

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sebanyak 1,13 miliar orang di seluruh dunia diketahui menderita penyakit ini, menjadikannya penyebab kematian nomor satu secara global. Sekitar 66 persen kasus ditemukan di negara dengan pendapatan rendah dan menengah. Jumlah kematian diprediksi akan terus bertambah setiap tahunnya, dan diperkirakan mencapai 9,4 juta jiwa pada tahun 2025. (WHO, 2019). Karena penurunan fungsi organ tubuh, orang tua sering mengalami hipertensi. dikarenakan pada usia 55 tahun atau lebih, dinding arteri lebih mudah membengkak karena kolagen menumpuk pada otot yang mengakibatkan pembuluh darah (Diyana & Tesa, 2021). Sebagai salah satu penyebab morbiditas dan mortalitas di Indonesia, hipertensi banyak ditangani dengan terapi farmakologis menggunakan obat antihipertensi, yang umum diberikan di berbagai tingkat layanan kesehatan. (Soenarto, Alexandra, Ramlan, & Alatas, 2022)

WHO memperkirakan bahwa prevalensi hipertensi Secara global, angka kasus ini diproyeksikan terus bertambah dari tahun ke tahun. Studi kasus menunjukkan bahwa sekitar 1,13 miliar individu di dunia mengalami kondisi ini., yang berarti satu dari tiga orang secara global menderita hipertensi. Meskipun demikian, hanya sekitar 36,8% dari penderita yang mengonsumsi obat untuk mengendalikan tekanan darah mereka. Proyeksi menunjukkan bahwa jumlah penderita hipertensi akan terus bertambah setiap tahunnya (Purwono, Sari, Ratnasari, & Budianto, 2020)

Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa 8% anak di bawah usia 15 tahun terdiagnosis hipertensi secara medis, sedangkan 29,2% diketahui hipertensi melalui hasil pengukuran tekanan darah. Hipertensi ditandai dengan tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg. Pada tahun 2021 terdapat 12.726 kasus hipertensi, dan pada Oktober 2022 jumlahnya tercatat sebanyak 10.372 kasus. , (Dinkes Kobar, 2022).

Penanganan hipertensi dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu terapi farmakologis dan non-farmakologis (Chasanah, Novita, & Fatimah, 2023). Terapi farmakologis merujuk pada penggunaan obat atau senyawa tertentu yang dapat memengaruhi tekanan darah pasien. Meskipun obat ini efektif dalam menurunkan tekanan darah tinggi, penggunaannya juga dapat menimbulkan efek samping seperti pusing, lemas, jantung berdebar, mual, dan sakit kepala. (Lalage, 2019). Menurunkan tekanan darah dapat dilakukan melalui terapi non-farmakologis, yang mencakup pengurangan asupan garam, kolesterol, dan lemak jenuh, rutinitas olahraga, penyesuaian pola makan, serta praktik relaksasi. Terapi ini bisa digunakan sebagai pendamping pengobatan dengan obat. (Lestari, Wirandoko, & Sanif, 2020). Beberapa contoh terapi gaya hidup non-farmakologis antara lain pijat kaki (*foot massage*), aromaterapi dengan aroma lemon, teknik relaksasi Intervensi seperti imajinasi terarah (*visualisasi*), latihan yoga, meditasi, penggunaan musik sebagai terapi, terapi dengan tertawa, dan hipnosis merupakan metode yang dapat dimanfaatkan untuk mendukung proses penyembuhan.

Foot massage (pijat kaki) dan aromaterapi dengan aroma lemon merupakan metode non-farmakologis yang terbukti sangat ampuh dalam mengurangi tekanan darah. Terapi ini bersifat aman, mudah diaplikasikan, serta memiliki manfaat tambahan seperti meningkatkan sirkulasi darah, membantu proses detoksifikasi, memperbaiki fleksibilitas sendi, meredakan nyeri, mengendurkan ketegangan otot, dan memberikan rasa nyaman pada pasien. (Ainun, Kristina, & Leini, 2021). Pelepasan jaringan lunak tubuh memungkinkan peningkatan aliran darah dan oksigen ke bagian tubuh yang kaku, yang kemudian dapat meredakan rasa sakit. Terapi pijat kaki menurunkan tekanan darah dengan memperlambat detak jantung dan mengurangi kekakuan pada dinding pembuluh darah. Efek ini memperlancar sirkulasi dan mengurangi tekanan pada pembuluh, sehingga tekanan darah menurun.. (Patria & Haryani, 2019)

Salah satu terapi non-farmakologis yang dinilai efektif untuk menurunkan tekanan darah adalah aromaterapi lemon. Kandungan linalool di dalamnya

berfungsi menyeimbangkan sistem saraf dan memberikan rasa tenang bagi orang yang menghirup aromanya. (Rahmawati, Dewi, & Sari, 2018). Menghirup aromaterapi akan membuat tubuh menjadi lebih santai dan rileks, yang berarti pernapasan dan denyut jantung menjadi lebih tenang dan tekanan darah lebih rendah (Fadlilah et al., 2021). Sutrisno et al. dalam penelitiannya menemukan bahwa aromaterapi dapat menurunkan intensitas nyeri, dengan nilai nyeri dari 7 sebelum terapi menjadi 3 setelah terapi diberikan. Tekanan darah sistolik dan diastolik yang diukur sebelum relaksasi aromaterapi adalah 147,08 mmHg dan 90,50 mmHg, dan menurun rata-rata menjadi 133,33 mmHg dan 84,42 mmHg setelah relaksasi.. (Erman, Febriani, Mahulae, 2023)

Aromaterapi lemon, yang tidak memiliki efek samping farmakologi, diperoleh dari tanaman dan dapat dihirup, dipijat, atau dicampur ke dalam air mandi secara murni. Meskipun aroma sangat penting untuk memengaruhi emosi, bahan kimia dalam berbagai jenis minyak sebenarnya memiliki efek farmakologis yang berbeda tergantung pada jenis metode dan bagaimana mereka digunakan. (Utami & Khoiriyah, 2020). Aromaterapi dapat membantu menghilangkan nyeri, masalah saluran kemih, masalah pernapasan, masalah reproduksi, dan masalah psikologis. Ini karena aromaterapi dapat menenangkan dan menenangkan, bahkan ketika Anda sedang stres. (Kadri & Fitrianti, 2020)

Pendekatan yang umum diterapkan dalam sebuah obat tekanan darah mencakup sebuah terapi farmakologis, serta terapi non-farmakologis sebagai penunjang untuk meningkatkan efektivitas pengobatan.. (Wurdiana Shinta, 2021). Terapi non-farmakologis merupakan salah satu alternatif yang banyak digunakan dalam menurunkan tekanan darah. Upaya ini mencakup pengaturan asupan makanan rendah garam dan lemak, olahraga secara berkala, perubahan gaya hidup sehat, serta latihan relaksasi.. (Annisya, 2024).

Menurut penelitian oleh Prajayanti & Sari (2022), melalui studi kuasi-eksperimen dengan pendekatan *one group pre-test post-test* pada 24 responden, ditemukan bahwa 62,5% partisipan mengalami peningkatan kualitas tidur setelah mendapatkan terapi pijat kaki. Foot massage merupakan

intervensi sederhana namun memberikan dampak signifikan. Teknik ini membantu menurunkan tekanan darah sekaligus memperbaiki kualitas tidur pada pasien hipertensi melalui pijatan ritmis dan terstruktur pada area telapak dan bawah kaki, sesuai dengan hasil studi sebelumnya.. Jayanti et al., (2022) Hasil penelitian kuasi-eksperimental terhadap 35 penderita gagal ginjal kronis di RS Khusus Ginjal Rasyida Medan menunjukkan bahwa terapi pijat kaki efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah dan menurunkan tingkat stres psikologis yang dialami pasien.

Terapi awal ini juga dinilai bermanfaat dalam mengatasi rasa lelah pada pasien. Oleh sebab itu, terapi foot massage dapat membantu pasien hipertensi merasa lebih rileks, menurunkan tekanan darah, serta menurunkan stres psikologis yang mereka alami. Sebuah studi kasus yang dilakukan di Puskesmas Karang Kitri menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada lima pasien lansia dengan hipertensi setelah menjalani terapi selama 30 menit dalam tiga sesi per minggu selama tiga minggu berturut-turut. Rata-rata penurunan tekanan darah sistolik yang terjadi adalah 6,6 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik turun rata-rata 6,2 mmHg. (Muftadi & Apriyani, 2023).

Menurut penelitian yang membahas pengaruh kombinasi *foot massage* dan aromaterapi terhadap tekanan darah penderita hipertensi, pijat kaki merupakan terapi sentuhan yang menargetkan kaki, terutama titik refleksi yang mengandung beberapa saraf seperti tibialis posterior, peroneus, sural, plantaris medialis dan lateralis, serta femoral, yang diyakini berhubungan dengan organ-organ tubuh tertentu. Terapi ini mampu merangsang sistem saraf parasimpatis, meningkatkan sirkulasi darah, serta menekan aktivitas sistem saraf simpatis yang berkontribusi pada stres dan peningkatan tekanan darah. Aromaterapi lemon yang dihirup memiliki efek menenangkan dan menyegarkan, serta terbukti secara farmakologis mampu menurunkan tekanan darah melalui pengaruh fisiologis dan psikologis. Kedua metode ini dapat mengurangi vasokonstriksi pembuluh darah sekaligus meningkatkan aliran darah sehingga menurunkan tekanan darah. Oleh karena itu, peneliti memilih untuk

menggabungkan foot massage dan aromaterapi lemon guna mencapai hasil yang lebih efektif.

Dari kronologi permasalahan dan data survei yang tersedia, jumlah penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Sungai Rangit berada di posisi ketiga tertinggi dengan 3.810 jiwa pada tahun 2024. Dalam satu bulan terakhir, terdapat 77 kasus hipertensi. Studi pendahuluan terhadap 15 pasien hipertensi menunjukkan bahwa 10 orang memilih untuk mengonsumsi obat saat tekanan darah meningkat disertai sakit kepala, sedangkan 5 lainnya memilih untuk tidur.

Oleh karena itu, penulis merasa tertarik untuk meneliti lebih dalam mengenai dampak dari kombinasi terapi pijat kaki dan aromaterapi lemon terhadap tekanan darah pada individu dengan hipertensi.”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, peneliti merumuskan perumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh kombinasi *foot massage* dan aroma terapi Lemon terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi?”

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis penerapan terapi kombinasi antara *foot massage* dan aromaterapi lemon terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum memberi kombinasi terapi *foot massage* dan aroma terapi lemon pada penderita hipertensi
- b. Mengidentifikasi tekanan darah setelah memberi kombinasi terapi *foot massage* dan aroma terapi lemon pada penderita hipertensi
- c. Menganalisis pengaruh kombinasi terapi *foot massage* dengan aroma terapi lemon terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi.

- d. Menganalisis perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi penting sekaligus menjadi sumber data yang dapat dijadikan rujukan untuk penelitian lanjutan mengenai foot massage (pijat kaki), tekanan darah, hipertensi, aromaterapi (lemon), dan minyak lemon. Manfaat Praktis

a. Bagi pasien

Terapi non-farmakologi dengan penggabungan *foot massage* dan aromaterapi lemon diharapkan dapat diaplikasikan oleh pasien sebagai upaya dapat menurunkan tekanan darah seorang terdiagnosis hipertensi.

b. Bagi pelayanan Kesehatan

Foot massage dengan aromaterapi lemon diharapkan dapat memberikan kontribusi alternatif dalam pelayanan tersebut untuk mengendalikan khususnya pada pasien tekanan darah tinggi

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil dari studi ini diharapkan dapat menjadi acuan akademis bagi peneliti selanjutnya yang ingin menyelidiki variabel-variabel seperti tekanan darah tinggi., terapi foot massage, penggunaan aromaterapi lemon, dan pengaruhnya terhadap tekanan darah.

d. Institusi pendidikan

Diharapkan dapat membantu bagi mahasiswa lain dengan peneliti ,terkait topik yang di ambil semoga dapat menjadi masukan untuk peneliti selanjutnya terkait foot massage,aroma terapi lemon ,perubahan tekanan dara

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Nama peneliti	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
1	Syahid Amrullah Tutur Kardiatur, Kharisma Pratama,Jaka Pradika,Riska Kurniawati 2024	Perbedaan efektivitas rendam dan air jahe dan rendam kaki kombinasi aroma terapi lemon terhadap penurunan tekanan darah	Studi ini menggunakan metode quasi eskperiment dengan grup kontrol pre dan post test.	Hasil menunjukkan bahwa rendam kaki jahe dan kombinasi lemon sama-sama efektif untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi.	Variabel independen yang membedakan penelitian ini adalah pengaruh kombinasi terapi foot massage dengan aroma lemon terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi, seperti durasi dan durasi terapi.
2	Adi Saputra, Sintiya Halisya Pebriani, Mardiah 2024	Pemberian aroma terapi lemon dan musik istrumental terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi	Desain penelitian Quasy Eksperimen dengan rancangan satu grup sebelum tes. Jumlah pasien hipertensi dalam sampel adalah 27. Wilxocon digunakan untuk analisis data.	Hasil menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik (p value 0.000) dan diastolik (p value 0.007) berbeda sebelum dan sesudah penggunaan aromaterapi essensial minyak lemon dan musik instrumentalm.	Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menggunakan Quasy Eksperimen dengan rancangan satu grup <i>pre-post test</i> , tetapi penelitian ini akan melihat pengaruh kombinasi terapi foot massage dengan aroma terapi lemon terhadap perubahan tekanan darah pada hipertensi. di

					rencanakan meneleti dengan metode kuantitatif dengan desain <i>quasi experiment</i> .
3	Yeni Yulianti , Teten Tresnawan, Asmarawanti , Susilawati, Yurisma Khoerul Mustaqimah. Desember 2023	Foot massage terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi	Penelitian ini adalah quasi eksperimen pre-test dan post-test dengan desain kontrol kelompok. Analisis perbedaan dua kelompok tidak berpasangan dilakukan dengan uji t-test independen. Berdasarkan kriteria inklusi, sampel penelitian dipilih secara purposive. Responden harus memiliki tekanan darah sistolik setidaknya 140 mmHg dan tekanan darah diastolik setidaknya 90 mmHg, dan berusia antara 40 dan 64 tahun. Selain itu, responden harus memiliki cacat fisik, yaitu tidak memiliki kaki. Sebanyak 36 orang yang menjawab yang dibagi menjadi dua kelompok (Kelompok intervensi yang	Data di atas menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan dalam tekanan darah baik diastolik pre dan post dan sistolik pre dan post antara kelompok intervensi yang menerima terapi obat dan kelompok kontrol yang hanya menerima amlodipine selama enam hari.	Perbedaan penelitian ini terletak pada variabel independen : Pengaruh Kombinasi Terapi Foot Massage Dengan Aroma Terapi Lemon Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Hipertensi, durasi dan lama dilakukannya
4	Imelda Erman, Indra Febriani,	Implementasi keperawatan	Penelitian ini dirancang sebagai studi kasus	Setelah keperawatan dilaksanakan, hasilnya	Perbedaan penelitian ini terletak pada variabel

	Lidya Margareta Mahulae, Ari Athiutama 2023	pemberian inhalasi aroma terapi lemon pada keluarga penderita hipertensi dengan gangguan rasa nyaman	deskriptif. Dua subjek penelitian, Imelda Erman, Indra Febriani, Lidya Margareta Mahulae, dan Ari Athiutama 2023, adalah pasien hipertensi dan gangguan rasa nyaman di Wilayah Kerja Puskesmas Merdeka Palembang. Studi dilakukan dari 7 Maret 2022 hingga 10 Maret 2022.	menunjukkan bahwa aromaterapi lemon membantu mengurangi nyeri hipertensi, dengan respon penurunan nyeri pada pasien 1 dari skala 5 menjadi 3 dan pasien 2 dari skala 5 menjadi 3.	independen : Pengaruh Kombinasi Terapi Foot Massage Dengan Aroma Terapi Lemon Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Hipertensi, durasi dan lama dilakukannya
5	Kamaliah Ainun, Kristina, Srimis Leini september 20021	Terapi foot massage terhadap penurunan dan menstabilkan tekanan darah pada penderita hipertensi	Hasil survei digunakan sebagai referensi untuk melakukan kegiatan pengabdian. Terapi <i>foot massage</i> dilakukan di salah satu rumah kader karena tempatnya memungkinkan untuk melakukannya selama tiga hari berturut-turut selama lima belas menit dengan menggunakan video, leaflet, laptop, dan LCD projector. , spygnomanometer, stetoskop, handuk kecil, dan baby oil.	Di Tanah Merah, Kecamatan Binjai Selatan, Kota Binjai, selama tiga hari terapi foot message, para peserta mengatakan bahwa mereka merasa lebih rileks dan lebih mudah melangkah. Mereka juga mengatakan bahwa terapi pijat memperlancar aliran darah ke persendian, mengalirkan oksigen, dan mengendurkan ketegangan otot, sehingga memperlancar aliran darah ke jantung dan	Perbedaan penelitian ini terletak pada variabel independen : Pengaruh Kombinasi Terapi Foot Massage Dengan Aroma Terapi Lemon Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Hipertensi durasi lama di lakukan

				menstabilkan tekanan darah (Yanti, 2019).	
--	--	--	--	--	--



BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Di stadium I, baik kelompok intervensi maupun kontrol memiliki tekanan darah sistolik dan diastolik yang paling tinggi. Pada kelompok intervensi, tekanan darah pasien sebelum terapi yang menggabungkan pijatan kaki dan aroma terapi lemon, dan pada kelompok kontrol, tekanan darah pasien sebelum minum obat antihipertensi.
2. Tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi dan kontrol normal; pada kelompok kontrol, tekanan darah meningkat setelah terapi pijatan kaki dan aromaterapi lemon, dan pada kelompok kontrol meningkat setelah minum obat antihipertensi.
3. Terdapat perbedaan pengaruh *foot massage* dan aromaterapi lemon terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Rangit Kabupaten Kotawaringin Barat

B. Saran

1. Bagi pasien
Diharapkan dapat diterapkan oleh pasien terapi non farmakologi untuk melihat bagaimana kombinasi pijatan kaki dan aroma terapi lemon mempengaruhi perubahan tekan darah pada penderita hipertensi..
2. Bagi pelayanan Kesehatan
Sebagai upaya untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan layanan kesehatan terutama bagi pasien hipertensi, diharapkan pijatan kaki dan aroma terapi lemon dapat menjadi bagian dari layanan kesehatan tambahan..
3. Bagi peneliti selanjutnya
Diharapkan menjadi sumber referensi bagi penelitian selanjutnya terkait tinjauan teori variabel di saran kan tidak hanya meneliti kombinasi terapi foot massage dan aromaterapi lemon,tetapi di lanjutkan dengan mengukur pola aktivitas

responden dan disertai pola makan dan pengukuran keterampilan pasien dengan salah satu yang ingin diteliti.

4. Institusi pendidikan

Diharapkan dapat membantu bagi mahasiswa lain dengan peneliti ,terkait topik yang di ambil semoga dapat menajdi masukan untuk peneliti selanjutnya terkait foot massage,aroma terapi lemon ,perubahan tekanan darah.

