

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proses menjadi tua adalah kejadian alami yang tak terhindarkan dan berlangsung sepanjang rentang kehidupan. Menua memiliki makna bahwa individu telah melewati berbagai tahapan kehidupan, mulai dari neonatus hingga dewasa (Khairani et al., 2023). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengelompokkan usia lanjut ke dalam empat kategori: usia pertengahan (45-59 tahun), lanjut usia (60-74 tahun), lanjut usia tua (75-90 tahun), dan usia sangat tua (>90 tahun). Pada tahap lansia, terjadi berbagai kemunduran fisiologis, salah satunya pada sistem kardiovaskular. Hal ini dapat mengurangi kekuatan pompa jantung dan menyebabkan hilangnya elastisitas arteri besar, sehingga mengakibatkan peningkatan tekanan darah (Bete et al., 2022).

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang terus meningkat. Data WHO periode 2015-2020 menunjukkan sekitar 1,3 miliar orang di dunia mengalami hipertensi, dengan perkiraan angka ini akan mencapai 1,5 miliar pada tahun 2025. Hipertensi juga menjadi penyebab utama kematian dini di seluruh dunia, dengan perkiraan 9,4 juta kematian setiap tahunnya (Vermarina, 2023). Di Indonesia, prevalensi hipertensi masih tinggi, dengan lebih dari 63 juta penduduk menderita kondisi ini, terutama pada kelompok usia 55-64 tahun. Di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), prevalensi hipertensi mencapai 11,01% menurut Riskesdas 2018, lebih tinggi dari angka nasional (8,8%), menjadikan hipertensi sebagai salah satu dari 10 besar penyakit dan penyebab kematian utama di DIY selama beberapa tahun terakhir (Vermarina, 2023). Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu gangguan pada dinding pembuluh darah yang mengalami peningkatan tekanan darah sehingga mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi tidak sampai ke jaringan yang membutuhkannya, hal tersebut mengakibatkan jantung harus bekerja lebih keras untuk memenuhi kebutuhan oksigen. Apabila kondisi tersebut berlangsung dalam waktu yang lama dan menetap akan menimbulkan penyakit hipertensi (Raudhoh & Pramudiani, 2021).

Pada pasien hipertensi mengakibatkan disfungsi endotel dan remodeling pembuluh darah. Disfungsi endotel terjadi ketika lapisan dalam pembuluh darah mengalami kerusakan akibat tekanan darah yang terus-menerus tinggi, yang menyebabkan penurunan produksi nitric oxide (NO)—zat yang berfungsi melebarkan pembuluh darah—dan peningkatan zat vasokonstriktor seperti endoteli. Kondisi ini mengakibatkan pembuluh darah menjadi kaku, sempit, dan mudah mengalami peradangan. Proses ini menyebabkan aliran darah ke organ-organ penting seperti otak, ginjal, dan otot menjadi terganggu, sehingga menimbulkan gejala fisik seperti nyeri kepala, pegal-pegal, kelelahan, hingga rasa tidak nyaman secara umum (Gallo et al., 2021). Intervensi terhadap gangguan rasa nyaman pada hipertensi baik dilakukan untuk meredakan gejala-gejala yang mengganggu kualitas hidup sehari-hari dengan mengontrol tekanan darah, beban pada sistem kardiovaskuler berkurang, sirkulasi darah membaik, dan inflamasi dapat di kelola. Hal ini secara langsung berkontribusi pada penurunan nyeri kepala, rasa pegal , dan kelelahan, memungkinkan penderita untuk menjalani hidup yang lebih aktif dan nyaman (Tahkola et al., 2021).

Terapi non-farmakologis sering digunakan untuk mengatasi nyeri dan ketidaknyamanan, dan meliputi berbagai metode seperti relaksasi, kompres hangat atau dingin, akupresur, dan terapi pijat. Dalam penelitian ini, pijat refleksi kaki dipilih sebagai intervensi utama. Pilihan ini didasarkan pada efektivitasnya sebagai pengobatan komplementer dan alternatif (CAM) yang terbukti memberikan dampak positif dan telah banyak diterapkan di berbagai negara (Nissa et al., 2021).

Pijat refleksi kaki bekerja dengan memberikan rangsangan pada titik-titik refleksi di kaki. Rangsangan ini diyakini dapat merangsang saraf sensorik, memperlancar sirkulasi darah dan getah bening, serta memicu pelepasan neurotransmitter seperti hormon serotonin dan endorfin yang berperan dalam relaksasi dan pereda nyeri (Pramudaningsih et al., 2024). Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa pijat refleksi kaki terbukti efektif dalam menurunkan tingkat nyeri dan meningkatkan rasa nyaman pada individu. Misalnya, studi oleh (Fatikasari et al., 2024) Menemukan bahwa penerapan pijat refleksi kaki efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi, yang secara

langsung berkaitan dengan penurunan gejala dan peningkatan kenyamanan. Sebuah tinjauan sistematis oleh (Dicky Afrizandi et al., 2023) juga menunjukkan bahwa terapi pijat secara umum dapat mengurangi nyeri. Pijat refleksi kaki dapat meningkatkan aliran darah perifer, mengurangi ketegangan otot, dan memicu respons relaksasi fisiologis, yang pada akhirnya berkontribusi pada pengurangan rasa sakit dan peningkatan kenyamanan (Kamelani & Prijayanti, 2024).

Berdasarkan uraian kasus yang telah dipaparkan, penulis mengidentifikasi bahwa lansia dengan hipertensi kerap mengalami gangguan kenyamanan seperti nyeri kepala, pegal-pegal, kelelahan, dan ketegangan fisik maupun psikologis. Kondisi ini memerlukan intervensi keperawatan yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga mampu meningkatkan kenyamanan secara menyeluruh. Oleh karena itu, penulis berniat untuk menerapkan intervensi keperawatan berupa pijat refleksi kaki dalam karya ilmiah akhir Ners dengan judul “Penerapan Pijat Refleksi Kaki terhadap Kebutuhan Rasa Nyaman pada Lansia dengan Hipertensi di BPSTW Abiyoso Yogyakarta”.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan penulisan tugas akhir ini untuk memperoleh gambaran dan pengalaman nyata dalam melaksanakan “Penerapan pijat refleksi kaki terhadap kebutuhan nyaman pada lansia yang dengan hipertensi di PSTW Abiyoso”

2. Tujuan Khusus

- a. Menerapkan asuhan keperawatan gerontik dengan penerapan terapi pijat refleksi kaki terhadap pemenuhan kebutuhan rasa nyaman pada lansia hipertensi di BPSTW Abiyoso Yogyakarta.
- b. Mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat pelaksanaan asuhan keperawatan gerontik saat penerapan pijat refleksi kaki dalam pemenuhan kebutuhan rasa nyaman pada dua lansia dengan hipertensi di BPSTW Abiyoso Yogyakarta.

C. Manfaat

Penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini diharapkan dapat memberi manfaat dalam dua aspek yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Bahan referensi dan evaluasi asuhan keperawatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk kemajuan di bidang ilmu keperawatan gerontik terutama penerapan terapi pijat refleksi kaki dalam pemenuhan kebutuhan rasa nyaman pada lansia hipertensi di BPSTW Abiyoso Yogyakarta

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Lansia

Hipertensi pada lansia menurun dan dapat meningkatkan rasa nyaman melalui terapi pijat refleksi kaki.

b. Bagi Petugas BPSTW Abiyoso Yogyakarta

Pengelola panti dapat menerapkan terapi pijat refleksi kaki pada lansia dengan hipertensi.

c. Bagi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Studi ini diharapkan dapat menjadi tambahan literatur atau referensi bagi mahasiswa jurusan keperawatan tentang keperawatan gerontik.

D. Ruang Lingkup

Laporan tugas akhir ners yang penulis susun berada pada ruang lingkup keilmuan Keperawatan Gerontik. Penulis memilih pasien kelolaan di BPSTW Abiyoso dengan masalah hipertensi.