

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Hipertensi merupakan suatu keadaan ketika tekanan darah pada pembuluh darah meningkat secara kronis. Hal ini terjadi karena jantung bekerja lebih keras dalam memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Hipertensi yang tidak segera ditangani dapat mengganggu fungsi organ lain, terutama organorgan vital seperti jantung dan ginjal (Risksedas, 2013). Hipertensi adalah suatu keadaan dengan tekanan darah diatas 140/90 mmHg (Agustin et al., 2019). Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi seseorang dimana mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal. Seseorang dinyatakan hipertensi apabila tekanan darah sistole 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastole 90 mmHg atau lebih. Insiden hipertensi setiap tahun mengalami peningkatan (Handayani, 2020).

Prevalensi menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 menunjukkan, di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% populasi mengidap hipertensi dengan perbandingan 26,6% pria dan 26,1% wanita (Badan Pusat Statistik, 2021). Prevalensi hipertensi di Indonesia pada kelompok usia 15-24 tahun adalah 13,2% pada kelompok usia 25-34 tahun adalah 20,1%, kelompok umur 35-44 tahun 31,6% usia 45-54 tahun 45,3%, usia 55-64 tahun 55,2% untuk usia 65-74 tahun 63,2% sedangkan lebih dari 75 tahun adalah 69,5%, dengan prevalensi yang tinggi tersebut hipertensi yang tidak disadari jumlahnya bisa lebih tinggi lagi (Kemenkes RI, 2019). Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2019 memaparkan bahwa hipertensi menempati urutan pertama pada proporsi PTM (Penyakit Tidak Menular) dengan presentase sebesar 64,83% dari 1.593.931 kasus yang dilaporkan (Kemenkes, 2019). Hasil tersebut juga terlihat dari data jumlah penderita hipertensi di kota Surakarta sebanyak 92.614 jiwa penderita hipertensi. Sedangkan prevalensi angka kejadian hipertensi tertinggi di kota Surakarta,

kecamatan Jebres, di kelurahan Mojosongo, Sibela sebanyak 12.447 penderita (Dinkes, 2022).

Hipertensi dapat disebabkan oleh riwayat keluarga, kurang aktivitas, obesitas, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, stress, konsumsi natrium dan garam. Hipertensi memberikan dampak terhadap peningkatan kekuatan aliran darah, dan kerusakan pada dinding pembuluh darah arteri. Akibat yang ditimbulkan apabila hipertensi tidak terkontrol akan mengalami penyakit stroke, jantung koroner, gagal ginjal dan kebutaan. Penatalaksanaan untuk penderita hipertensi adalah dengan farmakologi dan non farmakologi (Handayani, 2020).

Terapi farmakologi berupa pemberian obat dengan jenis-jenis medikasi antihipertensi meliputi diuretik, penyekat betaadrenik atau beta-blocker, vasodilator, penyekat saluran kalsium dan penghambat enzim pengubah angiotensin. Mengonsumsi obat antihipertensi dalam jangka yang lama dapat menyebabkan terjadinya Drug Related Problems. Drug Related Problems merupakan suatu keadaan yang tidak diharapkan yang dialami pasien yang terlibat, dimana kemungkinan disebabkan dalam melibatkan terapi pengobatan yang diberikan kepada pasien, yang secara nyata maupun potensial dapat mempengaruhi keadaan pasien seperti ketidak-patuhan, interaksi obat, alergi terhadap obat yang diresepkan. Adapun, pengobatan dalam jangka yang lama dapat menimbulkan efek samping obat yang menyebabkan terjadinya kerusakan pada beberapa organ tertentu (Ainurrafiq et al., 2019).

Berdasarkan jurnal tentang terapi non farmakologi dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi membuktikan bahwa 100% terapi non farmakologi efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Teknik non farmakologi yang digunakan dalam jurnal yang terpilih yaitu salah satunya terapi relaksasi genggam jari, yang mana terapi ini efektif dalam mengendalikan tekanan darah pada pasien hipertensi. Menurut (Irfan et al., 2022) menyatakan bahwa tekanan darah tinggi dapat diturunkan melalui perubahan gaya hidup diantaranya manajemen stress. Relaksasi merupakan salah satu teknik pengolahan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis. Terapi relaksasi yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan

terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam. Terapi relaksasi genggam jari dapat dilakukan karena sangat mudah dan dapat dilakukan secara mandiri serta membantu mengurangi stress yang akan mengakibatkan meningkatnya tekanan darah. Relaksasi nafas dalam selain untuk menurunkan intensitas nyeri, terapi ini dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenisasi darah (Agustin et al., 2019).

Terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi karena genggam jari pada tangan dapat menghangatkan titik titik keluar masuknya energi pada meridian yang terletak pada jari tangan apabila disertai dengan menarik nafas dalam dalam dapat mengurangi kerja saraf simpatis sehingga menyebabkan tekanan darah menurun. Titik titik meridian pada tangan akan memberikan rangsangan spontan rangsangan berupa gelombang listrik menuju otak. Gelombang tersebut diterima otak dan diproses dengan cepat menuju saraf pada organ yang mengalami gangguan, sehingga jalur energi menjadi lancar. Lancarnya jalur energi akan membuat otot otot dan tubuh menjadi rileks dan tenang, keadaan ini akan menyebabkan produksi hormon epinefrin dan norepinefrin menurun. Penurunan produksi hormon tersebut menyebabkan kerja jantung dalam memompa darah ikut menurun sehingga tekanan darah akan menurun (Agustin et al., 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 22 Mei 2024 hasil dari wawancara dan observasi terhadap penderita hipertensi di Mojosoongo, Jebres, Surakarta di peroleh data bahwa dari 10 responden mengalami hipertensi. Hasil wawancara dan observasi didapatkan data 5 responden mengalami hipertensi tingkat 1, 3 responden mengalami hipertensi tingkat 2, 2 responden mengalami hipertensi tingkat berat. Dari 10 responden yang mengalami hipertensi di dapatkan 7 responden menyatakan rutin mengkonsumsi obat antihipertensi, 3 responden mengatakan tidak rutin mengkonsumsi obat antuhipertensi, dan 10 responden tersebut mengatakan belum mengetahui tentang Teknik non farmakologis terapi genggam jari. Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penerapan

tentang “Penerapan Terapi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis dapat merumuskan masalah “Bagaimanakah Penerapan Terapi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi?”.

## **C. Tujuan Penerapan**

### 1. Tujuan umum

Mendeskripsikan hasil implementasi terapi genggam jari dan nafas dalam terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Mojosongo, Jebres, Surakarta.

### 2. Tujuan khusus

- a. Mendeskripsikan hasil tekanan darah sebelum di lakukan terapi genggam jari dan nafas dalam pada penderita hipertensi di Mojosongo, Jebres, Surakarta.
- b. Mendeskripsikan hasil tekanan darah sesudah di lakukan terapi genggam jari dan nafas dalam pada penderita hipertensi di Mojosongo, Jebres, Surakarta.
- c. Mendeskripsikan perbandingan hasil akhir sebelum dan sesudah penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam pada 2 (dua) responden dengan hipertensi di Mojosongo, Jebres, Surakarta.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan kepada masyarakat dalam membudayakan pengelolaan tekanan darah penderita hipertensi secara mandiri melalui pengelolaan dengan cara tindakan non farmakologis.

### 2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

- a. Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan terapi genggam jari dan nafas

dalam secara tepat dalam memberikan asuhan keperawatan pada penderita hipertensi.

- b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang tindakan terapi genggam jari dan nafas dalam secara tepat dalam memberikan asuhan keperawatan pada penderita hipertensi pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

### 3. Bagi Penulis

Penelitian ini untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman serta melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan, khususnya penelitian tentang pelaksanaan tindakan terapi genggam jari dan nafas dalam pada penderita hipertensi.