

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kondisi alam dan masyarakat saat ini sangat kompleks sehingga banyak masalah kesehatan yang muncul. Saat ini masyarakat modern banyak mengalami berbagai perkembangan penyakit yang bersifat degeneratif. Penyakit tersebut mulai dari Stroke, Diabetes Mellitus, Penyakit Jantung Koroner, Kanker, Gagal Ginjal dan salah satunya yaitu Hipertensi (Muchtadi, 2009). Hipertensi merupakan faktor resiko utama penyakit-penyakit kardiovaskular yang merupakan penyebab kematian tertinggi di Indonesia. Berdasarkan prevalensi hipertensi di Indonesia tercatat mencapai 31,7% dari populasi pada usia 18 tahun keatas dan dari jumlah tersebut 60% penderita hipertensi akan mengalami stroke, sementara sisanya akan mengalami gangguan jantung, gagal ginjal, dan kebutaan (Riskesdas, 2008).

Hipertensi adalah tekanan darah yang abnormal, apabila tekanan darah tidak terkontrol akan mengakibatkan stroke, infark miokard, gagal ginjal, ensefalopati, dan kejang (Corwin, 2009). Apabila tidak segera melakukan pencegahan hipertensi, maka penyakit tersebut dapat menimbulkan permasalahan. Hipertensi dapat terjadi karena peningkatan kecepatan denyut jantung dan volume sekuncup akibat aktivitas susunan saraf simpatis (Corwin, 2009). Hal tersebut mengakibatkan terjadinya peningkatan kontraktilitas serat-serat otot jantung dengan cara vasokonstriksi selektif pada organ perifer

(Muttaqin, 2009). Apabila hal tersebut terjadi terus menerus maka otot jantung akan menebal (hipertrofi) dan mengakibatkan fungsi jantung sebagai pompa menjadi terganggu, akibat lebih lanjut yaitu terjadinya kerusakan pembuluh darah otak, mata (retinopati), dan gagal ginjal (Muhammadun, 2010).

Penatalaksanaan hipertensi tidak selalu menggunakan obat-obatan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pendekatan non farmakologis dapat dilakukan pada penderita hipertensi yaitu meliputi: teknik-teknik mengurangi stres, penurunan berat badan, pembatasan alkohol, natrium, dan tembakau, olahraga atau latihan yang berefek meningkatkan *lipoprotein* berdensitas tinggi, dan relaksasi yang merupakan intervensi wajib yang harus dilakukan pada setiap terapi hipertensi (Muttaqin, 2009). Jenuhnya masyarakat terhadap pengobatan medis yang syarat akan efek samping dari penggunaan obat yang dapat merusak hati dan ginjal jika digunakan dalam jangka panjang, masyarakat kini mulai melirik pada metode pengobatan non medis. Salah satu terapi non farmakologi yang dilakukan yaitu *Deep Breathing Exercise* dan terapi pijat refleksi kaki.

Menurut Smeltzer dan Bare (2002) *Deep Breathing Exercise* merupakan suatu bentuk terapi, yang dalam hal ini terapis mengajarkan kepada pasien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenisasi darah serta menurunkan tekanan darah. Terapi ini sangat mudah

dan sederhana, sehingga memungkinkan penderita dapat melakukan secara aktif mandiri di rumah. Dampak positif dari terapi ini yaitu mengurangi ketergantungan penderita hipertensi terhadap terapi farmakologi yang sangat berbahaya dampaknya dalam jangka waktu lama.

Selain *Deep Breathing Exercise* juga dilakukan terapi pijat refleksi kaki. Fenomena yang terjadi di masyarakat bahwa penanganan penyakit hipertensi bukan hanya diobati secara farmakologis tetapi juga memakai prinsip-prinsip fisioterapi dan pemijatan ekstremitas. Metode ini dipilih karena kecilnya efek samping yang ditimbulkan dan lebih ekonomis. Metode pemijatan dengan menggunakan alat bantu berupa tongkat kayu kecil berkepala bulat halus dapat menurunkan tekanan darah, dimana pada saat penekanan pada titik tertentu maka akan merangsang impuls saraf pada kaki yang dimana akhirnya merangsang aliran darah menjadi lancar menuju jantung, kemudian dipompa ke seluruh tubuh dan menuju ke otak (Woolfson dan Hewit, 1992). Terapi pijat refleksi kaki telah terbukti efektif untuk mengatasi berbagai penyakit, termasuk hipertensi. Tidak ada obat, pembedahan atau alat-alat kedokteran yang digunakan. Karena itulah, metode ini dirasa lebih aman untuk digunakan (Gala, 2009). Ditinjau dari berbagai penelitian dan referensi yang sudah dilakukan sebelumnya, maka hal tersebut yang melatarbelakangi penulis untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh *Deep Breathing Exercise* dan terapi pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi primer.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, dapat dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh *Deep Breathing Exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi primer?
2. Apakah ada pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi primer?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh *Deep Breathing Exercise* dan terapi pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi primer?

## C. Tujuan Penelitian

Tujuan Umum

1. Untuk mengetahui pengaruh *Deep Breathing Exercise* terhadap penurunan tekanan darah.
2. Untuk mengetahui pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah.

Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara yang diberikan *Deep Breathing Exercise* dan yang diberikan terapi pijat refleksi kaki.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Teoritis

Memberi kesempatan bagi para civitas akademik untuk melakukan penelitian lebih lanjut dan berkembang tentang metode pemberian *Deep Breathing Exercise* dan terapi pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi primer.

##### 2. Praktis

Menambah pengetahuan secara dinamis mengenai *Deep Breathing Exercise* dan terapi pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi primer. Dimana kedua terapi ini sangat mudah, aman, dan murah untuk dilakukan secara aktif mandiri tanpa efek samping berkepanjangan.