

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi hingga saat ini masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan di dunia karena jumlah penderitanya terus mengalami peningkatan. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2023, diperkirakan terdapat sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun yang menderita hipertensi berdasarkan estimasi hingga tahun 2025. Sebagian besar kasus tersebut terjadi di negara-negara dengan tingkat pendapatan rendah dan menengah. WHO juga melaporkan bahwa hampir 46% penderita hipertensi belum menyadari bahwa dirinya mengalami penyakit tersebut, sedangkan hanya sekitar 21% yang berhasil mengendalikan tekanan darah sesuai target. Kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi salah satu faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap terjadinya berbagai penyakit kardiovaskular (Farrar & Frieden, 2025).

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan tahun 2019, prevalensi hipertensi pada kelompok lanjut usia menunjukkan kecenderungan meningkat seiring bertambahnya usia. Pada kelompok usia 55–64 tahun, prevalensi hipertensi mencapai 45,9%, meningkat menjadi 57,6% pada kelompok usia 65–74 tahun, dan mencapai 63,8% pada usia di atas 75 tahun. Selain itu, hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk Indonesia berusia ≥ 18 tahun sebesar 25,8%. Sementara itu, pada tahun 2024 tercatat sebanyak 7.985.534 penduduk berusia ≥ 15 tahun menderita hipertensi atau sekitar 26,9% dari total penduduk pada kelompok usia tersebut. Dari seluruh penderita hipertensi tersebut, sebanyak 6.756.138 orang (84,6%) telah memperoleh pelayanan kesehatan. Di Kota Tegal terdapat 74.728 orang penderita hipertensi laki-laki sebanyak 36.750 dan perempuan 37.978 orang yang menderita hipertensi. Dari banyaknya penderita hipertensi di Kota Tegal didapatkan juga data yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebanyak 72.097 orang atau 96,48% dari jumlah yang ada, diantaranya laki-laki sebanyak 34.901

orang atau 94,97% dan perempuan sebanyak 37.196 orang atau 97,94%. Jumlah ini akan terus meningkat jika tidak dilakukan terapi, baik itu terapi farmakologis atau terapi non-farmakologis (Kesehatan, 2024).

Berdasarkan tingginya prevelensi hipertensi di dunia, kondisi ini menjadi masalah kesehatan yang serius karena sering tidak terkontrol dan berlangsung kronis. Hipertensi yang persisten memicu aktivasi berlebihan pada sistem saraf simpatis dan sistem *renin-angiotensin-aldosteron* (RAAS). Aktivasi tersebut terjadi akibat penurunan perfusi ginjal, berkurangnya kadar natrium di tubulus distal, serta stimulasi simpatis yang merangsang pelepasan renin dari sel jukstglomerulus. *Renin* kemudian mengubah *angiotensinogen* menjadi *angiotensin I* yang selanjutnya dikonversi menjadi *angiotensin II*, suatu *vasokonstriktor* kuat yang menstimulasi sekresi *aldosteron* sehingga meningkatkan retensi natrium dan air, volume darah, serta tekanan darah, sehingga peningkatan penderita hipertensi akan menghadapi beban jangka panjang yang cukup besar apabila kondisi ini tidak ditangani dengan baik. Dengan demikian, diperlukan strategi pencegahan yang *komprehensif* untuk mengendalikan hipertensi agar tidak berkembang menjadi hipertensi tidak terkontrol (Puspitasari et al., 2025).

Faktor risiko hipertensi secara umum dibagi menjadi dua kelompok, yaitu faktor yang tidak dapat dimodifikasi dan faktor yang dapat dimodifikasi. Faktor yang tidak dapat dimodifikasi meliputi usia, jenis kelamin, serta riwayat keturunan atau faktor genetik. Adapun faktor yang dapat dimodifikasi berkaitan dengan pola hidup dan kondisi kesehatan seseorang, seperti kebiasaan merokok, rendahnya konsumsi serat, pola makan tinggi lemak dan natrium, *dislipidemia*, konsumsi garam berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, stres, kelebihan berat badan atau obesitas, serta kebiasaan mengonsumsi minuman beralkohol (Kartika & Mirsiyanto, 2021).

Penatalaksanaan hipertensi terdiri atas dua pendekatan, yaitu terapi farmakologis dan terapi nonfarmakologis. Terapi farmakologis dilakukan dengan pemberian obat antihipertensi yang disesuaikan dengan kondisi masing-masing pasien. Beberapa golongan obat yang umum digunakan meliputi

diuretik, *Angiotensin-Converting Enzyme* (ACE) inhibitor, *Angiotensin Receptor Blocker* (ARB), *beta blocker*, serta *calcium channel blocker* (CCB). Amlodipine merupakan salah satu obat antihipertensi yang termasuk dalam golongan *calcium channel blocker* (CCB). Obat ini bekerja dengan melebarkan dan melebarkan pembuluh darah sehingga aliran darah menjadi lebih lancar dan tekanan darah dapat menurun. Sementara itu, obat golongan diuretik bekerja dengan meningkatkan pengeluaran natrium dan cairan melalui urin, sehingga volume darah berkurang dan tekanan darah ikut menurun. Meskipun efektif dalam mengendalikan hipertensi, penggunaan obat-obatan tersebut dapat menimbulkan beberapa efek samping, seperti pusing, sakit kepala, pembengkakan pada tungkai (edema perifer), jantung berdebar, mudah lelah, mual, dan kemerahan pada wajah (*flushing*). Selain itu, penggunaan diuretik dapat menyebabkan gangguan keseimbangan elektrolit, sedangkan ACE inhibitor dapat menimbulkan batuk kering. Efek samping lain yang juga dapat terjadi meliputi gangguan fungsi ginjal, peningkatan kadar kalium dalam darah, hipotensi, hingga reaksi alergi (Parubak et al., 2025).

Sedangkan pengobatan non-farmakologis mencakup terapi tradisional atau alternatif komplementer. Salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan sebagai pendamping dalam penatalaksanaan hipertensi adalah hidroterapi kaki berupa rendam kaki menggunakan air hangat. Terapi ini merupakan metode nonfarmakologis yang sederhana, mudah dilakukan secara mandiri, relatif aman, serta tidak memerlukan biaya yang besar sehingga dapat diterapkan di rumah. Selain membantu menurunkan tekanan darah, rendam kaki dengan air hangat juga memberikan efek relaksasi yang dapat meningkatkan kenyamanan, baik secara fisik maupun psikologis (Kriswidyandana & Muhlisin, 2025). Rendam kaki dengan air hangat memberikan berbagai efek fisiologis, seperti meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi pembengkakan (edema), dan merilekskan otot. Manfaat tersebut diperoleh melalui mekanisme vasodilatasi atau pelebaran pembuluh darah, yang menyebabkan aliran darah menjadi lebih lancar dan memunculkan respons sistemik, termasuk membantu menurunkan tekanan darah (Fitriana et al., 2021).

Terapi rendam kaki menggunakan air hangat yang dicampur dengan garam magnesium sulfat atau lebih yang dikenal sebagai *Epsom Salt* (garam Inggris) merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang memanfaatkan kandungan mineral magnesium sulfat. Senyawa ini tersusun atas ion magnesium yang bermuatan positif dan ion sulfat yang bermuatan negatif. Dalam bidang kesehatan maupun kecantikan, *Epsom salt* sering digunakan sebagai bahan untuk terapi berendam karena memiliki berbagai manfaat bagi tubuh. Kandungan magnesium sulfat diketahui dapat membantu meredakan nyeri otot dan sendi, memperlancar sirkulasi darah, membantu proses detoksifikasi, serta mengatasi beberapa gangguan pada kulit. Selain itu, magnesium juga berperan dalam menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah dengan membantu menstabilkan irama jantung, mengurangi risiko pengerasan pembuluh darah, serta menurunkan pembentukan bekuan darah sehingga dapat membantu menurunkan tekanan darah. Magnesium juga dibutuhkan tubuh untuk mendukung kerja zat kimia di otak yang berperan dalam mengatur suasana hati, sehingga dapat memberikan efek nyaman dan relaksasi (Udani et al., 2022).

Sebagai bentuk terapi komplementer yang mendukung pengobatan farmakologis, rendam kaki air hangat dengan garam Epsom memberikan berbagai manfaat, antara lain meningkatkan relaksasi, memperbaiki sirkulasi darah melalui vasodilatasi perifer, serta membantu menurunkan tekanan darah tanpa menimbulkan efek samping sistemik yang signifikan. Selain itu, terapi ini bersifat ekonomis, mudah dilakukan secara mandiri di rumah, dan memanfaatkan bahan yang sederhana serta mudah didapatkan. Penerapannya dapat membantu masyarakat dalam menjaga kestabilan tekanan darah, sehingga mengurangi frekuensi kunjungan berulang ke fasilitas pelayanan kesehatan (Itsnaini & Muhlisin, 2025). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fildayanti dkk. (2020), terapi rendam kaki menggunakan air hangat yang dicampur garam terbukti memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terapi ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif nonfarmakologis dalam

membantu mengontrol tekanan darah. Selain mudah dilakukan secara mandiri di rumah, terapi rendam kaki air hangat campur garam juga relatif sederhana, praktis, dan memiliki biaya yang terjangkau sehingga dapat diterapkan oleh masyarakat sebagai pendamping pengobatan hipertensi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan studi kasus mengenai implementasi terapi rendam kaki menggunakan garam Epsom (*Epsom Salt*) pada pasien dengan hipertensi sebagai salah satu upaya nonfarmakologis dalam membantu menurunkan tekanan darah.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana penerapan terapi rendam kaki dengan garam epsom (*Epsom Salt*) untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui implementasi terapi rendam kaki dengan garam epsom terhadap penurunan tekanan darah pada pasien yang mengalami hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan pengkajian kondisi awal pasien, termasuk tekanan darah sistolik dan diastolik, riwayat hipertensi, dan karakteristik pasien penderita hipertensi.
- b. Menyusun diagnosa pada pasien dengan hipertensi.
- c. Menyusun perencanaan terapi berbasis asuhan keperawatan, termasuk pemberian terapi rendam kaki dengan garam epsom.
- d. Melakukan intervensi berupa pemberian terapi rendam kaki air hangat dengan garam epsom sesuai protokol yang dirancang untuk menurunkan tekanan darah.
- e. Melakukan evaluasi terhadap efektivitas terapi rendam kaki air hangat dengan garam epsom, dengan mengukur perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah terapi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah literatur ilmiah tentang efektivitas air hangat dengan garam epsom (*Epsom Salt*) sebagai terapi non-farmakologi dalam menurunkan tekanan darah.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

- 1) Memberikan informasi praktis kepada masyarakat mengenai manfaat rendam kaki air hangat dengan garam epsom dalam menurunkan tekanan darah.
- 2) Memberikan solusi alternatif yang mudah dilakukan untuk membantu menurunkan tekanan darah secara non-farmakologi.

b. Bagi Tenaga Kesehatan

Menjadi referensi dalam pengembangan program intervensi berbasis non-farmakologi bagi penderita hipertensi.