

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan kelompok penyakit tidak menular yang menjadi pemicu masalah kesehatan apabila tidak segera ditangani secara serius. Hipertensi terjadi akibat adanya peningkatan nilai tekanan darah di atas normal. Peningkatan ini berupa nilai sistolik dan diastolik yang menjadi paling sedikit 140/90 mmHg. Keadaan stres yang berat merupakan salah satu penyebab dari terjadinya hipertensi, baik lansia, dewasa muda dan usia pertengahan. Stres dan meningkatnya tekanan darah yang dialami seseorang merupakan faktor penyebab dari terjadinya hipertensi. Hipertensi yang tidak disadari dan tidak segera ditangani ini dapat menimbulkan berbagai komplikasi hingga dapat berakhir dengan kematian (Mahyuvi, Pradana, *et al.*, 2023). Sehingga dengan demikian perlu adanya terapi secara non farmakologi guna menurunkan stres maupun tekanan darah penderita hipertensi agar tidak menjadi penyebab kematian.

Berdasarkan data WHO pada Tahun 2018 menyatakan bahwa 26,4% penduduk di dunia menderita penyakit hipertensi, dengan perbandingan 26,6% laki-laki dan 26,1% Perempuan (Nurkemala & Srifianti, 2019). Angka kejadian penyakit hipertensi diperkirakan akan meningkat secara signifikan pada Tahun 2025 sebanyak 29% bahwa orang di dunia mengalami penyakit hipertensi. Hipertensi setiap tahunnya telah mengakibatkan kematian sebesar 1,5 juta penduduk di Asia Tenggara. Semakin tinggi Populasi penyakit hipertensi

menyebabkan peningkatan beban biaya kesehatan yang ditanggung oleh pemerintah (Leung *et al.*, 2022).

Data Riskesdas Tahun 2018 menyebutkan sebanyak 60% penderita hipertensi berada di daerah negara berkembang, salah satunya Negara Republik Indonesia. Prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk Indonesia usia 18 tahun tertinggi di Provinsi Kalimantan Selatan (44.1%). Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang relatif tinggi di Indonesia (Kemenkes RI, 2019). Prediksinya pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar jiwa yang akan menderita hipertensi dan diperkirakan setiap tahunnya akan ada 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Kemenkes RI, 2021). Data kader kesehatan di Desa Karang Wilayah Puskesmas Karang Kabupaten Trenggalek hipertensi merupakan salah satu 5 kasus terbesar yang ada di Wilayah tersebut (Data Primer, 2024).

Penyakit hipertensi atau yang disebut tekanan darah tinggi dalam waktu yang panjang apabila tidak terkontrol serta dilakukan penanganannya secara tepat akan menjadi penyebab penyakit lanjutan diantaranya stroke, serangan jantung, gagal jantung dan juga dapat menyebabkan penyakit gagal ginjal kronik (Mahyuvi, Pradana, *et al.*, 2023). Penderita hipertensi pada umumnya mengalami stres secara terus menerus akan menjadi penyebab meningkatnya aktivitas saraf simpatis yang kemudian dapat meningkatkan tekanan darah secara bertahap. Hal tersebut didukung oleh penelitian (Tyas & Zulfikar, 2021) menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan tingkat tekanan darah yang artinya semakin berat kondisi stres

seseorang maka semakin tinggi tekanan darahnya. Stres dapat terjadi dimana kondisi keadaan tubuh terganggu karena tekanan psikologis dan stres dapat memicu hormon dalam tubuh yang mengendalikan pikiran seseorang yang mengalami stres sehingga dapat meningkatkan tekanan darah. Kondisi tubuh yang mengalami stres membuat tubuh menghasilkan hormon adrenalin lebih banyak, sehingga meningkatkan beban kerja jantung. Tekanan darah akan tetap tinggi dan orang tersebut akan mengalami hipertensi jika stres terjadi terus menerus (Susanti *et al.*, 2022). Peningkatan stres akan mempengaruhi pola koping baik yang efektif maupun yang tidak efektif. Koping merupakan cara seseorang untuk mencari solusi, mendapatkan penyelesaian masalah, beradaptasi dengan perubahan, reaksi pada situasi yang menimbulkan ancaman (Jubaedah & Pratiwi, 2021). Koping yang efektif dapat menghasilkan adaptasi dan pengetahuan baru. Ketika koping tidak efektif maka terjadi peningkatan stres fungsi fisik, psikologis dan sosial yang mengakibatkan penyakit fisik dan gangguan psikososial, diantaranya penyakit fisik yang disebabkan oleh stres (psikosomatis) adalah peningkatan darah tinggi atau disebut dengan hipertensi (Trihandini *et al.*, 2018).

Untuk mengatasi hipertensi membutuhkan kerjasama yang baik antara tim medis, pasien, serta keluarga dan lingkungan. Edukasi terhadap pasien dan keluarga tentang penyakit dan komplikasi akan membantu memperbaiki hasil pengobatan, serta diharapkan dapat membantu memperbaiki kualitas hidup penderita (Mahyuvi *et al.*, 2022). Faktor – faktor resiko terjadinya hipertensi ada dua, yaitu faktor yang tidak dapat dimodifikasi antara lain faktor genetik,

umur, jenis kelamin, dan etnis dan faktor yang dapat dimodifikasi meliputi stres, obesitas dan nutrisi. Stres yang tidak dapat dikurangi atau dikelola dengan baik akan menimbulkan suatu resiko salah satunya menyerang ke masalah fisik. Pada individu yang sehat stres akan dapat dikelola dengan baik hal ini dapat dilihat dengan kemampuannya menguraikan sumber-sumber stres dan dapat menyebutkan cara untuk menghindari stres tersebut seperti: mempelajari apa itu stres, mengenali gejala stres yang terjadi dalam diri, mengubah pola perilaku dan memanfaatkan serangkaian teknik dan relaksasi dari manajemen stres yang cepat dan sederhana. Strategi penatalaksanaan stres pada penderita hipertensi dapat dilakukan dengan pemberian terapi farmakologi/ obat-obatan ataupun intervensi secara non-farmakologi (Nuraini *et al.*, 2023).

Berdasarkan pembuktian dari *evidence based practice* banyak cara yang dapat kita lakukan dalam menurunkan tingkat pada penderita hipertensi, salah satunya adalah *Swedish Massage* dan pemberian aromaterapi lavender. Kombinasi Terapi *Swedish Massage* dengan Aromaterapi Lavender merupakan penggabungan 2 terapi yang dikombinasi yaitu satu bentuk massage yang manipulasi gerakannya terdiri atas *effurage, friction, petrissage, tapotement* yang dilakukan selama 30 menit sambil menghirup aromaterapi lavender yang dimulai dari posisi telentang bagian wajah, berakhir di kaki (Cornelia *et al.*, 2023).

Evidence based practice diatas didukung oleh riset (Kavitha *et al.*, 2020) yang menyatakan bahwa *Swedish Massage* menurunkan stres. Penelitian juga (Seo *et al.*, 2020) menyatakan bahwa terapi *Swedish Massage*

menurunkan stres. Penelitian (Oktianingsih *et al.*, 2022) menyatakan bahwa erapi Swedish Massage dapat menurunkan tekanan darah tinggi penderita hipertensi. Selain itu *narrative review* (Nursiswati *et al.*, 2023) menyatakan bahwa Terapi *Swedish Massage* untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi. Penelitian (Sulistiana, 2023) juga menyatakan bahwa *Swedish Massage* efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Selain di atas pemberian aromaterapi lavender dapat membantu relaksasi dengan cara mengkondisikan gelombang otak sesuai keinginan, salah satunya adalah gelombang alpha sehingga terapi musik tersebut dapat menurunkan kecemasan. Hal di atas didukung oleh (Taukhit & Haryono, 2018) yang menyatakan bahwa pemberian aromaterapi lavender dapat menurunkan stres penderita hipertensi. Serta riset (Rahmadhani, 2022) menyatakan bahwa aromaterapi lavender menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian menggabungkan atau mengkombinasikan Terapi *Swedish Massage* dengan Aromaterapi Lavender 2 kali dalam seminggu selama 1 bulan untuk menurunkan stres dan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Kabupaten Trenggalek.

B. Batasan Penelitian

Dari berbagai terapi komplementer non farmakologi, peneniti membatasi dengan cara hanya memberikan intervensi Terapi *Swedish Massage* dengan Aromaterapi Lavender. Pasien yang diteliti hanya pasien hipertensi dan

dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Kabupaten Trenggalek dengan stres sedang sampai tinggi dan tekanan darah tinggi. Tingkat stres diukur dengan instrumen kuesioner PSS – 10 (*Perceived Stress Scale*) yang sudah baku dan tekanan darah pasien diukur menggunakan tensi meter manual.

C. Rumusan Masalah

Apakah ada Pengaruh Kombinasi Terapi *Swedish Massage* dengan Aromaterapi Lavender terhadap stres dan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Kabupaten Trenggalek ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Menganalisis Pengaruh Kombinasi Terapi *Swedish Massage* dengan Aromaterapi Lavender terhadap stres dan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Kabupaten Trenggalek.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat stres pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan Kombinasi Terapi *Swedish Massage* dengan Aromaterapi Lavender pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang diberikan intervensi sesuai standar.
- b. Mengidentifikasi tekanan darah pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan Terapi *Swedish Massage* dengan Aromaterapi Lavender pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang diberikan intervensi sesuai standar.

- c. Menganalisis perbedaan stres dan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Kabupaten Trenggalek sebelum dan sesudah diberikan Kombinasi Terapi *Swedish Massage* dengan Aromaterapi Lavender.
- d. Menganalisis pengaruh Kombinasi Terapi *Swedish Massage* dengan Aromaterapi Lavender terhadap stres dan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Kabupaten Trenggalek.

E. Manfaat penelitian

Manfaat yang diharapkan oleh peneliti pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Menambah wawasan, pengetahuan serta sebagai bahan kajian tentang pengaruh Kombinasi Terapi *Swedish Massage* dengan Aromaterapi Lavender terhadap stres dan tekanan darah pasien hipertensi.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi pelayanan keperawatan

Hasil dari penelitian ini dapat diaplikasikan pada saat memberikan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi serta dapat digunakan untuk meningkatkan pelayanan kesehatan di wilayah kerja Puskesmas berdasarkan *evidence-based practice*.

- b. Bagi institusi pendidikan

Hasil dari penelitian ini dapat memperbanyak kepustakaan atau literatur yang berkaitan dengan pengaruh Kombinasi Terapi *Swedish*

Massage dengan Aromaterapi Lavender terhadap stres dan tekanan darah pasien hipertensi.

c. Bagi responden

Hasil dari penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan pertimbangan dalam upaya mengatasi masalah yang berkaitan dengan stres dan tekanan darah pasien hipertensi.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi pengayaan ilmu dan serta memberikan masukan data bagi peneliti selanjutnya, sehingga dapat mengembangkan ilmu dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan berbagai inovasi keperawatan komplementer sesuai dengan kebutuhan pasien berdasarkan *evidence based practice*.

F. Keaslian Penelitian

Adapun kealian penelitian dalam melakukan riset terkait Pengaruh Kombinasi Terapi *Swedish Massage* dengan Aromaterapi Lavender terhadap stres dan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar Kabupaten Trenggalek adalah sebagai berikut:

Tabel 1.1 Keaslian penelitian

No	Judul	Metode	Hasil
1	<i>The Study of Swedish Massage on Anxiety Situation and PPT in Stressed Office Workers</i> Peneliti: (Seo <i>et al.</i> , 2020)	D: Pre-post test quasi-experimental design S: 60 Respoden V: Independen: Swedish Massage Dependen : Anxiety I: STAI A: sample t-test was used, and One-Way ANOVA	Terapi <i>Swedish Massage</i> dapat menurunkan stres.
2	<i>Application of Swedish Massage for Blood Pressure in Elderly Hypertension at Karanganyar Regional Hospital</i> Peneliti: (Nuraini <i>et al.</i> , 2023)	D: studi kasus S: 2 Responden V: Independen: Swedish massage with chamomile oil Dependen: tekanan darah I: Tekanan Darah diukur menggunakan Tensimeter A: paired t test	Terapi <i>Swedish Massage</i> dapat menurunkan tekanan darah tinggi penderita hipertensi.
3	<i>The Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation Techniques and Swedish Massage Techniques on Hypertension</i> Peneliti: (Oktianingsih <i>et al.</i> , 2022)	D: quasy experiment dengan one group pretest-post test design S: 36 Responden V: Independen: <i>Swedish Massage Therapy</i> Dependen: tekanan darah I: Tekanan Darah diukur menggunakan Tensimeter A: uji Wilcoxon	Terapi <i>Swedish Massage</i> dapat menurunkan tekanan darah tinggi penderita hipertensi.
4	<i>The Effect Of Swedish Foot Massage Therapy On Blood Pressure Reduction In Hypertension Patients</i>	D: pre-post test quasi-experimental design S: 20 Responden V: Independen: <i>Swedish Foot Massage</i> Dependen: tekanan darah I: Tekanan Darah diukur menggunakan Tensimeter	Terapi <i>Swedish Massage</i> dapat menurunkan tekanan darah tinggi penderita hipertensi.

No	Judul	Metode	Hasil
	Peneliti: (Suhari <i>et al.</i> , 2022)	A: T-dependent, T-independent, Wilcoxon and Mann Whitney tests.	
5	<i>Effectiveness of Swedish Massage Therapy on Stress and Blood Pressure Among Patients with Hypertension</i> Peneliti:(Kavitha <i>et al.</i> , 2020)	D: Kajian Literatur S: 30 responden V: Independen: Terapi <i>Swedish Massage</i> Dependen: stres dan tekanan darah I: kuesioner stres dan Tekanan Darah diukur menggunakan Tensimeter A: paired t test	Terapi <i>Swedish Massage</i> dapat menurunkan stres dan tekanan darah tinggi penderita hipertensi.
6	<i>Sweden Massage Reduces Blood Pressure In Hypertension Elderly Reduces Blood Pressure In Hypertension Elderly</i> Peneliti : (Ulhasanah <i>et al.</i> , 2023)	D: pre-post test quasi-experimental design S: 84 Responden V: Independen: <i>Sweden Massage</i> Dependen: Blood Pressure, I: Tekanan Darah diukur menggunakan Tensimeter A: paired-sample t-test	Terapi <i>Swedish Massage</i> dapat menurunkan tekanan darah tinggi penderita hipertensi
7	<i>The Effectiveness of Lavender Aromatherapy In Changing Blood Pressure In Middle Age With Primary Hypertension In Mojokerto Regency Of East Java Province</i> Peneliti: (Suidah <i>et al.</i> , 2018)	D : pre-post test quasi-experimental S: 32 Responden V: Independen: Aromaterapi lavender Dependen: Tekanan Darah dan Denyut Nadi I: Tekanan Darah diukur menggunakan Tensimeter A: paired-sample t-test	Aromaterapi lavender efektif menurunkan tekanan darah tinggi penderita hipertensi
8	<i>The Effect of Acupressure and Lavender Aromatherapy Combination on Blood Pressure and Anxiety in Postpartum Women</i> Peneliti: (Noviana <i>et al.</i> , 2022)	D: pre-post test quasi-experimental S: 34 Responden V: Independen: <i>Acupressure and Lavender Aromatherapy Combination Music Therapy</i> Dependen: Blood Pressure and Anxiety I: Tekanan Darah diukur menggunakan Tensimeter dan kecemasan HARS A: Wilcoxon test, pairedt-test	Terapi pijat kombinasi Aromaterapi lavender efektif menurunkan tekanan darah tinggi dan kecemasan.
9	<i>The Effectiveness of Lavender Aromatherapy on</i>	D: pre-post test quasi-experimental design S: 30 Responden	Aromaterapi lavender efektif menurunkan tekanan darah tinggi penderita hipertensi

No	Judul	Metode	Hasil
	<i>Blood Pressure among Elderly with Essential Hypertension</i> Peneliti : (Rahmadhani, 2022)	V: Independen: Lavender Aromatherapy Dependen : a <i>Blood Pressure</i> I: Tekanan Darah diukur menggunakan Tensimeter A: paired-sample t- test	
10	<i>The Effect Of Lavender Aromatherapy To Anxiety Levels Patient Preoperative Orif Antebrachii Fracture</i> Penulis : (Indarti, 2023)	D: pre-post test quasi- experimental design S: 30 Responden V: Independen: Lavender Aromatherapy Dependen : Kecemasan I: HARS A: Wilcoxon	Aromaterapi lavender efektif menurunkan kecemasan.

