

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu penyebab utama risiko untuk penyakit jantung, hipertensi telah menjadi perhatian kesehatan di seluruh dunia. Karena hipertensi tidak dapat ditularkan antar individu, penyakit ini juga dikenal sebagai penyakit tidak menular. Penyakit tidak menular dikenal sebagai kondisi kronis yang tidak menular (Riskesdas, 2018). Karena dapat secara sembunyi-sembunyi menyebabkan kematian yang tak terduga pada individu yang mengalaminya, hipertensi disebut sebagai pembunuh senyap. Secara umum, hipertensi dianggap terjadi jika tekanan darah sistolik melebihi 120 mmHg dan tekanan darah diastolik melebihi 80 mmHg (Sundari & Hastuti, 2025).

Berdasarkan informasi dari *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2021, dijelaskan bahwa prevalensi hipertensi secara global saat ini mencapai 22% dari total populasi dunia, dengan perkiraan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia. Sebagian besar berada di negara-negara dengan pendapatan rendah dan menengah. Secara keseluruhan, diperkirakan akan mencapai 1,5 miliar pada tahun 2025. Asia Tenggara berada di peringkat ketiga tertinggi untuk kasus hipertensi di dunia dengan persentase 25% dari keseluruhan populasinya. Berdasarkan Riskesdas, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1% yang menunjukkan peningkatan dibandingkan prevalensi pada Riskesdas 2013 yang hanya 25,8%. Secara regional, prevalensi hipertensi di Jawa Tengah mencapai 12,9%, di Jawa Barat 9,67%, dan di Jawa Timur 8,01% (Riskesdas, 2018). Angka prevalensi hipertensi di Kota Tegal pada tahun 2018 tercatat mencapai 38,16%. Nilai tersebut lebih tinggi dibandingkan angka nasional dan Provinsi Jawa Tengah yang mencapai 37,6% (Purwantingrum & Susanto, 2022).

Masalah kesehatan yang paling umum dialami oleh lansia adalah hipertensi atau tekanan darah tinggi. Penyakit ini menjadi yang paling umum dialami oleh lansia, diikuti oleh kondisi tambahan seperti diabetes melitus,

arthritis, serta penyakit stroke dan jantung. Hipertensi atau tekanan darah tinggi memiliki dua penyebab, yaitu faktor yang tidak dapat diubah dan faktor yang bisa diubah. Faktor pemicu yang tidak bisa diubah mencakup, usia, genetik, dan gender. Penyebab yang dapat diubah dari penyakit hipertensi meliputi obesitas atau kelebihan berat badan, kurangnya aktivitas fisik atau olahraga, konsumsi garam (NaCl) yang berlebihan, merokok secara terus-menerus, mengonsumsi minuman beralkohol, serta stres berlebihan yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan jiwa. Selanjutnya, konsumsi garam yang meningkat menyebabkan darah terus meningkat dan dapat mengganggu aktivitas kelistrikan jantung (Asyifa, 2023).

Hipertensi dapat diatasi melalui dua metode pengobatan, yakni terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Pengobatan farmakologis untuk pasien hipertensi dalam beberapa situasi perlu mengonsumsi obat penurun tekanan darah secara jangka panjang atau seumur hidup. Obat antihipertensi yang dapat diberikan sesuai dosis yang ditentukan mencakup diuretik (*indapamide*), antagonis kalsium (*amlodipine*, *nifedipine*), ACE inhibitor (*captopril*), penghambat renin (*aliskiren*), penghambat alfa (*reserpine*), diuretik hemat kalium (*spironolactone*), penghalang reseptor angiotensin-2 (ARB), dan vasodilator (*minoxidil*). Pengobatan dengan menggunakan obat dapat menimbulkan efek samping seperti pusing, mual, lemas, dan sakit kepala. Penanganan hipertensi dengan terapi nonfarmakologi dapat dilakukan dengan menerapkan gaya hidup sehat, mengikuti diet hipertensi, mengonsumsi makanan bergizi, rutin berolahraga, berhenti merokok, mengurangi asupan minuman berkafein, menurunkan berat badan bagi yang kelebihan berat badan, menghindari alkohol, membatasi konsumsi garam berlebihan, serta bisa menggunakan terapi tambahan seperti rendam kaki dalam air hangat dengan kombinasi garam dan serai (Asyifa, 2023).

Terapi merendam kaki dalam air hangat yang dicampur dengan garam dan serai merupakan salah satu metode nonfarmakologi yang terbukti efektif menurunkan tekanan darah. Melalui rendam kaki dalam air hangat, pembuluh darah yang menebal dan menyempit akibat hipertensi akan perlahan melebar

mengikuti sifat pemuaian zat yang terpapar panas. Perluasan pembuluh darah dapat memperlancar aliran darah yang sebelumnya menyempit, sehingga menurunkan tekanan darah yang tinggi (Asyifa, 2023).

Salah satu metode untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan terapi berendam air hangat, merendam bagian tubuh dalam air hangat dapat meningkatkan sirkulasi, mengurangi pembengkakan, serta meningkatkan relaksasi otot. Terapi merendam kaki dengan air hangat sangat simpel dilaksanakan dibandingkan dengan terapi non farmakologis lainnya, di mana terapi merendam kaki dengan air hangat ini mudah dilakukan dan dapat diterapkan pada berbagai jenis kelompok. Rendam kaki dengan air hangat secara teratur dapat mengakibatkan perubahan tekanan darah, karena dampak rendam kaki dengan air hangat menghasilkan energi panas yang berfungsi sebagai vasodilator dan memperlancar sirkulasi darah serta dapat merangsang saraf di kaki untuk mengaktifkan saraf parasimpatis, yang menyebabkan perubahan tekanan darah (Rahma, 2023).

Terapi air hangat ini sangat mudah dilakukan oleh siapa saja, tidak memerlukan biaya tinggi, dan tidak memiliki efek samping yang berbahaya. Prinsip kerja hidroterapi adalah merendam kaki dalam air bersuhu 38°C-40°C selama kurang lebih 15-30 menit, yang menyebabkan konduksi atau transfer panas dalam tubuh, mengakibatkan pelebaran pembuluh darah dan pengurangan ketegangan otot (Rahma, 2023).

Larutan garam atau air garam adalah larutan hipertonik, yaitu larutan dengan konsentrasi zat terlarut lebih tinggi dibandingkan larutan lainnya. Selanjutnya, di dalam tubuh terdapat cairan isotonik, yaitu larutan yang mempunyai konsentrasi zat terlarut yang setara dengan larutan lain yang dijadikan perbandingan. Apabila air garam (zat hipertonik) didekatkan dengan kaki (zat isotonik), maka osmosis terjadi, yakni proses pemindahan molekul air dari pelarut dengan konsentrasi rendah ke larutan yang berkonsentrasi tinggi. Artinya volume cairan dari kaki berkurang menjadi air garam yang menyebabkan penurunan tekanan darah.

Selain penggunaan garam, serai juga dapat dimanfaatkan sebagai bahan tambahan dalam terapi rendam kaki karena memiliki kandungan senyawa aktif yang memberikan efek terapeutik. Serai memiliki karakteristik kimia dan efek terapeutik yaitu rasa pedas dan bersifat hangat, sehingga dapat memperlancar sirkulasi darah serta menurunkan tekanan darah tinggi. Minyak aromaterapi yang berasal dari serai berperan sebagai antidepresan yang menekan dan mengatasi depresi atau stres, sehingga dapat menciptakan rasa santai baik fisik maupun mental. Tanaman serai mengandung senyawa hipolipidemik yang berguna untuk mengurangi risiko hipertensi serta menurunkan tekanan darah. Pengaruh zat hipolipidemik adalah penurunan pada kadar lipid rendah dalam sirkulasi darah. Senyawa antihipertensi flavonoid dan alkaloid yang terdapat dalam ekstrak serai disebabkan oleh kandungan minyak esensialnya.

Beberapa studi terdahulu, seperti yang dilakukan oleh Augin & Soesanto (2022), Fitriana dan rekan-rekan. (2021), and Wulandari et al. (2021), menunjukkan bahwa terapi rendam kaki dalam air hangat yang dicampur garam atau serai dapat membantu menurunkan tekanan darah. Namun, masih sedikit penelitian yang menggabungkan kedua bahan itu secara bersamaan. Penelitian ini menarik karena menggabungkan garam dan serai dalam satu metode terapeutik, serta dilaksanakan di komunitas pedesaan yang masih minim pengetahuan tentang terapi non-obat untuk hipertensi. Dengan demikian, penelitian ini memiliki nilai kebaruan (*novelty*) yaitu penggunaan terapi kombinasi garam dan serai dalam konteks masyarakat, yang mudah namun efisien untuk membantu mengatur tekanan darah (Rohmah et al., 2021).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Implementasi Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat Rebusan Serai dan Garam Terhadap Tekanan Darah pada Lansia".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah dalam karya tulis ilmiah ini adalah bagaimana implementasi terapi rendam kaki dengan air hangat rebusan serai dan garam terhadap tekanan darah pada lansia.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mendeskripsikan implementasi terapi rendam kaki dengan air hangat rebusan serai dan garam terhadap tekanan darah pada lansia.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil pengkajian keperawatan pada pasien hipertensi yang dilakukan implementasi terapi rendam kaki dengan air hangat rebusan serai dan garam terhadap tekanan darah pada lansia.
- b. Mendeskripsikan penegakkan diagnosis keperawatan pada pasien hipertensi yang dilakukan implementasi terapi rendam kaki dengan air hangat rebusan serai dan garam terhadap tekanan darah pada lansia.
- c. Mendeskripsikan perencanaan keperawatan pada pasien hipertensi yang dilakukan implementasi terapi rendam kaki dengan air hangat rebusan serai dan garam terhadap tekanan darah pada lansia.
- d. Mendeskripsikan implementasi keperawatan pada pasien hipertensi yang dilakukan implementasi terapi rendam kaki dengan air hangat rebusan serai dan garam terhadap tekanan darah pada lansia.
- e. Mendeskripsikan evaluasi keperawatan pada pasien hipertensi yang dilakukan implementasi terapi rendam kaki dengan air hangat rebusan serai dan garam terhadap tekanan darah pada lansia.
- f. Mampu mendokumentasikan hasil implementasi terapi rendam kaki dengan air hangat rebusan serai dan garam terhadap tekanan darah pada lansia.

D. Manfaat Studi Kasus**1. Bagi Masyarakat**

Dapat meningkatkan pengetahuan pasien dan keluarga mengenai penerapan terapi nonfarmakologis, khususnya implementasi terapi rendam kaki dengan air hangat rebusan serai dan garam terhadap tekanan darah pada lansia.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Menambah wawasan dan informasi di bidang keperawatan mengenai intervensi keperawatan nonfarmakologis, implementasi terapi rendam kaki dengan air hangat rebusan serai dan garam terhadap tekanan darah pada lansia.

3. Bagi Penulis

Menambah pengalaman, pengetahuan, dan keterampilan penulis dalam mengimplementasikan serta mendokumentasikan asuhan keperawatan menggunakan terapi rendam kaki dengan air hangat rebusan serai dan garam terhadap tekanan darah pada lansia.