

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit Tidak Menular (PTM) salah satu penyebab utama kematian secara global. Salah satu PTM yang menjadi perhatian serius dalam dunia kesehatan adalah hipertensi (Wijayanti, 2023). Pra lansia merupakan seseorang yang berusia 45 sampai 59 tahun. Seiring bertambahnya usia vaskularisasi pembuluh darah akan menurun maka beresiko terkena hipertensi menjadi besar. Seseorang yang beresiko hipertensi adalah usia 45 tahun keatas. Oleh karena itu upaya untuk mengurangi atau mencegah terjadinya hipertensi dapat dilakukan pada usia pra lansia untuk minimalisir kejadian hipertensi pada lanjut usia (Kemenses RI, 2024). Hipertensi adalah kondisi peningkatan tekanan darah di atas batas normal, dimana seseorang dikatakan menderita hipertensi apabila tekanan lebih dari 140/90 mmHg (Telaumbanua, 2025). Kondisi ini menyebabkan jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah, sehingga risiko kerusakan organ vital seperti jantung, ginjal, dan otak (Rahmawati dan Imamah, 2024).

Menurut *World Health Organization* (WHO,2023) hipertensi menyebabkan sekitar 40 juta kematian setiap tahunnya dan diperkirakan 33% populasi global menderita kondisi ini, dengan dua pertiganya berasal dari negara berkembang. Jumlah penderita hipertensi diprediksi akan terus meningkat hingga mencapai 1,5 miliar orang pada tahun 2025. Data Survei Kesehatan Indonsia (SKI) TAHUN 2023 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada usia ≥ 15 tahun mencapai 29,2% berdasarkan pengukuran tekanan darah dan 8% berdasarkan diagnosis dokter. Untuk kelompok usia ≥ 18 tahun, prevalensinya meningkat menjadi 30,8% berdasarkan pengukuran dan 8,6% berdasarkan diagnosis dokter.

Di Jawa Tengah, data Dinas Kesehatan tahun 2023 mencatat bahwa hipertensi merupakan penyakit tidak menular dengan prevalensi tertinggi, yaitu

72% dari seluruh kasus PTM. Sebanyak 38,2% penduduk berusia >15 tahun menderita hipertensi dan 78,51% di antaranya telah mendapatkan pelayanan kesehatan. Data yang didapatkan pada penderita hipertensi di kota Surakarta saat ini sebanyak 67.355 jiwa, terdapat 17 Puskesmas di kota Surakarta. Salah satunya Puskesmas Purwodiningratan dengan kasus hipertensi sebanyak 3226 jiwa (Dinas Kesehatan Kota Surakarta, 2023).

Tingginya angka hipertensi disebabkan oleh banyak faktor risiko, antara lain jenis kelamin, usia, keturunan, merokok, obesitas, stres, kurang olahraga, konsumsi garam dan alkohol yang berlebihan (Purwono et al., 2020). Akibat yang ditimbulkan dari tekanan darah menyebabkan jantung bekerja lebih keras sehingga otot jantung membesar, kerja jantung yang meningkat akan menyebabkan pembesaran dan menjadi gagal jantung. (Farida et al., 2021).

Penatalaksanaan yang tepat untuk penderita hipertensi untuk mencegah penyakit ada dua yaitu farmakologi dan non farmakologi (Izzati et al., 2021). Terapi farmakologi menggunakan obat-obatan yang berfungsi menurunkan dan menstabilkan tekanan darah. Namun, dapat menimbulkan efek samping pada penggunaannya seperti rasa lelah, pusing, dan mual (Pratiwi, 2020). Terapi non farmakologi yang disarankan meliputi pembatasan asupan garam, pengaturan pola makan, aktivitas fisik secara teratur, penurunan berat badan, pengelolaan stress, serta menghentikan kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol serta melakukan teknik ngenggam jari. Pendekatan ini telah terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Saputra et al., 2023).

Salah satu teknik untuk menurunkan tekanan darah tinggi dengan cara teknik genggam jari karena sangat mudah dan dapat dilakukan secara mandiri serta membantu mengurangi stress yang akan mengakibatkan meningkatnya tekanan darah (Elnosary et al., 2024). Teknik genggam jari dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi karena dapat menghangatkan titik-titik keluar masuknya energi pada meridian yang berada di jari serta pernapasan akan menurunkan aktivitas saraf simpatik yang akhirnya menurunkan tekanan darah. Titik-titik meridian pada tangan dapat merangsang spontan berupa gelombang listrik menuju otak, gelombang akan diterima otak dan diproses akan menuju

ke saraf pada organ yang mengalami gangguan, sehingga jalur energi akan membuat otot-otot dan tubuh menjadi rileks dan tenang, keadaan ini membentuk produksi hormon epinefrin dan norepinefrin menurun. Penurunan hormon tersebut akan menyebabkan kerja jantung dalam memompa darah ikut menurun sehingga tekanan darah akan menurun (*Almasyah et al.*, 2025).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan Firdaus tiara, (2024), menjelaskan bahwa ada efektivitas relaksasi genggam jari terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil pengukuran didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan intervensi yaitu 152,50 mmHg dan rata-rata tekanan darah sistolik sesudah diberikan intervensi yaitu 142,50 mmHg. Kemudian hasil rata-rata tekanan darah diastolic sebelum diberikan intervensi yaitu 97,00 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik sesudah diberikan intervensi yaitu 92,00 mmHg. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arisdiani *et al.*, (2023) menunjukkan hasil uji *wilcoxon* dengan nilai *p value* sistolik = 0,001 dan *p value* diastolik = 0,012 yang berarti ada berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah dilakukan teknik genggam jari. Hasil ini didukung oleh penelitian Kristiyan (2024) hasil uji *wilcoxon* tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah dilakukan intervensi mengalami perbedaan dengan nilai *p value* $0,001 < \alpha < 0,05$ yang berarti ada perbedaan perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah dilakukan teknik genggam jari.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Purwodiningratan didapatkan hasil bahwa masyarakat desa Joyoraharjan RW 10, menunjukkan bahwa 149 warga menderita hipertensi pada tahun 2024. Hasil wawancara 4 warga Joyotakan yang menderita dan setelah dilakukan pengecekan tekanan darah rata-rata tekanan darah 155/90 mmHg masuk kategori hipertensi derajat 1. Dua orang mengatakan tidak mengkonsumsi obat anti hipertensi dan tidak mengetahui cara non farmakologi (teknik genggam jari). Dua orang secara rutin mengkonsumsi obat secara rutin dan pengecekan tekanan darah rutin ke puskesmas sebulan satu kali. Hasil wawancara dengan kepala kader mengatakan belum pernah menerapkan terapi

genggam jari untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Berdasarkan dari latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk mengaplikasikan “Penerapan Teknik Genggam Jari Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka di dapatkan rumusan masalah “Bagaimanakah Penerapan Teknik Genggam Jari Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi?”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum
Mengetahui Penerapan Teknik Genggam Jari Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.
2. Tujuan Khusus
 - a. Mendeskripsikan hasil tekanan darah sebelum dilakukan Penerapan Teknik Genggam Jari Terhadap Tekanan darah pada Penderita Hipertensi
 - b. Mendeskripsikan hasil tekanan darah sesudah dilakukan Penerapan Teknik Genggam Jari Terhadap Tekanan darah pada Penderita Hipertensi
 - c. Mendeskripsikan perkembangan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan Penerapan Teknik Genggam Jari Terhadap Tekanan darah pada Penderita Hipertensi.
 - d. Mendiskripsikan terhadap perbandingan hasil akhir antara 2 responden

E. Manfaat

Penerapan ini, diharapkan memberikan manfaat bagi:

1. Bagi Masyarakat
Memberikan tambahan informasi bagi masyarakat untuk memahami keadaan sehingga dapat mengambil keputusan sesuai dengan masalah hipertensi serta memperhatikan dan melaksanakan tindakan yang diberi

perawat. Membudayakan pengelolaan pasein dengan genggam jari secara mandiri melalui pengelolaan dengan cara tindakan secara mandiri.

2. Bagi Kesehatan

Sebagai bahan pertimbangan bagi posyandu lansia untuk mengajarkan genggam jari terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

3. Bagi Peneliti

Sebagai bahan literatur dalam kegiatan proses belajar mengajar mengenai penerapan teknik genggam jari terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan menambah referesi kepustakaan dalam bidang ilmu keperawatan khususnya keluarga dengan hipertensi.

5. Bagi Responden

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan dan dapat menerapkan teknik genggam jari dengan secara mandiri.