

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Prevalensi hipertensi semakin meningkat setiap tahunnya, sekitar 1,28 miliar orang dewasa usia 30-79 tahun mengalami hipertensi secara global. Hal ini setara dengan 33% dari populasi di usia tersebut. Indonesia menempati posisi kelima di dunia dengan angka 34,1% masyarakat Indonesia mengidap hipertensi. Jumlah orang dengan hipertensi meningkat tajam dari 650 juta pada 1990 menjadi 1,4 miliar pada 2025 (WHO, 2025).

Prevalensi hipertensi di tingkat ASEAN juga meningkat setiap tahunnya. WHO menyebut bahwa lebih dari 294 juta orang di wilayah Asia Tenggara hidup dengan hipertensi pada tahun 2025. Angka ini bukanlah angka yang kecil dan akan terus meningkat jika tidak ditindaklanjuti secara serius. Indonesia menempati posisi kedua dengan prevalensi angka hipertensi tertinggi di tingkat ASEAN setelah Brunei Darussalam.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan masalah yang serius di Indonesia dengan prevalensi hipertensi menurut hasil Survei Kesehatan Indonesia (2023) tercatat mencapai sekitar 30,8 % untuk usia ≥ 18 tahun, menurun 34,1% dibanding pada tahun 2018, walaupun menurun, namun tetap berada pada angka yang sangat tinggi. Kemenkes RI memperkirakan 1 dari 3 orang di Indonesia mengidap hipertensi dengan angka sekitar 65 juta orang,

namun hanya 8% yang sudah didiagnosis oleh dokter. Hipertensi juga sering disebut dengan *silent killer* karena menjadi penyebab kematian yang tanpa gejala hingga muncul komplikasi serius. Hal ini disebabkan karena pola hidup yang semakin buruk, seperti merokok, konsumsi makanan cepat saji yang berlebih, kurangnya aktivitas fisik, dan begadang (Kemenkes, 2024).

Tercatat ada 11 provinsi yang nilainya di atas nilai nasional. Salah satunya Daerah Istimewa Yogyakarta yang memiliki prevalensi hipertensi di atas nilai nasional. Posisi DIY menjadi provinsi tertinggi ke-4 dari seluruh provinsi di Indonesia untuk prevalensi hipertensi. Hipertensi di DIY merupakan masalah kesehatan serius dalam beberapa tahun terakhir. Hipertensi selalu menjadi peringkat pertama dalam sepuluh penyakit tertinggi di DIY. Berdasarkan persentasenya, pada 2021 hipertensi menyumbang 76,9 persen dari sepuluh besar penyakit tertinggi yang mengenai penduduk di DIY. Hal ini sangat berbanding jauh dari penyakit *Diabetes Mellitus* yang hanya menyumbang 11,3 persen. Persentase yang begitu tinggi ini menjadikan masalah hipertensi menjadi penting untuk segera direduksi atau bahkan diselesaikan (Dinas Kesehatan D.I. Yogyakarta, 2022).

Menurut Riskesdas Kementerian Kesehatan RI (2018) Kabupaten Sleman menjadi kabupaten dengan penduduk terbanyak yang mengidap hipertensi di DIY dengan jumlah 50.910 pasien hipertensi. Puskesmas Mlati 2 merupakan salah satu puskesmas dengan jumlah pasien hipertensi tertinggi di

Kabupaten Sleman, dengan jumlah 2.153 pasien dalam perawatan 3 bulan terakhir.

Hipertensi yang tidak terkontrol memiliki potensi komplikasi yang serius seperti penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan kematian dini. Selain pengobatan farmakologi, juga pola hidup yang tidak baik membuat resiko komplikasi terhadap penyakit hipertensi semakin besar. Disini salah satu peran perawat yaitu peran preventif bisa digunakan. Hal ini menjadi penting untuk perawat mempromosikan pola hidup yang sehat pada penderita hipertensi dan menekankan bahwa penanganan hipertensi tidak hanya melalui terapi farmakologi namun juga bisa melalui terapi non-farmakologi sebagai pelengkapanya (Kusuma *et al.*, 2025).

Salah satu terapi non-farmakologis yang bisa diterapkan pada pasien hipertensi adalah aktifitas fisik. Selain menjadi salah satu alternatif terapi untuk mengendalikan tekanan darah pasien hipertensi, terapi ini juga bisa meningkatkan aktifitas fisik pengidap hipertensi. Menurut data Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa 33,5% orang Indonesia masih melakukan aktivitas fisik yang kurang. Orang yang kurang aktif memiliki 20-30% peningkatan risiko kematian dibandingkan dengan orang cukup aktif (WHO, 2020).

Aktivitas fisik yang direkomendasikan untuk pasien hipertensi adalah aktivitas fisik tingkat sedang terlebih untuk pemula yang tidak membebani kerja jantung. Sebaiknya fokus pada aktivitas fisik atau olahraga seperti senam dengan intensitas sedang yang baik untuk kesehatan jantung dan pembuluh

darah. Salah satu senam yang direkomendasikan untuk pasien hipertensi adalah senam refleksi tepuk nadi. Senam refleksi gerak tepuk nadi direkomendasikan sebagai aktivitas fisik sederhana yang merangsang sirkulasi darah, sistem saraf, dan koordinasi gerak. Gerakan tepukan ritmis pada titik spesifik memicu reseptor saraf serta pembuluh darah, meningkatkan aliran darah, memperbaiki refleks, dan menstabilkan denyut nadi. Pola terstruktur ini juga menyinkronkan gerak tubuh dengan fungsi kardiovaskular untuk menjaga kebugaran fisiologis. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Yuningsih, *et al* (2025) yang mengungkapkan senam refleksi tepuk nadi ini efektif dalam menurunkan tekanan darah. Senam refleksi ini membuat tubuh melakukan banyak pergerakan tetapi tetap aman bagi fisik. Senam refleksi tepuk nadi berguna untuk melebarkan pembuluh darah, mengurangi plak-plak lemak di pembuluh darah, dan sarana untuk mengurangi stres (Anisa *et al.*, 2025). Selain itu, penelitian lain mengungkapkan terdapat pengaruh *brist walking* terhadap tekanan darah pasien hipertensi, namun intervensi kurang menarik bagi pasien hipertensi karena cenderung lebih melelahkan (Indriani, 2024). Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa ada pengaruh terapi bekam basah pada tekanan darah pasien hipertensi, namun terapi ini tidak bisa dilakukan sendiri oleh pasien hipertensi, harus didampingi oleh ahli terapi bekam basah (Sihotang, 2021).

Senam refleksi tepuk nadi secara ilmiah mampu mengendalikan tekanan darah. Hal ini disebabkan karena nadi adalah pembuluh darah yang mengantar

darah keluar dari jantung ke seluruh tubuh. Pembuluh darah kita memiliki sensor khusus yang disebut baroreseptor atau reseptor tekanan, yang berfungsi untuk mendeteksi tekanan darah. Ketika seseorang menepuk nadi ini memberikan stimulasi mekanik ke dinding pembuluh darah. Secara otomatis sensor baroreseptor ini mengirimkan sinyal ke otak, tepatnya ke bagian yang mengatur tekanan darah, yaitu medulla oblongata. Setelah menerima sinyal, otak akan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang membuat jantung berdetak lebih pelan dan pembuluh darah menjadi lebih longgar. Pembuluh darah yang longgar membuat darah mengalir lebih lancar, sehingga tekanan darah menurun (Salah *et al.*, 2025).

Peneliti melakukan survey pendahuluan di lapangan yaitu di daerah sekitar Puskesmas Mlati 2. Peneliti mewawancarai beberapa prolans hipertensi di wilayah puskesmas, 7 dari 10 prolans hipertensi yang diwawancarai mengungkapkan hanya mengonsumsi obat rutin dari puskesmas tetapi tidak melakukan aktivitas fisik secara rutin, karena sibuk bekerja ataupun malas. Mereka mengungkapkan tekanan darah belum terkontrol dengan rata-rata 140-160 mmHg. Sedangkan 3 prolans hipertensi lainnya mengungkapkan sudah mulai melakukan aktivitas fisik seperti jalan kaki saat pagi hari karena menurut mereka jalan pagi pagi hari bisa membuat lebih rileks karena udaranya masih segar. Mereka mengungkapkan rata-rata tekanan darah dalam sebulan terakhir 140 mmHg.

Setelah mengetahui kondisi yang ada di lokasi penelitian dan studi penelitian, peneliti berupaya menciptakan inovasi yang menarik dalam menangani pengurangan kasus hipertensi khususnya di wilayah Kabupaten Sleman. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan intervensi senam refleksi tepuk nadi yang diberi nama “GETUK”. Pemberian nama ini merupakan modifikasi dari peneliti dengan harapan namanya sudah familiar dengan masyarakat sehingga masyarakat akan mudah mengingat dan melakukannya, selain itu nama “GETUK” ini adopsi dari kearifan lokal nama sebuah makanan yang terbuat dari singkong yang biasa dikonsumsi masyarakat. Senam refleksi “GETUK” ini bermanfaat untuk melancarkan peredaran darah sesuai dengan teori ilmiahnya sehingga tepat untuk mengendalikan tekanan darah pada pasien hipertensi. Refleksi ini mudah dilakukan oleh pasien hipertensi, harapannya pasien mampu melanjutkan melakukan terapi di rumah sendiri setelah penelitian, sehingga komplikasi hipertensi harapannya bisa terkontrol tidak melonjak naik.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Refleksi “GETUK” (Gerak Tepuk Nadi) Terhadap Pengendalian Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Mlati”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh senam refleksi “GETUK” (Gerak Tepuk Nadi) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Mlati?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah diketahuinya pengaruh senam refleksi “GETUK” (Gerak Tepuk Nadi) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Mlati.

2. Tujuan khusus

- a. Diketahuinya karakteristik responden pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mlati meliputi usia, jenis kelamin, lama menderita hipertensi, riwayat aktivitas fisik, rata-rata tekanan darah 3 bulan terakhir.
- b. Diketahuinya perbedaan senam refleksi “GETUK” (Gerak Tepuk Nadi) terhadap tekanan darah pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.
- c. Diketahuinya perbedaan tekanan darah pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.
- d. Diketahuinya pengaruh senam refleksi “GETUK” (Gerak Tepuk Nadi) terhadap tekanan darah pada kelompok intervensi dan kontrol.

D. Ruang Lingkup

Penelitian ini termasuk pada ruang lingkup ilmu keperawatan medikal bedah dengan fokus untuk melihat pengaruh dilakukannya senam refleksi “GETUK” (Gerak Tepuk Nadi) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi secara ilmiah mengenai manfaat senam refleksi “GETUK” (Gerak Tepuk Nadi) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi sehingga dapat dijadikan intervensi untuk meningkatkan kebugaran pasien hipertensi, mengontrol tekanan darah dan mencegah komplikasi berlanjut pada hipertensi sehingga hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan keperawatan.

2. Manfaat praktik

a. Bagi penderita hipertensi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu upaya pengobatan non farmakologis yang bisa dilakukan oleh penderita hipertensi sendiri di rumah. Terapi ini mudah dilakukan, mudah diingat dan aman sehingga dapat digunakan untuk upaya menjaga tekanan darah tetap stabil.

b. Bagi prolans hipertensi Puskesmas Mlati

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar ilmu dan keterampilan melakukan intervensi keperawatan non farmakologis secara mandiri, sehingga harapannya tekanan darah penderita tetap terkendali dan menghindari terjadinya komplikasi.

c. Bagi mahasiswa Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai bahan bacaan dan menambah referensi bagi mahasiswa jurusan keperawatan tentang keperawatan medikal bedah terutama keperawatan hipertensi.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian dapat digunakan referensi dan bahan bagi penelitian selanjutnya dalam mengembangkan penelitian terkait intervensi non farmakologis terutama dalam peningkatan aktivitas fisik penderita hipertensi sebagai upaya mencegah komplikasi.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Nama, tahun, judul penelitian	Variabel	Desain penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Young, et al., (2025) <i>The Effects of Aerobic Exercise and T'ai Chi on Blood Pressure in Older People: Results of a Randomized Trial.</i>	Variabel bebas: <i>Aerobic Exercise and T'ai Chi.</i> Variabel terikat: tekanan darah	<i>Randomized Trial</i>	Program latihan aerobik intensitas sedang dan latihan ringan memiliki efek serupa pada tekanan darah pada individu lanjut usia yang sebelumnya kurang aktif. Jika uji coba tambahan mengkonfirmasi hasil ini, mempromosikan aktivitas intensitas ringan dapat memberikan manfaat kesehatan masyarakat yang substansial sebagai cara untuk mengurangi tekanan darah pada orang lanjut usia.	Senam tepuk nadi memiliki karakteristik yang serupa dengan latihan Tai Chi, yaitu berupa gerakan ritmik berulang dengan intensitas ringan yang dapat memengaruhi sistem saraf otonom, sehingga berpotensi menurunkan tekanan darah.	Perbedaan penelitian ini adalah berfokus pada melihat pengaruh senam tepuk nadi, dan untuk desain penelitian yang dilakukan peneliti adalah <i>Quasy Eksperiment</i> dengan <i>Nonequivalent Control Group Design</i> yang terdiri dari kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Dan durasi penelitian yang akan dilakukan selama 6x dalam 6 minggu.

No	Nama, tahun, judul penelitian	Variabel	Desain penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
2.	Yuningsih <i>et al.</i> , (2024) Cegah dan Turunkan Hipertensi Melalui Senam Refleksi Tepuk Nadi Pada Kelompok Lansia Di Kota Banjar	Variabel bebas: senam refleksi tepuk nadi. Variabel terikat: tekanan darah penderita hipertensi	Metode yang dipakai dengan <i>one group pre-post</i> dengan 4x latihan senam refleksi tepuk nadi.	Senam refleksi ini terbukti menurunkan tekanan darah, unsur refleksi dalam senam ini terdapat gerakan yang menstimulasi titik-titik refleksi terutama yang berada di bagian tangan. Unsur refleksi akan memperlancar peredaran darah, nutrisi dan oksigen, sedangkan unsur aerobik bisa membakar lemak dan menyebabkan tubuh mengeluarkan keringat.	Persamaan penelitian ini adalah variabel bebas, variabel terikat dan populasinya. Variabel bebas yang digunakan sama yaitu senam refleksi tepuk nadi. Variabel terikatnya yaitu tekanan darah. Populasi yang diambil sama-sama pasien hipertensi.	Perbedaan penelitian ini adalah desain penelitian. Untuk desain penelitian yang dilakukan peneliti adalah <i>Quasy Eksperiment</i> dengan <i>Nonequivalent Control Group Design</i> yang terdiri dari kelompok kontrol dan kelompok intervensi.
3.	Sihotang, (2021)	Variabel bebas:	Jenis penelitian ini adalah penelitian	Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa pijat refleksi kaki berpengaruh	Persamaan penelitian ini dengan	Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan adalah

No	Nama, tahun, judul penelitian	Variabel	Desain penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
	Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi	Pijat refleksi kaki. Variabel terikat: tekanan darah penderita hipertensi	eksperimental dengan bentuk rancangan “ <i>One-group Pre-Post test design</i> ” yaitu menggunakan satu kelompok intervensi	terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasilnya dapat dilihat dari jumlah responden penderita hipertensi mengalami penurunan tekanan darah, 80% responden turun ke klasifikasi normal, 10% berada di klasifikasi ringan, dan 10% berada di klasifikasi sedang.	penelitian yang dilakukan adalah variabel terikat dan populasi yang diambil. Variabel terikatnya yaitu tekanan darah dan populasi yang diambil adalah pasien hipertensi.	variabel bebas, dan desain penelitian. Variabel bebas yang diberikan peneliti pada penelitian yang akan dilakukan adalah senam refleksi “GETUK” (Gerak Tepuk Nadi). Untuk desain penelitian yang dilakukan peneliti adalah <i>Quasy Eksperiment</i> dengan <i>Nonequivalent Control Group Design</i> . Yang terdiri dari kelompok kontrol dan kelompok intervensi.
4.	Khayatiningsih <i>et al.</i> , (2025) Penurunan Tekanan Darah Dengan Senam	Variabel bebas: senam hipertensi dan relaksasi genggam jari.	Studi kasus ini menggunakan metode deskriptif studi dengan pendekatan	Pemberian terapi senam hipertensi dan relaksasi genggam jari kepada 3 subjek dapat menurunkan tekanan darah secara	Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan	Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan adalah variabel bebas, dan desain penelitian.

No	Nama, tahun, judul penelitian	Variabel	Desain penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
	Hipertensi, dan Relaksasi Genggam Jari pada pasien Hipertensi.	Variabel terikat: penurunan tekanan darah.	asuhan keperawatan. Subyek studi berjumlah 3 orang yang diperoleh melalui <i>purposive sampling</i>	signifikan dari hipertensi derajat 2 menjadi hipertensi derajat 1 yang rata-rata penurunan sistolik tertingginya yaitu 17 mmHg dan rata-rata penurunan diastolik 10 mmHg.	adalah variabel terikat dan populasi yang diambil. Variabel terikatnya yaitu tekanan darah dan populasi yang diambil adalah pasien hipertensi.	Variabel bebas yang diberikan peneliti pada penelitian yang akan dilakukan adalah senam refleksi "GETUK" (erak Tepuk Nadi). Untuk desain penelitian yang dilakukan peneliti adalah <i>Quasy Eksperiment</i> dengan <i>Nonequivalent Control Group Design</i> . Yang terdiri dari kelompok kontrol dan kelompok intervensi.
5.	Andrianti, (2021) Pengaruh program <i>brisk walking exercise</i> terhadap	Variabel bebas: <i>brisk walking exercise</i> . Variabel terikat: tekanan darah	<i>Quasi-experimental design</i> , peserta dibagi menjadi dua kelompok (kelompok intervensi dan kelompok Kontrol).	Menunjukkan bahwa rerata tekanan sistolik intervensi sebelum intervensi (154,00±10,75) dengan rentang (140-170) dan setelah intervensi	Persamaan penelitian ini adalah variabel terikat, metode dan populasinya. Variabel	Perbedaan penelitian ini adalah variabel bebasnya. Variabel bebas yang akan dilakukan di penelitian adalah senam refleksi

No	Nama, tahun, judul penelitian	Variabel	Desain penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
	penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi	penderita hipertensi		(140,00±8,17) dengan rentang (130-160)(p-value=0,001). Pada kelompok kontrol, rata-rata tekanan sistolik (143,00±8,23) dengan kisaran (130-150) dan setelah dua bulan (135,50±5,50) dengan rentang (130-150). Rerata tekanan diastolik (kelompok intervensi) sebelum (97,00±6.75) dengan rentang (90-110) dan setelahnya (85,00±4,71) dengan rentang (80-90). Kelompok kontrol (93.00±6.32) dengan rentang (80-100) dan setelahnya (89,00±5,16) dengan rentang (85-95) (nilai-p=0,001).	terikatnya yaitu tekanan darah pasien hipertensi. Populasi yang diambil sama-sama pasien hipertensi. Metode yang dipakai <i>quasy experiment design</i> dengan kelompok intervensi dan kelompok kontrol.	“GETUK” (Gerak Tepuk Nadi).