

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penuaan merupakan proses alamiah yang pasti dialami setiap individu dan tidak dapat dihindari. Proses ini ditandai dengan menurunnya kemampuan jaringan tubuh dalam memperbaiki serta mempertahankan fungsi normal secara bertahap. Bertambahnya usia menyebabkan kemunduran pada berbagai aspek, baik fisik, psikologis, emosional, maupun sosial dengan disertai perubahan fisiologis seperti penyempitan dan penurunan elastisitas pembuluh darah akibat aterosklerosis. Kondisi tersebut dapat menurunkan daya tahan tubuh, mengganggu fungsi metabolisme dan organ, serta meningkatkan resiko terjadinya berbagai masalah kesehatan, terutama pada sistem kardiovaskular, yang salah satunya ditandai dengan terjadinya hipertensi (Fitriana et al., 2021).

Secara fisiologis, proses penuaan menyebabkan terjadinya penyempitan diameter pembuluh darah serta peningkatan kekakuan dinding pembuluh darah akibat terbentuknya aterosklerosis. Proses tersebut menimbulkan perubahan struktur pembuluh darah, berupa peningkatan kekakuan vaskular yang menyebabkan hilangnya elastisitas, sehingga aliran darah harus melewati pembuluh yang lebih sempit dari kondisi normal. Keadaan ini mengakibatkan tekanan darah meningkat dan memperbesar resiko terjadinya hipertensi (Yubus et al., 2021).

Badan Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2024 mencatat jumlah penderita hipertensi di dunia mencapai 1,13 miliar jiwa, dan diperkirakan akan meningkat menjadi 1,5 miliar jiwa pada tahun 2025 (Fulka et al., 2024). Di Indonesia, berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi hipertensi terus mengalami peningkatan hingga mencapai 34,5%. Prevalensi tersebut tercatat sebesar 26% terjadi pada kelompok usia 18-59 tahun, sedangkan pada kelompok usia 60 tahun ke atas mencapai 56,8%. Di Daerah Istimewa Yogyakarta, prevalensi hipertensi tercatat sebesar 32,9%,

sehingga menjadikan hipertensi sebagai salah satu dalam sepuluh besar penyebab kematian di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta (Kusuma et al., 2025).

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan tekanan darah diastolik > 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan istirahat (Suarayasa et al., 2023). Penyakit ini berhubungan erat dengan terjadinya disfungsi endotel yang terjadi pada awal proses aterosklerosis akibat penurunan *bioavailability Nitric Oxide* (NO), yang berperan dalam melebarkan pembuluh darah, menyebabkan terjadinya vasokonstriksi dan peningkatan resistensi vaskular. Kondisi ini dapat mengganggu aliran darah ke organ-organ vital seperti otak, jantung, dan ginjal. Apabila berlangsung dalam jangka panjang, gangguan perfusi tersebut dapat menyebabkan kerusakan pada organ-organ vital seperti jantung, ginjal, otak dan organ tubuh lainnya (Purnawarman, 2024).

Lansia penderita hipertensi sering mengalami berbagai tanda dan gejala yang berkaitan dengan gangguan rasa nyaman. Gangguan rasa nyaman merupakan kondisi ketika individu merasakan ketidaknyamanan atau kurangnya perasaan senang, tenteram, dan sejahtera, yang dapat terjadi pada aspek fisik, psikospiritual, lingkungan, maupun sosial (Maria & Insana, 2020). Gangguan rasa nyaman yang dapat muncul antara lain kelelahan, bingung, mual, nyeri, pegal, sulit tidur dan jantung berdebar (Faizah & Supratman, 2023).

Besarnya dampak yang dapat timbul apabila hipertensi tidak ditangani secara tepat menuntut adanya upaya pencegahan dan pengendalian yang optimal. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi farmakologis dilakukan dengan pemberian obat antihipertensi, dimana penggunaan obat antihipertensi dalam waktu jangka panjang berpotensi menimbulkan efek samping sehingga diperlukan pertimbangan dan pemantauan yang tepat. Sementara terapi nonfarmakologis relatif aman dan

tidak menimbulkan efek samping yang signifikan, serta efektif dalam mengurangi keluhan nyeri, pegal, dan kelelahan pada lansia (Yubus et al., 2021).

Dalam konteks asuhan keperawatan, perawat berperan sebagai *care provider* dengan memberikan intervensi nonfarmakologis yang bersifat holistik dan berpusat pada lansia seperti *swedish massage*. Penerapan terapi ini diawali dengan pengkajian menyeluruh dan komunikasi terapeutik, serta disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan lansia, sehingga aman digunakan sebagai terapi komplementer dalam pengendalian hipertensi (Handini & Syukkur, 2022).

Swedish massage sendiri merupakan terapi nonfarmakologis yang mudah diterapkan, tidak membutuhkan biaya besar, serta relatif singkat pelaksanaannya pada lansia (Fahriyah et al., 2022). Terapi ini bekerja dengan memanipulasi jaringan lunak dan otot, khususnya pada area punggung yang bertujuan untuk memberikan efek relaksasi dan berperan dalam menurunkan ketegangan otot, memperlambat denyut jantung, serta menurunkan tekanan darah dan frekuensi pernafasan. Hal ini didukung oleh penelitian Ritanti dan Sari, yang menunjukkan bahwa pemberian *swedish massage* mampu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan status kenyamanan pada responden. Terapi ini dinilai efektif karena bekerja melalui pengaruhnya terhadap sistem saraf otonom, terutama dengan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Aktivasi mekanisme ini memicu respon relaksasi tubuh yang selanjutnya berdampak pada perbaikan tanda-tanda vital seperti penurunan tekanan darah, nadi dan pernafasan (Prasetyo & Prajayanti, 2024).

Swedish massage memiliki keunggulan yang lebih signifikan dibandingkan dengan terapi relaksasi lain karena memberikan stimulus fisiologis yang lebih luas dan langsung terhadap sistem kardiovaskular. Terapi ini melibatkan area tubuh yang lebih besar, terutama punggung dan otot paraspinal, sehingga mampu meningkatkan sirkulasi darah, merangsang vasodilatasi pembuluh darah perifer, serta menurunkan

resistensi vaskular yang berperan dalam penurunan tekanan darah. Berbeda dengan *hand massage* dan *back massage* yang hanya melibatkan area tubuh terbatas dan umumnya menggunakan gerakan sederhana seperti usapan ringan tanpa variasi teknik yang terstruktur serta lebih berfungsi sebagai tindakan peningkatan kenyamanan (*comfort measure*), terapi tersebut memiliki keterbatasan dalam membantu pengendalian kondisi seperti hipertensi. Demikian pula, teknik benson dan relaksasi otot progresif lebih menekankan pada aspek relaksasi psikologis dan memerlukan partisipasi aktif dari lansia. Sebaliknya, *swedish massage* bersifat pasif, tidak membutuhkan aktivitas fisik dari lansia yang dapat menguras energi, sehingga aman bagi lansia dengan keterbatasan mobilitas maupun kondisi kelelahan (Fahriyah et al., 2022).

Swedish massage juga memberikan efek fisiologis langsung pada sistem kardiovaskuler yang dikombinasikan dengan peningkatan kenyamanan psikologis, serta rasa rileks dan peningkatan kualitas tidur lansia. Terapi ini juga minim resiko dan dapat diberikan tanpa mengganggu kepatuhan minum obat antihipertensi (Prasetyo & Prajayanti, 2024). Penelitian lain oleh Lamda et al. (2022), menunjukkan bahwa *swedish massage* memiliki efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan relaksasi otot progresif dalam menurunkan tekanan darah.

Teknik *swedish massage* dilakukan melalui lima gerakan utama, yaitu *effleurage*, *petrissage*, *friction*, *vibration*, dan *tapotement*. Gerakan pijatan difokuskan pada area tengkuk hingga daerah lumbal sesuai dengan keluhan yang dirasakan oleh lansia. Area tersebut mencakup bagian yang cukup luas sehingga pijatan dapat memberikan sensasi lembut dan menenangkan. Pijatan yang diberikan langsung mengenai area yang terasa nyeri beserta jaringan di sekitarnya sehingga dapat meningkatkan rasa nyaman, menciptakan efek relaksasi, dan membantu menurunkan tekanan darah. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mohebbi et al. (2021), yang menunjukkan bahwa pemberian *swedish massage* pada

area bahu hingga lumbal mampu menurunkan tekanan darah serta frekuensi denyut nadi.

Hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan pada bulan Desember 2025, dapat diketahui di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Daerah Istimewa Yogyakarta tercatat sebanyak 126 lansia penghuni panti dengan 44 orang lansia berusia 60 tahun ke atas menderita tekanan darah tinggi. Berdasarkan uraian kasus yang telah dipaparkan, penulis menilai bahwa lansia dengan hipertensi sering mengalami gangguan kenyamanan seperti pegal, kelelahan, lemas dan ketegangan secara psikologis. Kondisi ini membutuhkan intervensi keperawatan yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga mampu meningkatkan kenyamanan secara holistik. Penulis berniat untuk menerapkan intervensi keperawatan berupa *swedish massage* dalam karya ilmiah akhir Ners dengan judul “Penerapan *Swedish Massage* terhadap Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman Pada Lansia Penderita Hipertensi di BPSTW Abiyoso Yogyakarta.

B. Tujuan Penulisan KIAN

1. Tujuan Umum

Memperoleh gambaran dan pengalaman nyata dalam melaksanakan penerapan *swedish massage* dalam pemenuhan kebutuhan rasa nyaman pada lansia dengan hipertensi di BPSTW Abiyoso Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Menerapkan asuhan keperawatan gerontik yang meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, perencanaan, implementasi, serta evaluasi pada penerapan *swedish massage* dalam pemenuhan kebutuhan rasa nyaman pada lansia penderita hipertensi di BPSTW Abiyoso Yogyakarta.
- b. Menilai perbedaan respons lansia penderita hipertensi setelah diberikan terapi *swedish massage*.

- c. Mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat pelaksanaan asuhan keperawatan gerontik dalam penerapan *swedish massage* dalam pemenuhan kebutuhan rasa nyaman pada lansia penderita hipertensi di BPSTW Abiyoso Yogyakarta.

C. Manfaat Penulisan KIAN

1. Manfaat Teoritis

Laporan ini diharapkan dapat memberikan masukan ilmiah bagi tenaga keperawatan demi kemajuan di bidang ilmu keperawatan gerontik terutama dalam penerapan *swedish massage* dalam pemenuhan kebutuhan rasa nyaman pada lansia penderita hipertensi di BPSTW Abiyoso Yogyakarta.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Lansia Penderita Hipertensi

- Dapat membantu menurunkan tekanan darah
- Dapat memenuhi kebutuhan rasa nyaman

b. Bagi Perawat

Dapat menjadi bahan informasi terkait penerapan terapi *swedish massage* dan asuhan keperawatan terhadap pemenuhan kebutuhan rasa nyaman pada lansia penderita hipertensi.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Studi ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk melakukan studi kasus terhadap penerapan *swedish massage* dalam asuhan keperawatan lansia penderita hipertensi.

D. Ruang Lingkup

Laporan tugas akhir Ners ini berada pada ruang lingkup keilmuan keperawatan gerontik. Penulis memilih pasien kelolaan atau lansia dengan penderita hipertensi di BPSTW Abiyoso Yogyakarta.