

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyakit hipertensi digolongkan sebagai penyakit tidak menular yang kerap dijuluki "*The Silent Killer*" karena seringkali tidak menunjukkan gejala klinis yang nyata. Secara global, hipertensi menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang prevalensinya terus meningkat. Faktor risiko yang berkontribusi meliputi pola konsumsi makanan tinggi kolesterol dan natrium, kebiasaan hidup kurang beraktivitas, serta predisposisi genetik (Juniarti dkk, 2023). Kondisi hipertensi ditandai dengan peningkatan tekanan darah dalam sistem vaskular, sebagai akibat dari meningkatnya kontraksi jantung untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan zat nutrisi tubuh. Penyakit ini tergolong dalam kategori penyakit kardiovaskular yang banyak dialami masyarakat. Jika tidak ditangani dengan baik, hipertensi berpotensi menimbulkan komplikasi berat dan berperan sebagai salah satu faktor risiko utama terjadinya penyakit degeneratif. Penegakan diagnosis hipertensi ditentukan melalui hasil pengukuran tekanan darah dengan kriteria sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg (Marbun & Hutapea, 2022).

Menurut data WHO (*World Health Organization*) sekitar 1,13 miliar penduduk dunia menderita hipertensi atau setara dengan sepertiga populasi global. Angka ini diproyeksikan terus meningkat hingga mencapai 1,5 miliar kasus pada tahun 2025 dengan estimasi 9,4 juta kematian setiap tahunnya akibat komplikasi yang ditimbulkan oleh hipertensi. Pada tahun 2019, WHO (*World Health Organization*) tercatat bahwa kawasan Afrika memiliki angka prevalensi hipertensi tertinggi mencapai 27%, sedangkan kawasan Amerika menunjukkan prevalensi terendah yakni sebesar 18% (Fulka dkk, 2024).

Berdasarkan laporan Riskesdas tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan dari 25,8% menjadi 34,1% pada tahun 2013. Di Provinsi Nusa Tenggara Timur, tercatat 76.130 kasus hipertensi (7,2%), sedangkan di Kabupaten Kupang ditemukan 63.327 kasus (15,74%). Kasus hipertensi paling dominan ditemukan pada populasi usia produktif, khususnya pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), 45-54 tahun (45,3%) serta 55-64

tahun (55,2%). Hanya 8,8% penderita hipertensi yang terdiagnosa. Sebanyak 13,3% tidak menjalani pengobatan, sementara 32,3% tidak mengonsumsi obat secara teratur. Salah satu faktor penyebab ketidakpatuhan dalam menjalani pengobatan adalah persepsi masyarakat yang merasa dirinya dalam kondisi sehat dengan proporsi sebesar (59,8%), kunjungan ke fasilitas kesehatan yang tidak rutin (31,3%), penggunaan obat tradisional (14,5%), terapi alternatif (12,5%), tidak mengonsumsi obat (11,5%), kendala biaya (8,1%), timbulnya efek samping obat (4,5%), serta keterbatasan ketersediaan obat di fasilitas kesehatan (2%) (Rindu dkk., 2022).

Data dari kasus hipertensi di Puskesmas Penfui tahun 2024, ada 3 kelurahan yakni kelurahan Maulafa memiliki 186 penderita (67 laki-laki dan 119 perempuan), kelurahan Naimata memiliki 239 penderita (121 laki-laki dan 118 perempuan), kelurahan Penfui memiliki 284 penderita (117 laki-laki dan 167 perempuan). Berdasarkan hasil wawancara dengan petugas puskesmas Penfui, bahwa penderita hipertensi hampir tidak pernah menggunakan teknik genggam jari dan nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah. Biasanya pasien datang ke puskesmas hanya untuk mengecek tekanan darah dan diberikan obat dari puskesmas.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Karunia Rosa (2023), Hasil penerapan terapi genggam jari disertai teknik napas dalam menunjukkan adanya perubahan tekanan darah pada kedua responden hipertensi yang dirawat di Ruang Akar Wangi RS Pandan Arang Boyolali setelah intervensi selama 30 menit dalam 3 hari berturut-turut. Pada klien pertama, penurunan tekanan sistolik sebesar 20 mmHg dan diastolik 20 mmHg dan klien kedua terdapat penurunan tekanan sistolik 30 mmHg dan diastolik 10 mmHg (Rosa dkk, 2023).

Penelitian serupa dilakukan oleh Lisa Depita Sari (2023) yang menemukan bahwa terdapat keberhasilan intervensi terapi genggam jari dan pernapasan pada pasien hipertensi dalam sebuah keluarga. Berdasarkan hasil simpulan, 3 responden dalam satu keluarga intervensi yang dilakukan selama tiga hari mampu menurunkan tekanan darah sebesar 10-20 mmHg (Sari dkk., 2023).

Studi lain oleh Firda (2024) dengan 2 responden, hasil yang didapatkan setelah diberi teknik relaksasi genggam jari selama 30 menit setiap hari selama 6 hari, responden pertama menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik sebesar 31 mmHg dan diastolik sebesar 10 mmHg, responden kedua menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik sebesar 10 mmHg dan diastolik 7 mmHg. Maka, penerapan yang dilakukan memiliki keberhasilan dalam penurunan tekanan darah (Fauzia & Susilowati, 2024).

Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Cantika dan Dewi (2024) melakukan penerapan terapi relaksasi nafas dalam selama 3 hari dalam 2 kali sehari berturut-turut, terapi diberikan dengan durasi 10 menit pada kedua subjek. Hasil perbandingan yang didapat pada subjek pertama sebelum dan sesudah tekanan sistolik 24 mmHg dan diastolik 17 mmHg sedangkan subjek kedua terjadi penurunan tekanan sistolik 25 mmHg dan diastolik 13 mmHg. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam mempengaruhi penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada kedua responden (Cahyani & Sari, 2024).

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam mengenai “Gambaran Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Genggam Jari (*Finger Hold*) dan Nafas Dalam (*Deep Breathing*) Di Puskesmas Penfui”.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana riwayat hipertensi pada partisipan sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) dan nafas dalam (*deep breathing*) di Puskesmas Penfui?
2. Bagaimana gambaran tekanan darah pada partisipan sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) dan nafas dalam (*deep breathing*) di Puskesmas Penfui?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran tekanan darah pada partisipan sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) dan nafas dalam (*deep breathing*) di Puskesmas Penfui.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui riwayat hipertensi pada partisipan sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) dan nafas dalam (*deep breathing*) di Puskesmas Penfui.
2. Mengidentifikasi tekanan darah pada partisipan sebelum dilakukan teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) di Puskesmas Penfui.
3. Mengidentifikasi tekanan darah pada partisipan sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam (*deep breathing*) di Puskesmas Penfui.
4. Mengidentifikasi tekanan darah pada partisipan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) di Puskesmas Penfui.
5. Mengidentifikasi tekanan darah pada partisipan sesudah dilakukan teknik nafas dalam (*deep breathing*) di Puskesmas Penfui.
6. Mengetahui rata-rata perubahan tekanan darah pada partisipan sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) di Puskesmas Penfui.
7. Mengetahui rata-rata perubahan tekanan darah pada partisipan sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam (*deep breathing*) di Puskesmas Penfui.

1.4 Manfaat

1. Bagi Penulis

Memberikan tambahan wawasan, pengalaman, dan keterampilan dalam bidang keperawatan terhadap gambaran tekanan darah pada partisipan sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) dan nafas dalam (*deep breathing*) di Puskesmas Penfui.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian dapat menjadi referensi dalam pengembangan ilmu keperawatan serta sebagai bahan dalam kegiatan penelitian dan pengabdian masyarakat.

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini memberikan wawasan kepada masyarakat mengenai teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) dan nafas dalam (*deep breathing*) sebagai cara untuk menstabilkan tekanan darah pada partisipan di Puskesmas Penfui.