

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Penyakit darah tinggi atau hipertensi telah menjadi penyakit yang umum diderita oleh masyarakat Indonesia atau negara berkembang. Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Hal tersebut dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh.(Fulka & Atika Sari, 2024)

Data dari World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa lebih dari 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, namun hanya sebagian kecil yang mendapatkan diagnosis dan pengobatan yang memadai (World Health Organization, 2021). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% penduduk dunia saat ini menderita tekanan darah tinggi, diperkirakan 1,28 miliar orang yang menderita hipertensi, sepertiganya berasal dari negara berpenghasilan rendah dan menengah. Kurang dari seperlima dari pasien ini mencoba untuk mengontrol tekanan darah mereka. Prevalensi tertinggi sebesar 27% terdapat di wilayah Afrika dan Asia Tenggara, berada di posisi ke-3 dengan prevalensi sebesar 25% terhadap keseluruhan total penduduk (Andriani et al, 2023). Salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2023).

Pada tahun 2019, prevalensi hipertensi terstandar usia (age-standardized) pada kelompok usia 30-79 tahun di dunia dan di Kawasan Asia Tenggara berturut-turut adalah 33,1% dan 32,4%. Di Indonesia, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi adalah 34,1%. Sementara itu, prevalensi diabetes di dunia dan Kawasan Asia Tenggara adalah, berturut-turut, 10,6% dan 8,8% pada tahun 2021. Menurut hasil Riskesdas pada tahun 2018, prevalensi diabetes di Indonesia adalah 10,9%. International Diabetes Federation (IDF) memproyeksikan bahwa jumlah dan prevalensi

penyandang diabetes berusia 20-79 tahun di Indonesia akan semakin meningkat dari tahun ke tahun. (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023)

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2019 dalam (Magdalena Suryati Sudin, Kartini, 2023) terdapat 1.520.659 orang penderita hipertensi berusia > 15 tahun dengan jumlah laki laki 731.180 dan perempuan berjumlah 789.479, menurut data Dinas Kesehatan Kota Makassar tahun 2019 terdapat 290,247 orang penderita hipertensi berusia > 15 tahun dengan jumlah laki-laki 143,171 dan perempuan berjumlah 147,076.

Data Dinas Kesehatan Kota Makassar menyatakan hipertensi merupakan urutan ke 2 dari 10 penyakit terbanyak. Prevalensi hipertensi di Kota Makassar pada tahun 2016 mencapai 27,61% sedangkan angka mortalitasnya mencapai 18,6% (Sakinah et al., 2020). Menurut data Kabupaten/Kotai Makassar prevalensi tertinggi terdapat di Kota Makassar sebanyak 290.247 kasus, kemudiani Kabupaten Bone tertinggi kedua sebanyak 158.516 kasus, dan tertinggi ketiga Kabupaten Gowa sebanyak 157.221 kasus dan prevalensi terendah di Kabupaten Baru sebanyak 1.500 kasus (Susanti et al., 2022).

Hipertensi adalah penyakit akibat dampak peningkatan tekanan darah di atas normal secara terus menerus. Pada saat hipertensi, tekanan darah sistolik meningkat lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg setelah dua pengukuran terpisah (Marhabatsar, 2021). Hipertensi merupakan kondisi paling umum yang terlihat pada tingkat perawatan primer dan dapat memicu terjadinya infark miokardium, stroke, gagal ginjal, dan kematian jika tidak dideteksi secara dini dan dirawat secara tepat, penderita hipertensi harus mempunyai keinginan untuk menjaga dan pengontrolan tekanan darah penderita yang akan mengurangi beban penyakit penderita. Tekanan darah tinggi atau hipertensi dapat diakibatkan oleh stres yang diderita individu, sebab reaksi yang muncul terhadap impuls stres adalah tekanan darahnya meningkat. Selain itu, umumnya individu yang mengalami stres sulit tidur, sehingga akan berdampak pada tekanan darah yang cenderung tinggi (Sugiyanto & Husain, 2022).

Penatalaksanaan hipertensi meliputi farmakoterapi dan non farmakoterapi. Penatalaksanaan farmakoterapi dilakukan dengan cara pemberian obat antihipertensi yang bertujuan untuk mencegah komplikasi pada hipertensi. Jenis obat antihipertensi yang sering digunakan antara lain diuretik tiazide, penghambat adrenergik, angiotensin converting enzyme inhibitor (ACE-Inhibitor), antagonis kalsium, *angiotensin-II-blocker*, *vasodilator* (Juniawan & Ashar, 2020). Sedangkan non farmakoterapi dapat dilakukan dengan cara mengurangi stres, penurunan berat badan, pengurangan alkohol, olahraga, dan relaksasi merupakan intervensi yang bisa dilakukan pada terapi hipertensi (Rezky *et al*, 2019).

Masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Macini Sawah Kota Makassar masih menghadapi tantangan besar dalam pengendalian hipertensi, terutama karena rendahnya kesadaran terhadap pentingnya pengelolaan tekanan darah secara mandiri dan berkelanjutan. Meskipun hipertensi menjadi salah satu penyakit terbanyak di wilayah ini, sebagian besar masyarakat masih bergantung pada terapi farmakologis dan kurang memanfaatkan alternatif nonfarmakologis yang lebih terjangkau dan mudah diakses, seperti 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.

Di wilayah kerja Puskesmas Macini Sawah Kota Makassar, hipertensi termasuk dalam 10 besar penyakit terbanyak yang dilaporkan setiap tahunnya. Namun, kesadaran masyarakat dalam melakukan pengelolaan mandiri hipertensi masih rendah, termasuk melakukan terapi genggam jari dan nafas dalam. Oleh karena itu, penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam sebagai intervensi nonfarmakologis menjadi salah satu alternatif yang patut dikaji efektivitasnya dalam menurunkan tekanan darah.

Diwilayah kerja puskesmas macini sawah terdapat salah satu penderita hipertensi dari 19% penderita hipertensi yang kurang kesadaran dalam melakukan pengelolaan mandiri dirumah ,penderita tersebut bernama Ny.M umur 66 tahun pasien hidup bersama dengan suaminya dengan ketiga anaknya, Ny.M menderita penyakit hipertensi sejak 1 tahun yang lalu, Ny. M sering melakukan pengobatan dipuskesmas macini sawah jika tekanan darahnya meningkat. Ny. M juga mengatakan sering merasakan nyeri dibagian kepala menjalar sampai ke leher saat melakukan aktifitas selama kurang lebih 5 hari yang lalu, Ny.M mengkonsumsi obat yang diberikan oleh dokter saat berobat dipuskesmas maccini sawah, akan tetapi Ny.M belum mengetahui pengobatan non farmakologis seperti terapi genggam jari dan napas dalam untuk menurunkan tekanan darah yang dapat dilakukan dirumah untuk mengontrol tekanan darah pada Ny.M Latihan relaksasi dapat di lakukan untuk jangka waktu yang terbatas dan biasanya tidak memiliki efek samping. Salah satunya dapat menggunakan Teknik *guide imagery* adalah proses menggunakan kekuatan pikiran denga mengarahhhkan tubuh untuk menyembuhkan diri memelihara melalui kesehatan/relaksasi komunikasi dalam tubuh yang melibatkan semua indra (visual, sentuhan, pedoman, penglihatan dan pendengaran).Dengan begitu terbentuklah keseimbangan antara pikiran tubuh, dan jiwa.Imajinasi terbimbing yang sederhana adalah „penggunaan imajinasi dengan sengaja untuk memperoleh relaksasi atau menjauhkan dari sensasi yang tidak di inginkan.Relaksasi denga Teknik *guide imagery* akan tubuh lebih rileks dan nyaman dalam tidurnya. Dengan melakukan genggam jari dan nafas dalam secara perlahan tubuh akan menjadi rileks (Firmada et al,2021).

Terapi genggam jari adalah bagian dari Teknik *jin shin jyutsun*, yang sangat sederhana dan muda dilakukan oleh siapa saja karena berakitan dengan jari dan pernafasan. Terapi hipnosis lima jari merupakan terapi relaksasi yang banyak di gunakan untuk menurunkan Tingkat kecemasan individu karena dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi sehingga angka kecemasan responden bisa menurun. Terapi hipnosis lima jari adalah salah satu metode slef hypnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga

mampu mengurangi ketenangan dan stres dari pikiran seseorang sehingga terbentuklah keseimbangan antarpikiran, tubuh, dan jiwa. (Lidiana et al., 2021).

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).

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu terapi relaksasi yang mampu membuat tubuh menjadi lebih tenang dan harmonis, serta mampu memberdayakan tubuhnya untuk mengatasi gangguan yang menyerang. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu teknik untuk melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigen darah. Penatalaksanaan non-farmakologis terapi relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dipilih karena terapi relaksasi nafas dalam dapat dilakukan secara mandiri, relatif mudah dilakukan daripada terapi non-farmakologis lainnya, tidak membutuhkan waktu lama untuk terapi dan mampu mengurangi dampak buruk dari terapi farmakologis bagi penderita hipertensi (Lestari, 2022).

Dari beberapa terapi yang di anjurkan maka dari itu relaksasi nafas dalam adalah salah satu cara untuk menurunkan tekanan darah pada penyakit hipertensi. Relaksasi merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem syaraf simpatis dan parasimpatis ini. Metode relaksasi terdiri dari beberapa macam diantaranya adalah relaksasi otot progresif ,Teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan akan merangsang munculnya oksida nitrit yang akan memasuki paru-paru bahkan pusat otak yang berfungsi membuat orang menjadi lebih tenang sehingga tekanan darah yang dalam keadaan tinggi akan menurun (Julidia, 2020 ).

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian” Penerapan Terapi Relaksasi Genggam jari Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Macini Sawah.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah mampu memahami dan menerapkan Terapi Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Macini Sawah”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **a. Tujuan umum.**

Mengetahui pengaruh penerapan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

### **b. Tujuan khusus.**

- i. Untuk menerapkan konsep hipertensi dan asuhan keperawatan pada pasien.
- ii. Melakukan pengkajian pada pasien hipertensi
- iii. Merumuskan dignosa keperawatan pada pasien
- iv. Untuk menerapkan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam sebagai rencana tindakan.

#### **D. Manfaat Penulisan**

a. Pengembangan Ilmu Keperawatan

Hasil penulisan ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan rujukan ataupun acuan genggam jari dan nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

b. Pelayanan Kesehatan

Melalui penulisan ini diharapkan standar operasional prosedur relaksasi genggam jari dan nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dapat diterapkan oleh sejawat perawat yang lain dalam upaya menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

c. Institusi

Melalui penulisan ini diharapkan dapat digunakan sebagai tambahan referensi kepustakaan terutama dalam mengembangkan standar operasional prosedur genggam jari dan nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah .

d. Penulis

Melalui penulisan ini, penulis dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang cara melakukan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.