

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan masalah kesehatan utama pada lansia, ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik dan/atau diastolik. Prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia akibat perubahan struktur dan fungsi pembuluh darah. Hipertensi yang tidak terkontrol meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Hipertensi adalah kondisi medis kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara persisten di atas nilai normal, yaitu tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg. Hipertensi sering disebut sebagai "silent killer" karena sering tidak bergejala namun dapat menyebabkan komplikasi serius, seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Lansia (lanjut usia) adalah individu yang berusia 60 tahun ke atas. Proses penuaan membawa berbagai perubahan fisiologis yang meningkatkan kerentanan terhadap berbagai penyakit, termasuk hipertensi (Alfian & Susanto, 2021).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO, 2022), sekitar 1 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, dengan dua pertiga di antaranya berasal dari negara-negara berkembang yang memiliki tingkat pendapatan menengah atau rendah. Angka prevalensi hipertensi terus mengalami peningkatan, dan diperkirakan pada tahun 2025 sekitar 29% populasi orang dewasa di dunia akan terdiagnosis menderita hipertensi. Kondisi ini menjadi penyebab kematian global dengan jumlah sekitar 8 juta jiwa setiap tahunnya. Di kawasan Asia Tenggara sendiri, sekitar sepertiga penduduknya menderita hipertensi, yang tidak hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga menimbulkan beban ekonomi akibat meningkatnya biaya layanan kesehatan (Berta Afriani et al., 2023).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2022, prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Tengah mencapai 37,57%. Angka kejadian pada perempuan (40,17%) tercatat lebih tinggi dibandingkan laki-laki (34,83%). Selain itu, wilayah perkotaan menunjukkan angka prevalensi yang

sedikit lebih tinggi (38,11%) dibandingkan daerah pedesaan (37,01%). Peningkatan prevalensi ini juga terlihat seiring bertambahnya usia. Pada tahun 2021, diperkirakan jumlah penderita hipertensi berusia sekitar 15 tahun ke atas mencapai 8.700.512 orang, atau sekitar 30,4% dari total populasi usia tersebut. Dari jumlah tersebut, sebanyak 4.431.538 orang (sekitar 50,9%) telah menerima layanan kesehatan. Berdasarkan kelompok usia, prevalensi hipertensi di Jawa Tengah adalah sebagai berikut: usia 18–24 tahun sebesar 14,65%; usia 25–34 tahun sebesar 21,47%; usia 35–44 tahun sebesar 33,59%; usia 45–54 tahun sebesar 45,87%; usia 55–64 tahun sebesar 54,60%; usia 65–74 tahun sebesar 64,42%; dan usia 75 tahun ke atas sebesar 71,31%. Lansia di Jawa Tengah tercatat sebagai kelompok dengan prevalensi hipertensi tertinggi, yaitu sebesar 32,5% (Kementrian Kesehatan, 2021).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2021, kasus hipertensi sebesar 37,57%, prevelensi hipertensi pada Perempuan (40,17%) lebih tinggi dibandingkan laki-laki (38,83%). Prevelensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (38,11%) dibandingkan dengan pedesaan (37,01%). Prevelensi semakin meningkat seiring dengan pertambahan usia. Angka prevelensi kabupaten/ kota dengan penderita hipertensi tertinggi didapatkan di Semarang dengan presentase 99,6%, dan terendah di Grobongan dengan presentase 8,6%. Data penderita hipertensi tahun 2023 di Surakarta dengan angka presentase sebesar 20,5% dan data yang didapatkan di Puskesmas Kratonan angka penderita hipertensi berusia ≥ 15 di Kelurahan Joyotakan sebesar 631. Berdasarkan jenis kelamin, prevelensi hipertensi pada perempuan sebanyak 320 lebih besar dari laki-laki sebanyak 311 di Kelurahan Joyotakan RT 02/ RW 01 Kecamatan Serengan, Kota Surakarta sebanyak 24 orang menderita hipertensi (Susanti, 2020).

Hipertensi pada lanjut usia dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup mereka. Hal ini disebabkan karena kualitas hidup lansia dipengaruhi oleh berbagai aspek, seperti tingkat kemandirian, kondisi fisik dan psikologis, aktivitas serta fungsi sosial, dan peran keluarga (Mahendra, 2021). Secara fisik, hipertensi dapat memicu berbagai komplikasi seperti penyumbatan arteri

koroner, serangan jantung, pembesaran ventrikel kiri, gagal jantung, gangguan serebrovaskular, dan arteriosklerosis koroner, yang bahkan dapat menyebabkan kematian (Efendi *et al.*, 2022). Dari sisi psikologis, penderita hipertensi kerap merasa kehilangan makna hidup akibat kelemahan fisik dan sifat penyakit yang berlangsung seumur hidup. Selain itu, tekanan darah tinggi yang meningkat ke otak dapat mengganggu konsentrasi dan menyebabkan ketidaknyamanan. Hal ini berdampak pada kehidupan sosial lansia, di mana mereka cenderung menarik diri dari interaksi sosial, yang pada akhirnya mempengaruhi kenyamanan dan menurunkan kualitas hidup mereka (Yulia, 2024).

Penanganan yang tepat sangat penting untuk mencegah terjadinya komplikasi serius akibat hipertensi. Terdapat dua jenis penatalaksanaan hipertensi, yaitu secara farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis dilakukan dengan pemberian obat-obatan yang berfungsi untuk menurunkan dan menjaga kestabilan tekanan darah (Firdaus *et al.*, 2024). Namun, penggunaan obat tersebut dapat menimbulkan efek samping seperti sakit kepala, rasa lemas, dan mual. Sementara itu, terapi non-farmakologis mencakup upaya menurunkan berat badan bagi penderita obesitas, meningkatkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk memenuhi kebutuhan kalium, mengurangi konsumsi garam dan lemak jenuh, membatasi asupan alkohol, berhenti merokok, melakukan terapi relaksasi dengan teknik genggam jari, serta rutin melakukan aktivitas fisik (Efendi *et al.*, 2022).

Metode yang sederhana dan efektif untuk membantu mengurangi stres pada pasien adalah teknik Teknik *Slow Deep Breathing* dan Genggam jari. Teknik ini bekerja dengan melatih individu untuk secara sadar melemaskan otot-otot tubuh, sehingga mampu meredakan ketegangan dan rasa cemas. Terapi relaksasi terbukti bermanfaat dalam mengurangi stres, kecemasan, dan gejala depresi. Untuk menurunkan tekanan darah, disarankan menggabungkan terapi farmakologis dan non-farmakologis agar hasilnya lebih optimal (Pasaribu, 2022).

Salah satu bentuk terapi non-farmakologis dalam pengendalian stres adalah teknik relaksasi seperti genggam jari dan latihan pernapasan dalam. Teknik ini menstimulasi titik-titik meridian di tubuh melalui sentuhan jari, yang bertujuan untuk memengaruhi fungsi organ tertentu, meningkatkan aliran energi, dan memperlancar peredaran darah. Relaksasi genggam jari mudah dilakukan, tidak menimbulkan risiko, tidak memerlukan biaya, serta bisa dipraktikkan secara mandiri, kapan saja, di mana saja, dan oleh siapa saja (Efendi *et al.*, 2022).

Berdasarkan penelitian Rumakey & Soulissa (2021) didapatkan hasil implementasi latihan *slow deep breathing exercise* dalam waktu 2 hari pada responden selama 6-10x/menit dengan jumlah total dilakukan selama 10 menit menghasilkan penurunan tekanan darah sistolik sebesar 8-10 mmHg dan penurunan diastolic sebesar 5 mmHg. Latihan *slow deep breathing exercise* dan genggam jari dalam menurunkan tekanan darah dengan cara memberikan pernapasan diafragma dan secara dramatis dapat mengubah fisiologi hidup karena pusat-pusat rileksasi dalam otak diaktifkan. Selain itu latihan ini dapat mengurangi rasa sakit dan stress, serta mengendalikan ketegangan dan kekakuan serta dapat memberikan efek relaksasi dengan aturan pernapasan yang teratur pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah.

Berdasarkan penelitian Almasyah (2025) didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi setelah diberikan terapi genggam jari selama 2 hari dengan durasi 30 menit per hari. Relaksasi Genggam Jari merupakan salah satu metode sederhana untuk meningkatkan kecerdasan emosional dan pengelolaan emosi. Didalam tubuh terdapat meridian atau jalur energi yang berhubungan dengan berbagai organ dan emosi, yang terletak di sepanjang jari. Dengan menggenggam jari dan bernapas dalam dapat menghangatkan area masuknya energi ke meridian tersebut. Hal ini membantu mengurangi ketegangan fisik dan mental, serta memberikan efek penyembuhan (Thabet *et al.*, 2023).

Slow deep breathing dan genggam jari merupakan relaksasi yang dilakukan secara sadar untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat,

Terapi relaksasi banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari untuk dapat mengatasi berbagai masalah, misalnya stress, ketegangan otot, nyeri, hipertensi, gangguan pernapasan, dan lain-lain. Relaksasi merupakan keadaan menurunnya kognitif, fisiologi, dan perilaku. Keefektifan latihan ini dilakukan sebanyak 6x/menit bernafas normal dan kontrol pernafasan lambat pada penderita hipertensi. Pernapasan lambat meningkatkan sensitivitas baroreflex dan mengurangi aktivitas simpatis dan aktivasi chemoreflex, itu menunjukkan efek berpotensi menguntungkan dalam hipertensi dimana baroreflex adalah sistem dalam tubuh yang mengatur tekanan darah dengan mengontrol denyut jantung, kekuatan kontraksi jantung, dan diameter pembuluh darah. Pernapasan lambat dan genggam jari dapat mengurangi tekanan darah dan meningkatkan sensitivitas baroreflex pada pasien hipertensi (Syafira, 2021)

Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 25 April 2024 wawancara dengan 6 lansia di RT 02/ RW 01 Kelurahan Joyotakan, Kecamatan Serengan, Kota Surakarta didapatkan 4 dari 6 lansia rutin cek tekanan darah di puskesmas dan rutin meminum obat yang diberikan dari puskesmas, sedangkan 2 dari 6 lansia tersebut jarang melakukan cek tekanan darah dan jarang meminum obat terkadang tidak meminum obat sama sekali. Terapi yang sudah dilakukan oleh ke enam lansia tersebut yaitu dengan senam hipertensi, untuk *Slow Deep Breathing Exercise* dan terapi genggam jari ke lima lansia mengatakan belum pernah diajarkan mengenai terapi tersebut dan bagaimana teknik yang dilakukan. Dari hasil wawancara juga lansia menyebutkan belum mengetahui jika terapi tersebut dapat menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik melakukan penerapan mengenai “Penerapan *Slow Deep Breathing Exercise* dan genggam jari Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Kelurahan Joyotakan”

B. Rumusan Masalah

Tingginya angka kejadian hipertensi yang dialami masyarakat, serta kurangnya pengetahuan bagaimana penanganan hipertensi secara non farmakologi pada pasien hipertensi. Salah satu terapi non farmakologi yang

dapat diterapkan adalah dengan pemberian terapi relaksasi. Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan pada latar belakang di atas maka, dapat dirumuskan masalah yaitu “Bagaimana Penerapan *Slow Deep Breathing Exercise* dan Genggam jari Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Kelurahan Joyotakan ?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hasil implementasi pemberian *slow deep breathing exercise* dan genggam jari terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Kelurahan Joyotakan

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan tekanan darah pada pasien sebelum dilakukan penerapan *slow deep breathing exercise* dan genggam jari di Kelurahan Joyotakan
- b. Mendeskripsikan hasil tekanan darah sesudah dilakukan penerapan *slow deep breathing exercise* dan genggam jari terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Kelurahan Joyotakan
- c. Mendeskripsikan hasil perbandingan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan *slow deep breathing exercise* dan genggam jari terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Kelurahan Joyotakan

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

Penerapan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan masyarakat tentang terapi komplementer yang dapat dilakukan dengan mudah untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi yaitu penerapan *slow deep breathing exercise* dan genggam jari.

2. Manfaat Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Hasil dari intervensi diharapkan dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu keperawatan dan penerapan hasil pendidikan kinformasi serta pengetahuan khususnya dalam keperawatan gerontik.

3. Bagi Penulis

Mampu mengembangkan ilmu riset, serta mampu memberikan asuhan keperawatan kepada pasien hipertensi dan menerapkan terapi nonfarmakologis dan terapi komplementer dalam upaya penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan penerapan *slow deep breathing exercise* dan genggam jari.

4. Bagi Pasien

Penerapan ini diharapkan mampu memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan hipertensi dan keluarga terkait terapi yang diberikan yaitu *slow deep breathing exercise* dan genggam jari.

5. Bagi Puskesmas

Penerapan ini diharapkan dapat diterapkan kepada penderita hipertensi dan menjadi program rutin yang dapat dilaksanakan dipuskemaskan guna mengontrol dan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.