

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit kronis yang menjadi masalah kesehatan masyarakat global. Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah yang berkelanjutan dengan tekanan darah sistolik paling sedikit 140 mmHg atau diastolik paling sedikit 90 mmHg. Karena dapat muncul tanpa gejala, penyakit ini sering disebut sebagai "penjahat diam". Namun, dapat menyebabkan komplikasi yang fatal seperti stroke, gagal jantung, penyakit ginjal kronis, dan kematian mendadak.

Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO) prevalensi hipertensi global hingga tahun 2025, kurang lebih 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi, dan lebih dari empat puluh enam persen dari mereka tidak menyadari bahwa mereka menderita penyakit ini. Hanya 42% orang yang didiagnosis telah diobati, dan hanya 21% yang berhasil mengendalikan tekanan darahnya. Hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia, mencapai hampir 49% orang di atas usia 50 tahun. Risiko ini hampir sama untuk pria dan wanita.

Data WHO (2021) menunjukkan bahwa hipertensi menyumbang sekitar 13% dari total kematian global setiap tahunnya. Menurut World Health Organization (WHO), angka hipertensi akan terus meningkat tajam. Organisasi tersebut memperkirakan bahwa pada tahun 2025, sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia mengalami hipertensi. Paraguay memiliki tingkat kasus hipertensi tertinggi di dunia—61,6% pada laki-laki dan 50,9% pada wanita, WHO (2019) sedangkan prevalensi hipertensi dewasa di Kamboja dilaporkan sangat rendah, sekitar 11-15%. Pola makan tradisional yang rendah garam dan lemak, serta aktivitas fisik yang tinggi, berkontribusi pada angka rendah ini, Wikipedia (2025). Hal ini menunjukkan rendahnya tingkat kesadaran dan deteksi dini terhadap hipertensi di berbagai negara, termasuk negara berkembang.

Di Indonesia, hipertensi juga menunjukkan tren peningkatan yang signifikan. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), pada tahun 2018, prevalensi hipertensi pada orang berusia lebih dari 18 tahun mencapai 34,1%. Ini adalah peningkatan dari 25,8% pada tahun 2013. Menurut data Sample Registration System (SRS) tahun 2014, hipertensi menempati peringkat pertama sebagai penyebab kematian tertinggi di Indonesia. Ini menunjukkan bahwa penyakit kardiovaskular sebagai komplikasi dari hipertensi merupakan penyebab 37% dari seluruh kematian di Indonesia.

Provinsi dengan angka prevalensi tertinggi antara lain Kalimantan Selatan, sedangkan yang terendah terjadi di Papua (22,22%) berdasarkan data tersebut dari 34,11% orang yang mengalami hipertensi hanya 1/3 yang terdiagnosis, sisanya 2/3 tidak terdiagnosis, (Riskesdas, 2018). Hipertensi juga merupakan salah satu penyakit yang paling umum ditemukan saat kunjungan ke fasilitas kesehatan dasar seperti puskesmas di Sulawesi Selatan. Hipertensi di Sulawesi Selatan sebanyak 31,68%, kabupaten Soppeng merupakan yang tertinggi (42,57%), dengan prevalensi tertinggi pada perempuan (34,82%) dan laki-laki (28%) di usia 75 tahun. (Riskesdas Sulawesi Selatan, 2018).

Wilayah Puskesmas Karuwisi Kota Makassar sangat padat penduduk dan memiliki beragam latar belakang sosial ekonomi dan gaya hidup masyarakat, yang membuatnya kurang memperhatikan aspek pencegahan penyakit. Berdasarkan data kunjungan pasien di Puskesmas Karuwisi, hipertensi merupakan salah satu diagnosis terbanyak yang ditemukan setiap tahunnya. Hal ini membuktikan bahwa hipertensi masih merupakan masalah kesehatan utama yang memerlukan perawatan serius dengan pendekatan yang menyeluruh, tidak hanya melalui pengobatan farmakologis, tetapi juga melalui pendekatan non-farmakologis yang efektif dan mudah dilakukan oleh masyarakat. Penderita hipertensi biasanya mengalami gejala seperti pusing, sakit kepala atau rasa berat di leher, perasaan berdebar terus menerus, kelelahan, penglihatan kabur, telinga berdenging, dan kemungkinan mimisan (Fadhilah & Maryatun, 2022). Hipertensi dapat dibagi menjadi dua kelompok: yang tidak dapat dikendalikan (misalnya, jenis kelamin, usia, riwayat

keluarga), dan yang dapat dikendalikan (misalnya, kebiasaan olahraga, status merokok, konsumsi garam, kopi, alkohol, konsumsi lemak, obesitas, dan penyakit penyerta) (Rosa et al., 2023). Ada dua jenis penatalaksanaan hipertensi: farmakologi dan non farmakologi. Diuretik, beta-blocker atau beta-blocker, vasodilator, calcium channel blocker, dan angiotensin-converting enzyme inhibitor (ACE) adalah beberapa contoh obat antihipertensi yang digunakan dalam terapi farmakologi. Sedangkan terapi non farmakologi yang dapat dilakukan pada penderita hipertensi meliputi pengaturan makan, olahraga dan pengelolaan stres.

Intervensi non-farmakologis dianggap penting karena dapat mengurangi beban ketergantungan pada obat dan mengurangi risiko efek samping obat jangka panjang. Salah satu jenis pengobatan relaksasi yang mulai banyak dikaji dan diterapkan adalah terapi relaksasi genggam jari (finger hold relaxation). Terapi ini berasal dari praktik Jin Shin Jyutsu, yang merupakan metode pengelolaan energi tubuh melalui stimulasi titik-titik tertentu di jari tangan. Setiap jari dipercaya berkaitan dengan emosi dan organ tubuh tertentu. Misalnya, ibu jari berkaitan dengan kecemasan dan lambung, telunjuk dengan ketakutan dan ginjal, dan seterusnya. Teknik ini dilakukan dengan menggenggam satu per satu jari tangan sambil mengatur pernapasan, dengan tujuan menenangkan sistem saraf dan menurunkan tekanan darah. Penggunaan genggam jari dapat mengurangi ketegangan dan emosi karena menghangatkan titik keluar dan masuk energi pada meridian jari tangan dan mengurangi kerja saraf simpatis, yang pada dasarnya dapat mengurangi tekanan darah (Siregar, 2024).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Surahmawati dan Novitayanti pada tahun 2021 dengan judul "Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia", kelompok eksperimen sebelum menerima intervensi relaksasi genggam jari memiliki tekanan darah sistol 161.1 mmHg dan tekanan darah diastol 91.15 mmHg. setelah 6 kali menggunakan teknik relaksasi genggam jari selama 3 bulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah menjadi sistol 151.1 mmHg dan

diastol 80.77 mmHg. Selain itu, banyak penelitian telah menunjukkan bahwa terapi genggam jari dapat menurunkan tekanan darah dan stres emosional dengan meningkatkan sistem saraf parasimpatis dan mengurangi sistem saraf simpatis. Hal ini menjadikan terapi ini sebagai intervensi yang potensial, terutama pada pasien hipertensi yang mengalami tekanan darah tinggi akibat stres atau ketegangan emosional. Kelebihan lain dari terapi ini yaitu tidak sulit untuk dipelajari, tidak memerlukan alat khusus, dapat dilakukan secara mandiri, dan tidak memiliki efek samping. Di tingkat pelayanan primer seperti puskesmas, penerapan terapi relaksasi genggam jari dapat menjadi salah satu bentuk inovasi pelayanan keperawatan dalam pengendalian hipertensi. Tenaga perawat memiliki peran strategis dalam memberikan edukasi serta membimbing pasien untuk menerapkan terapi-terapi sederhana namun efektif dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi dan pendampingan mengenai terapi relaksasi ini diharapkan dapat meningkatkan partisipasi aktif pasien dalam mengendalikan tekanan darah secara mandiri.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari untuk Menurunkan Tekanan Darah pada pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karuwisi Kota Makassar" diharapkan dapat membantu mengembangkan intervensi keperawatan non-farmakologis yang praktis dan bermanfaat. Selain itu, penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif pendukung terapi farmakologis dalam penatalaksanaan hipertensi di layanan kesehatan primer.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari untuk Menurunkan Tekanan Darah pada pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karuwisi Kota Makassar?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektifitas Terapi Relaksasi Genggam Jari dalam Menurunkan Tekanan Darah pada pasien Hipertensi

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan pengkajian pada pasien dengan hipertensi
- b. Menetapkan diagnosa keperawatan pada pasien dengan hipertensi
- c. Merencanakan intervensi keperawatan dengan terapi relaksasi genggam jari
- d. Melakukan implementasi keperawatan dengan terapi relaksasi genggam jari
- e. Melakukan evaluasi hasil implementasi pada pasien dengan hipertensi

D. Manfaat Penelitian

1) Peneliti

Hasil karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat menambah wawasan penulis tentang Asuhan Keperawatan dengan Kasus Hipertensi dan lebih dikembangkan oleh penulis lain dengan diagnosa keperawatan lainnya.

2) pasien

Hasil karya tulis ilmiah ini dapat berguna untuk menambah pengetahuan mengenai terapi non-farmakologis sebagai metode pengendalian tekanan darah.

3) Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil karya tulis ilmiah ini dapat memberikan manfaat terhadap pelayanan keperawatan Sebagai bahan kajian dalam peningkatan pelayanan kesehatan dengan memberikan dasar pengembangan intervensi keperawatan mandiri berbasis relaksasi.

4) Bagi Institusi

Hasil karya tulis ilmiah ini dapat dijadikan sebagai bahan untuk pelaksanaan pendidikan serta masukan dan perbandingan untuk penulis selanjutnya dengan Kasus Hipertensi.