masing-masing pasien diberikan jumlah obat yang dapat digunakan selama 10 hari. Masalah yang sering muncul adalah ketidakmampuan lansia untuk kembali lagi ke puskesmas untuk berobat dikarenakan penurunan kemampuan fisik. Petugas puskesmas melakukan PTM sebanyak 2 kali dalam sebulan. Hal ini tentu belum cukup memenuhi kebutuhan lansia dalam hal pemenuhan obat sehingga diperlukan suatu cara yang lebih efisien dan dapat dilakukan secara mandiri oleh lansia di rumah untuk mencegah timbulnya gejala-gejala peningkatan tekanan darah yang dapat terjadi karena lansia tidak lagi minum obat dikarenakan ketidakmampuan lansia untuk berobat ke puskesmas. Salah satu cara yang dapat digunakan adalah dengan cara menggunakan air hangat untuk merendam kaki bertujuan untuk menstabilkan atau menurunkan tekanan darah yang secara fisiologis air hangat dapat melebarkan pembuluh darah kapiler.

Berdasarkan fenomena di atas maka peneliti merasa perlu untuk mengetahui bagaimana pengaruh terapi rendam kaki menggunakan air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja UPK Puskesmas Khatulistiwa Kota Pontianak.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian tersebut bahwa lansia merupakan kelompok usia yang sangat rentan terkena hipertensi, karena pada lansia terjadi kegagalan dalam mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologis. Seseorang yang hipertensi akan mengalami keluhan seperti sakit kepala, pandangan kabur, sering berkemih, dan bahkan kadang-kadang terjadi pembengkakan akibat tekanan kapiler, sehingga membuat orang tersebut melakukan berbagai cara untuk mengurangi gejala-gejala tersebut. Para

penderita hipertensi pada umumnya hanya meminum obat anti-hipertensi, menghindari makanan tinggi garam, dan mengonsumsi makanan yang dipercaya berkhasiat dalam menurunkan tekanan darah, sedangkan tindakan pemberian terapi rendam kaki air hangat belum pernah dilakukan dan sampai saat ini pengaruhnya terhadap perubahan tekanan darah masih belum dijelaskan. Secara ilmiah air hangat dapat memperlancar peredaran darah. Oleh karena itu, rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja UPK puskesmas khatulistiwa Kota Pontianak?”

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

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

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui karakteristik responden (jenis kelamin, usia, riwayat hipertensi).
- b. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum dilakukan terapi rendam kaki air hangat.
- c. Mengidentifikasi tekanan darah sesudah dilakukan terapi rendam kaki air hangat.
- d. Menganalisa tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi rendam kaki air hangat.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Bagi peneliti**

Penelitian ini merupakan suatu pengalaman yang berharga bagi peneliti untuk meningkatkan pengetahuan, wawasan, mengembangkan diri khususnya dalam bidang penelitian serta dapat mengaplikasikan teori yang telah dipelajari.

#### 1.4.2 Bagi institusi

Hasil penelitian dapat dijadikan bahan untuk menambah kepustakaan dan referensi untuk penelitian yang akan dilakukan selanjutnya, terutama yang berhubungan dengan terapi rendam kaki air hangat.

#### 1.4.3 Bagi institusi pelayanan kesehatan

Memberikan masukan kepada institusi pelayanan kesehatan dalam penggunaan terapi rendam kaki air hangat dalam menstabilkan tekanan darah.

#### 1.4.4 Bagi masyarakat

Memberikan informasi bagi penderita hipertensi dan keluarga agar bisa meningkatkan kualitas kesehatan.

UNIVERSITAS TANJUNGPURA