

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi dikenal sebagai penyakit tanpa gejala (*silent disease*) karena sebagian besar penderita tidak menyadari kondisinya hingga dilakukan pemeriksaan medis. Selain itu, hipertensi juga digolongkan sebagai kelompok penyakit yang heterogen karena dapat menyerang siapa pun tanpa memandang usia maupun latar belakang sosial ekonomi (Soares et al., 2021). Individu yang mengalami hipertensi memiliki risiko tinggi untuk mengalami komplikasi serius seperti stroke dan penyakit jantung. Bahkan, hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian akibat stroke dan juga memperparah kondisi serangan jantung. Penyakit hipertensi sendiri merupakan salah satu faktor yang menjadi penyebab utama kematian bagi penderita akibat penyakit stroke dan juga merupakan faktor yang dapat memperberat serangan jantung (Wulandari et al., 2023). Menurut *American Heart Association* (2020) hipertensi dijuluki sebagai "silent killer" karena gejalanya sangat bervariasi dan sering menyerupai gejala penyakit lainnya.

Data dari *World Health Organization* (2019) menyebutkan bahwa sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, yang berarti sekitar 1 dari 3 orang terdiagnosis kondisi ini. WHO juga melaporkan bahwa pada tahun 2019, jumlah kematian akibat

hipertensi mencapai 9,4 juta jiwa. Riskesdas 2018 menunjukkan peningkatan prevalensi hipertensi dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018. Sementara itu, di Kabupaten Jember, pada tahun 2020 tercatat 26,24% penduduk mengalami hipertensi. Capaian skrining hipertensi di wilayah tersebut telah mencapai 85% dari target 100% ((Balqis et al., 2022).

Beberapa faktor risiko hipertensi pada lanjut usia antara lain adalah konsumsi garam berlebihan, obesitas, kadar kolesterol tinggi, kebiasaan merokok dan mengonsumsi alkohol, serta emosi yang tidak stabil. Kebiasaan kurang bergerak, jarang berolahraga, serta konsumsi makanan cepat saji tinggi natrium menjadi pemicu utamanya (Wulandari et al., 2023). Proses penuaan juga mempengaruhi, seperti penurunan elastisitas aorta, kekakuan katup jantung, dan penurunan kemampuan jantung dalam memompa darah, yang kesemuanya dapat menyebabkan hipertensi pada lansia.

Salah satu gejala yang paling sering dirasakan oleh penderita hipertensi adalah nyeri kepala, yang terjadi akibat peningkatan tekanan intrakranial. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis melibatkan penggunaan obat antihipertensi secara rutin. Sementara itu, pendekatan non-farmakologis meliputi diet rendah garam dan lemak, pengendalian berat badan melalui olahraga, serta pemantauan tekanan darah secara berkala. Salah satu metode non-farmakologis yang dapat diterapkan

adalah terapi komplementer. Terapi komplementer merupakan suatu terapi yang bertujuan untuk mengatasi masalah kesehatan pasien terutama dengan hipertensi. Macam-macam terapi komplementer yaitu bekam basah, bekam kering, akupresure totok punggung, akupuntur, aromateraphy dan pijat (Nurahman et al., 2022). Terapi totok punggung adalah salah satu jenis terapi komplementer yang dilakukan di daerah punggung, terapi ini dilakukan dengan cara menekan dan menggetarkan pada titik-titik area tertentu di daerah punggung. Dilakukan selama 10 - 15 menit dan merangsang pengeluaran hormon endhorpin, hormon ini dapat memberikan efek tenang pada pasien dan terjadi vasodilatasi pada pembuluh darah sehingga pembuluh darah pun menjadi rileks dan akan terjadi penurunan tekanan darah (Hendayani & Nopita, 2025).

Berdasarkan pemaparan data diatas peneliti tertarik untuk mengambil studi kasus tentang “Implementasi Terapi Komplementer Totok Punggung pada Pasien Hipertensi di Wilayah Desa Garahan Jember”.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana implementasi terapi komplementer totok punggung pada Pasien Hipertensi di Wilayah Desa Garahan Jember?

1.3 Tujuan Penulisan

Untuk mengetahui implementasi terapi komplementer totok punggung pada Pasien Hipertensi di Wilayah Desa Garahan Jember.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil studi ini diharapkan dapat memperkaya literatur ilmiah di bidang keperawatan khususnya dalam mengembangkan intervensi non-farmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini memberikan manfaat bagi:

1. Perawat

Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan referensi dalam praktik keperawatan di fasilitas pelayanan kesehatan, terutama dalam menerapkan terapi totok punggung sebagai intervensi non-farmakologis untuk pasien hipertensi.

2. Klien

Diharapkan klien hipertensi dapat mempertahankan gaya hidup sehat dengan rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah, mengatur pola makan rendah garam dan lemak serta melakukan aktivitas fisik ringan sesuai kemampuan. Selain itu, terapi komplementer seperti totok punggung dapat dijadikan sebagai salah satu upaya tambahan untuk membantu relaksasi dan menurunkan tekanan darah.

3. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan dalam jumlah sampel dan jangka waktu pelaksanaan. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan desain yang

lebih luas, melibatkan sampel yang lebih besar dan periode intervensi yang lebih panjang untuk melihat efek jangka panjang terapi totok punggung pada tekanan darah

