

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia adalah suatu proses alamiah yang terjadi secara nyata pada semua orang yang memasuki usia 60 tahun atau lebih yang ditandai dengan penurunan fungsi organ tubuh serta diikuti penurunan derajat kesehatan, hal ini meningkatkan resiko lansia menderita berbagai penyakit. Salah satunya adalah penyakit degeneratif, yaitu suatu kondisi memburuknya jaringan atau organ akibat proses penuaan. Lansia akan mengalami berbagai macam perubahan seperti perubahan dari fisik, mental, sosial, ekonomi, dan fisiologi. Salah satu bentuk perubahan fisiologi yang terjadi adalah perubahan pada struktur vena besar yang dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi (Rosa et al., 2023).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Data *World Health Organization (WHO)* 2015 menunjukkan, sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, jumlah penderita hipertensi mengalami kenaikan setiap tahunnya, diperkirakan Pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Menurut data dari Kemenkes hasil riset kesehatan dasar didapatkan estimasi kejadian hipertensi kurang lebih 63 juta jiwa, pada tahun 2018 prevalensi hipertensi pada perempuan mencapai (40,17%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (34,83%) (Sari et al., 2023). Sedangkan penyakit hipertensi dengan mengacu pada dari Profil Kesehatan Jawa Tengah pada tahun 2021 masih menduduki angka paling besar dalam penyakit tidak menular dengan data yang dilaporkan yakni 76,5% dengan kelompok hipertensi pada lansia yaitu sebesar 57,10% (Surahmawati & Novitayanti, 2021).

Umumnya penderita hipertensi akan merasakan gejala berupa sakit kepala atau rasa berat di leher, pusing, perasaan berdebar secara terus menerus, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging dan kemungkinan mimisan (Fadhilah & Maryatun, 2022). Faktor penyebab hipertensi pada lansia dibagi dalam dua kelompok yaitu faktor yang tidak dapat dikendalikan seperti jenis kelamin, usia, riwayat keluarga dan faktor yang dapat dikendalikan seperti kebiasaan olahraga, status merokok, konsumsi garam, konsumsi kopi, konsumsi alkohol, konsumsi lemak, obesitas, dan penyakit penyerta (Rosa et al., 2023). Penatalaksanaan hipertensi dibedakan menjadi 2

yaitu teknik farmakologi dan teknik non farmakologi. Terapi obat yang disebut dengan terapi farmakologi dilakukan dengan pemberian obat jenis obat antihipertensi, antara lain diuretik, beta blocker atau beta-blocker, vasodilator, calcium channel blocker, dan angiotensin-converting enzyme inhibitor (ACE). Sedangkan terapi non farmakologi yang dapat dilakukan pada penderita hipertensi meliputi pengaturan makan, olahraga dan pengelolaan stres. Salah satu teknik mengelola stres adalah teknik relaksasi. Salah satu teknik relaksasi yang dapat dilakukan adalah teknik relaksasi genggam jari. Terapi tersebut dapat mengurangi ketegangan dan emosi pada seseorang, karena genggam jari dapat menghangatkan titik-titik keluar masuknya energi pada meridian yang terletak pada jari tangan dan dapat mengurangi kerja saraf simpatis sehingga tekanan darah bisa menurun (Siregar, 2024).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Surahmawati & Novitayanti pada tahun 2021 dengan judul “Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia” menunjukkan bahwa, hasil penelitian rata-rata tekanan darah pada kelompok eksperimen sebelum mendapatkan intervensi relaksasi genggam jari, tekanan darah sistol dari 161.1 mmHg dan diastol 91.15 mmHg setelah dilakukan teknik relaksasi genggam jari 6 kali selama 3 bulan menunjukkan rata-rata menjadi tekanan darah sistol 151.1 mmHg dan diastol 80.77 mmHg. Berdasarkan hasil uji statistik Wilcoxon matched pairs pada pre-test dan post- test kelompok eksperimen didapatkan nilai ($P= 0,000$) atau $p < 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi teknik relaksasi genggam jari pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Tasikmadu.

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan di desa Petoran RT 02 Rw 04 Jebres penderita hipertensi mencapai 24 orang dari total 141 warga yang dikaji. Setelah dilakukan wawancara singkat pada 2 pasien diantaranya mengeluhkan rasa pusing dan tengkuk terasa berat, kedua pasien tersebut mengatakan rajin minum obat hipertensi dan memeriksakan tekanan darah saat mengikuti posyandu lansia. Namun kedua pasien tersebut masih bingung akan cara mengontrol tekanan darah serta mengatasi ketika timbul gejala. Selain itu, saat dilakukan wawancara singkat pasien mengatakan belum pernah melakukan terapi relaksasi genggam jari. Sehingga dengan uraian latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan, “Penerapan Relaksasi Genggam Jari Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Petoran Rt 02 Rw 09 Jebres”.

B. Rumusan Masalah

“Bagaimanakah pengaruh penerapan relaksasi genggam jari terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Petoran Rt 02 Rw 09 Jebres ?”

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Mengetahui hasil implementasi penerapan relaksasi genggam jari terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Petoran Rt 02 Rw 09 Jebres.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sebelum penerapan relaksasi genggam jari di Desa Petoran Rt 02 Rw 09 Jebres.
- b. Mendeskripsikan hasil tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sesudah penerapan relaksasi genggam jari di Desa Petoran Rt 02 Rw 09 Jebres.
- c. Mendeskripsikan perkembangan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan penerapan genggam jari di Desa Petoran Rt 02 Rw 09 Jebres pada 2 (dua) responden.
- d. Mendeskripsikan perbandingan hasil akhir antara 2 (dua) responden.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Membudayakan penerapan relaksasi genggam jari secara mandiri.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

- a. Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang penerapan relaksasi genggam jari pada penderita hipertensi pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.
- b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang penerapan relaksasi genggam jari terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

3. Bagi Penulis

Untuk memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan, khususnya penelitian tentang penerapan relaksasi genggam jari terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.