

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis tekanan darah pada seseorang secara konsisten lebih tinggi dari normal. Tekanan darah mengukur seberapa keras darah mendorong dinding arteri saat jantung memompa darah ke seluruh tubuh. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah individu berada diatas 140/90 mmHg (Dalimarta, 2008). Penyakit hipertensi sering disebut sebagai pembunuh diam-diam karena seringkali tidak menimbulkan gejala yang nyata, sehingga banyak penderitanya tidak menyadari bahwa mereka terkena masalah ini, dan baru mengetahui setelah munculnya komplikasi yang serius akibat hipertensi (P2PTM Kemkes RI, 2019). Menurut data World Health Organization (WHO) pada tahun 2015, sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia mengalami hipertensi, yang berarti satu dari setiap tiga orang telah didiagnosis menderita kondisi hipertensi atau tekanan darah tinggi. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, hipertensi diperkirakan menjadi penyebab sekitar 9,4 juta kematian setiap tahunnya (World Health Organization, 2020).

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). Salah satu penyebab hipertensi adalah faktor usia yang sudah tidak muda lagi. Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada individu usia pra lansia. Pra lansia atau sering disebut usia madya merupakan kelompok usia mulai dari 45 sampai usia 59 tahun (Kemenkes RI, 2016 dalam Siti Nursofiati et al., 2023)

Penanganan penderita hipertensi difokuskan pada upaya untuk mengendalikan faktor-faktor yang masih dapat dikendalikan, seperti mengubah pola hidup negatif yang dimiliki oleh penderita hipertensi itu sendiri. Pencegahan hipertensi dapat dilakukan dengan mengontrol perilaku berisiko, seperti berhenti merokok, pola makan yang sehat dengan lebih banyak mengonsumsi sayur dan buah serta

mengurangi konsumsi garam berlebihan, menghindari obesitas, meningkatkan aktivitas fisik (relaksasi genggam jari), membatasi konsumsi alkohol dan mengurangi stress (Suharmanto, 2021).

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologi merupakan pengobatan dengan menggunakan obat atau senyawa yang cara kerjanya mempengaruhi tekanan darah pasien (Dewi & Putri, 2022). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia beberapa jenis obat hipertensi yang bisa diperoleh dengan resep dokter ialah *captopril*, *enalapril*, *lisinopril*, *perindopril*, dan *ramipril*. Di usia pra lansia, sistem tubuh mulai menunjukkan tanda-tanda penuaan, dan individu dengan riwayat kesehatan yang tidak baik atau buruk memiliki resiko lebih besar untuk mengalami tekanan darah yang tinggi atau bisa juga disebut dengan hipertensi.

Tingkat stress dan kecemasan yang tinggi juga sangat berpengaruh kepada peningkatan tekanan darah. Terdapat berbagai macam terapi komplementer yang digunakan untuk mengatasi hipertensi karena bersifat alamiah dan tidak menimbulkan efek samping yang berbahaya, diantaranya dengan terapi nutrisi, terapi herbal, meditasi, relaksasi otot progresif, akupunktur, terapi tawa, yoga, dan senam aerobik (Di et al., 2020). Terapi tersebut sudah terbukti dapat menurunkan hipertensi, namun kelebihan dari terapi komplementer relaksasi genggam jari dan napas dalam sebagai anti hipertensi adalah terapi ini dapat dilakukan dengan sangat mudah, mandiri di rumah, dan oleh siapa pun karena melibatkan hanya jari dan napas dalam (Nur Fadhilah & Maryatun, 2022). Selain itu, tidak memerlukan biaya tambahan seperti pembelian obat herbal atau instruktur senam.

Terapi relaksasi genggam jari dan teknik pernapasan merupakan teknik relaksasi yang mengandalkan mekanisme kerja sistem saraf simpatis untuk mengendalikan stress (Agustin et al., 2019). Genggaman jari dapat meningkatkan aliran darah dan mampu memberikan rasa rileks kepada tubuh. Meskipun sederhana, teknik relaksasi genggam jari ini memiliki potensi untuk memberikan efek positif dalam mengurangi stress dan menurunkan tekanan darah. Rangsangan yang didapat nantinya akan mengalirkan gelombang menuju ke otak, kemudian dilanjutkan ke saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga

sumbatan di jalur energi menjadi lancar (Pinandita, 2012 dalam Indrawati & Arham, 2020).

Dengan berkembangnya teknologi pada era sekarang ini, pemberian edukasi mengenai teknik-teknik relaksasi menjadi sangat mudah untuk diakses melalui media digital. Media merupakan alat yang berisi informasi sehingga mampu mendukung proses belajar dengan mudah dan cepat untuk masyarakat. Salah satu media yang efektif digunakan untuk pembuatan edukasi adalah video. Dengan pembuatan video, didalamnya akan diberikan panduan visual dan instruksi yang jelas. Video sebagai sarana edukasi yang dapat memungkinkan setiap individu untuk mempelajari teknik dengan cara yang mudah, nyaman, dan fleksibel, tanpa memerlukan pengawasan langsung dan tenaga media (Messerli et al., 2015).

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk memberika edukasi relaksasi genggam jari melalui media video agar dapat membantu menurunkan hipertensi pra lansia. Tujuan pembuatan video ini karena memang di dalam video nantinya akan menyajikan tentang teknik-teknik genggam jari yang benar sebagai salah satu solusi efektif untuk merunkan hipertensi. Video edukasi ini selain berisi gambar dan tulisan mengenai teknik genggam jari yang benar, gambarnya juga dibuat berwarna sehingga lebih mudah untuk dipahami dan diingat oleh semua kalangan masyarakat (Fitri et al., 2023)

Tujuan dari pembuatan video ini dibuat semenarik mungkin agar masyarakat bisa lebih mudah untuk memahami. Di dalam video yang penulis buat ini berisi gambar berwarna agar mudah untuk diingat dan materi atau tutorial yang mudah dipahami oleh masyarakat, terlebih untuk pra lansia. Penulis memilih untuk membuat video karena agar bisa dipraktikkan secara mandiri di rumah. Dengan memanfaatkan video sebagai sarana efektif edukasi, penulis berharap dapat memberikan pemahaman dan keterampilan bagi individu pra lansia untuk mengelola hipertensi mereka secara mandiri melalui teknik relaksasi genggam jari yang sederhana tetapi tetap efektif (Amiruddin et al., 2023)