

BAB I

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit yang menduduki peringkat ketiga penyebab kematian utama secara global dan dipandang sebagai suatu permasalahan sosial ekonomi utama yang membebani seluruh dunia. Jumlah kasus hipertensi diperkirakan lebih dari 1 miliar dan jumlah ini diprediksi akan mengalami peningkatan menjadi 1,56 miliar di tahun 2025 (Imanda et al., 2021). Hipertensi ialah ketika tekanan darah terlalu tinggi, sementara sistolik adalah tekanan di dalam pembuluh darah sewaktu jantung berdetak atau berkontraksi, dan diastolik yaitu tekanan di dalam pembuluh darah sewaktu jantung beristirahat di antara detak jantung. Diagnosa hipertensi dapat dinilai atau diukur pada dua hari yang berbeda, dimana tekanan darah diastolik dibaca pada kedua hari ialah ≥ 90 mmHg dan tekanan darah sistolik dibaca pada kedua hari ialah ≥ 140 mmHg (Telaumbanua & Rahayu, 2021).

Di negara berpendapatan menengah kebawah, beban hipertensi tidak proporsional, sebagian besar karena faktor risiko yang meningkat pada populasi tersebut dalam beberapa tahun terakhir (Ginting et al., 2024). *World Health Organization* (WHO) mengatakan bahwa hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia diperkirakan 1,28 miliar yang mengalami hipertensi berusia 30-79 tahun (Restawan et al., 2024). Mayoritas dari mereka, yakni dua pertiga, berada di negara-negara dengan pendapatan rendah hingga menengah. Di Wilayah Asia Tenggara, beban hipertensi sangat besar dengan lebih dari 245 juta orang di atas usia 30 tahun diperkirakan mengalami tekanan darah tinggi (Khairunnisa & Tjomiadi, 2025).

Angka kejadian hipertensi di Indonesia saat ini masih tergolong tinggi, dari hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi kejadian hipertensi sebesar 30.8% (Sari et al., 2025). Di Jawa Tengah penyakit hipertensi masih menjadi proporsi terbesar dari seluruh PTM yaitu 70,2% dengan jumlah penderita hipertensi di tahun 2023 sebanyak 8.554.672 orang atau sebesar 38,2% dari seluruh penduduk yang berusia diatas 15 tahun dari jumlah tersebut sebanyak 6.716.006

orang atau 78,1% sudah mendapatkan pelayanan kesehatan (Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2023). Di kota Surakarta, penyakit hipertensi masih menempati proporsi terbesar dari seluruh PTM yang dilaporkan, yaitu sebesar 78,65 %. Kasus yang ditemukan pada tahun 2023 sebanyak 67.355 kasus mengalami penurunan jika dibandingkan dengan jumlah kasus tahun 2022 sebanyak 92.614 kasus (Dinas kesehatan Surakarta, 2023).

Penderita hipertensi yang tidak menyadari memiliki tekanan darah tinggi karena pada tahap awal penyakit hipertensi belum tampak gejala yang serius. Gejala awal yang ditimbulkan biasanya seperti sakit kepala dan nyeri leher bagian kuduk sehingga sering diabaikan (Herawati et al., 2022). Faktor yang mempengaruhi tekanan darah pada hipertensi yaitu faktor yang tidak dapat diubah dan faktor yang dapat diubah. Faktor yang tidak dapat diubah yaitu umur, jenis kelamin, dan genetik. Sedangkan faktor yang dapat diubah adalah asupan garam, obesitas, stress, dan kebiasaan merokok (Rahmadhani, 2021).

Peningkatan tekanan darah menyebabkan jantung bekerja lebih keras dari biasanya yang dapat mengakibatkan gagal jantung, stroke, infark jantung, gangguan ginjal dan pembuluh darah. Oleh karena itu dibutuhkan pengobatan yang dapat mengurangi morbiditas dan mortalitas serta tekanan darah dapat terkontrol. Penanganan hipertensi terdiri dari 2 cara yaitu pengobatan farmakologi dan nonfarmakologi (Azizah et al., 2022).

Upaya menangani hipertensi dapat dilakukan dengan hanya tiga langkah antara lain, pertama pola hidup perilaku harus diubah baik itu dari kebiasaan merokok, pengaturan pola makan, dan konsumsi garam. Langkah kedua, penerapan pengobatan diuretik, yakni pemberian obat pertama untuk menurunkan hipertensi agar membantu pembuangan garam dan air dari ginjal agar volume cairan tubuh dapat berkurang. Dilakukannya langkah ketiga ini jikalau dalam kondisi darurat si penderita hipertensi tersebut sehingga penanganan yang dapat dijalankan dengan memberikan obat penurun tekanan darah tinggi secara intravena melalui pembuluh darah misal obat labetalol, nitroglycerin, nitroprusside, ataupun diazoxide (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023).

Salah satu pemicu terjadinya hipertensi adalah jarang melakukan aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas yang dilakukan oleh individu cenderung menjadikan daya kerja otot jantung tidak terlatih untuk bekerja secara maksimal maka berimbas pada otot jantung dalam memompa darah ke seluruh tubuh tidak maksimal kerjanya (Sagalulu et al., 2023).

Penatalaksanaan untuk penderita hipertensi adalah dengan farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologis yaitu dengan mengonsumsi obat antihipertensi yang dianjurkan yang bertujuan agar tekanan darah pada penderita hipertensi tetap terkontrol dan mencegah komplikasi. Terapi non farmakologis yang dapat dilakukan kepada pasien meliputi: edukasi, pengaturan makan, olahraga, dan pengelolaan stres. Salah satu teknik untuk mengelola stres adalah dengan teknik relaksasi. Teknik ini dilakukan dengan cara melatih otot-otot supaya rileks. Terapi relaksasi efektif untuk menurunkan tingkat depresi, kecemasan, dan stres (Iqbal & Handayani, 2022).

Terapi genggam jari adalah bagian dari teknik *Jin Shin Jyutsu*, yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapa saja karena berkaitan dengan jari dan pernapasan (Fadhilah & Maryatun, 2022). Teknik ini menggunakan sentuhan manual menggunakan nafas untuk meningkatkan ketenangan dan merilekskan tubuh. Perasaan santai ini dapat mengurangi ketegangan otot, memungkinkan anda untuk menghilangkan stress. Mengurangi stress akan merangsang kerja saraf parasimpatis dengan mengurangi katekolamin dan kortisol, sehingga meningkatkan *dehydroepiandrosterone* (DHEA) dan dopamin, sehingga mengakibatkan penurunan denyut jantung (HR) dan laju pernapasan (RR). Menurunkan detak jantung dan detak jantung anda mengurangi beban kerja pada jantung anda dan pada akhirnya menurunkan tekanan darah anda (Farida et al., 2025).

Terapi relaksasi dapat dilakukan dengan banyak cara, antara lain genggam jari dan genggam tangan. Genggam jari dapat menurunkan *Mean Arterial Pressure* (MAP) pada pasien hipertensi (Siregar, 2024). Adapun genggam jari yang dimaksud adalah menggenggam jemari satu persatu, dari jempol menuju ke kelingking secara bergantian dengan menggunakan tangan yang berlawanan, sehingga terasa denyut nadi dari genggaman tersebut. Sejauh ini belum ada penelitian tentang genggam

tangan untuk mengontrol hipertensi, namun beberapa artikel menuliskan terkait dengan manfaat ilmiah dari genggam tangan yaitu ketika ada tekanan dalam sentuhan, detak jantung akan turun, dan tekanan darah akan turun (Rahmawati & Suryandari, 2020).

Program kesehatan harus lebih berfokus pada perubahan perilaku (promotif dan preventif). Pendidikan kesehatan akan mempengaruhi perilaku dalam jangka menengah. Sikap kesehatan individu dipengaruhi oleh pendidikan kesehatan (Rufiatin, 2023). Pendidikan kesehatan yaitu bentuk kegiatan memberikan informasi tentang kesehatan kepada individu dan masyarakat. Setelah mendapatkan pendidikan kesehatan diharapkan individu dan masyarakat dapat memperoleh informasi tentang kesehatan yang baik. Pengetahuan yang baik akan membentuk sikap yang dapat diamati sebagai contoh oleh orang lain (Sukmawati et al., 2022).

Salah satu metode untuk meningkatkan pengetahuan adalah melalui edukasi yang disampaikan oleh tenaga kesehatan. Sesuai dengan Undang-Undang Nomor 39 tahun 2009, pasal 1 ayat 12, pelayanan kesehatan promotif adalah kegiatan atau serangkaian kegiatan pelayanan kesehatan yang lebih fokus pada promosi kesehatan. Selain itu, pasal 23 ayat 1 juga menyatakan bahwa tenaga kesehatan memiliki kewenangan untuk memberikan pelayanan kesehatan. Pemberian pendidikan kesehatan dapat dilakukan dengan berbagai cara, termasuk konseling dan penyediaan materi tertulis dan audiovisual seperti booklet, leaflet, poster, dan video (Sulistiyani, 2018).

Video merupakan salah satu jenis media pendidikan kesehatan yang dapat digunakan karena menyampaikan informasi dengan cara yang lebih mudah dipahami dan menggunakan bahasa yang lugas. Untuk menciptakan kondisi yang diperlukan bagi siswa untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan, video berfungsi sebagai media perantara. Yang isinya diserap melalui penglihatan dan pendengaran. konten video disajikan dalam bentuk efek gambar bergerak, disertai narasi dan suara yang menawan, untuk memberikan kesan yang lebih otentik (Nurhamidah et al., 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Rahayu & Kurniasari (2021) berdasarkan Hasil uji paired sample t-test menunjukkan bahwa media poster nilai p value 0,000

($p < 0,05$) memiliki pengaruh yang signifikan tingkat pengetahuan remaja terkait hipertensi. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa media video animasi nilai p value 0,000 ($p < 0,05$) memiliki pengaruh yang signifikan tingkat pengetahuan remaja terkait hipertensi. Dapat disimpulkan bahwa Media Poster dan Media Video animasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja terkait hipertensi serta kedua media tersebut memiliki pengaruh yang sama dalam meningkatkan pengetahuan remaja terkait hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian Siregar (2024) menjelaskan hasil implementasi teknik relaksasi genggam jari selama 5 hari pada pasien dengan hipertensi di RS Islam Malahayati Medan disimpulkan bahwa adanya efek teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi. Teknik relaksasi genggam jari merupakan tindakan yang sederhana sehingga dapat diaplikasikan secara mandiri tentunya dapat mengontrol tekanan darah. Saran untuk pasien dan keluarga dengan hipertensi dapat menerapkan teknik relaksasi genggam jari sebagai salah satu penanganan dalam mengontrol tekanan darah dan untuk tim medis penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam memberikan intervensi bagi pasien dengan hipertensi. diharapkan pada penelitian selanjutnya untuk melakukan penelitian teknik relaksasi genggam jari pada pasien dengan hipertensi tanpa minum obat hipertensi

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, penulis tertarik untuk menyusun komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE) dengan pendekatan audiovisual berupa video yang berjudul “Edukasi Teknik relaksasi genggam jari untuk penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi melalui media video”. Video ini bertujuan sebagai media informasi yang dapat membantu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai Upaya penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi terutama bagi kelompok yang memiliki keterbatasan dalam membaca. Dengan adanya elemen visual dan audio, video ini diharapkan dapat memberikan kemudahan bagi masyarakat dalam menerima informasi, karena dapat ditonton berulang kali sesuai kebutuhan. Manfaat utama dari media ini bagi masyarakat adalah sebagai upaya preventif untuk mencegah peningkatan tekanan darah sekaligus menambah wawasan tentang penyebab, gejala, serta langkah-langkah

penanganannya. Selain itu, video ini juga memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang kesehatan, dengan menjadi salah satu metode edukasi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran publik mengenai pentingnya cara menurunkan tekanan darah, terutama di kalangan lansia. Dengan demikian, penggunaan media video sebagai sarana edukasi tidak hanya berdampak pada peningkatan pemahaman individu, tetapi juga berkontribusi dalam upaya penanggulangan penyakit hipertensi secara lebih luas di tengah masyarakat.