

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tekanan darah tinggi, atau hipertensi, merupakan penyakit kronis yang seringkali tidak bergejala dan menjadi pemicu utama berbagai penyakit serius lainnya. Di samping kebiasaan merokok dan obesitas, hipertensi menjadi ancaman serius bagi kesehatan masyarakat Indonesia. Hipertensi ditandai dengan tekanan darah lebih tinggi di atas nilai normal. Tekanan darah dalam tubuh sendiri dapat digolongkan menjadi dua, yaitu tekanan darah paling tinggi saat otot jantung berkontraksi adalah >140 mmHg dan tekanan darah pada saat otot jantung relaksasi > 90 mmHg (R. P. Utami, 2021).

Salah satu penyebab atau masalah utama pemicu hipertensi adalah jika seseorang memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat (95,4%). Kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak sehat seperti tinggi lemak dapat meningkatkan kadar kolesterol selain berpengaruh pada hipertensi, konsumsi garam yang berlebihan akan meningkatkan volume darah ekstraseluler dan asupan kalium yang tidak memadai dapat menyebabkan peningkatan kadar natrium yang memicu terjadinya hipertensi (Suprayitna et al., 2023). Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan stroke, serangan jantung, dan gagal jantung. (Pebriani, 2023).

Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2022, hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang serius, tidak memandang usia. Penyakit ini menjadi salah satu penyebab utama kematian di dunia. Lebih dari satu miliar orang dewasa di seluruh dunia, terutama di negara berkembang, menderita hipertensi. Sayangnya, sebagian besar penderita tidak menyadari kondisi mereka dan hanya sebagian kecil yang mendapatkan pengobatan dan kontrol tekanan darah yang adekuat. Untuk mengatasi masalah ini, WHO telah menetapkan target global untuk menurunkan prevalensi hipertensi secara signifikan dalam beberapa tahun ke depan.

Menurut data Riset Kesehatan Dasar, prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran yang dilakukan pada masyarakat umur >18 tahun di Indonesia adalah 34,1%. Di Provinsi Nusa Tenggara Timur penderita hipertensi mencapai angka 7,2% atau 76.130 kasus. Profil kesehatan Kota Kupang tahun 2018 yang menderita hipertensi sebesar

29,3% dan mengalami peningkatan dua kali lebih besar ditahun 2019 menjadi 64,4% kasus, kemudian meningkat lagi di 2020 menjadi 65,3%. Data menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Kota Kupang menempati urutan pertama untuk kasus hipertensi mencapai 29.149 kasus dari 11 puskesmas di kota Kupang pada tahun 2022.

Saat pengambilan data awal di Puskesmas Oesapa didapatkan informasi dari pengelola program PTM bahwa pasien hipertensi mengalami peningkatan, pada tahun 2023 menunjukkan bahwa penderita hipertensi di berjumlah 2152 kasus dan meningkat menjadi 2923 kasus. Dari pihak Puskesmas sudah memberikan pengobatan berupa terapi farmakologis dan dibentuk Pos Binaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (POSBINDU PTM), penyuluhan tentang diet dan pencegahan penyakit hipertensi yang dilaksanakan setiap satu bulan sekali sedangkan untuk pengobatan non farmakologis berupa relaksasi *finger hold*, menurut hasil wawancara dengan koordinator PTM (Hipertensi) mengatakan bahwa penelitian tentang terapi *finger hold* (genggam jari) belum pernah dilakukan baik dari pihak puskesmas maupun dari peneliti sebelumnya.

Relaksasi genggam jari sangat mudah dilakukan oleh siapa saja secara mandiri yang berhubungan dengan jari-jari tangan dan aliran energi di dalam tubuh kita, apabila individu mempresepsikan tentang sentuhan sebagai stimulus untuk rileks maka muncul respon relaksasi. Salah satu penelitian membahas bahwa menggenggam jari mampu mengurangi ketegangan fisik dan psikologis. Kegiatan menggenggam jari akan mempengaruhi titik energi pada meridian jari tangan, rangsangan tersebut memberikan gelombang yang langsung menuju ke otak, sehingga akan diproses menuju organ yang memiliki masalah (Agustin et al, 2019).

Penelitian Agustin et al, (2019) tentang pengaruh terapi relaksasi genggam jari terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Katrasura. Hasil dari penelitian tersebut mengatakan ada pengaruh genggam jari terhadap penurunan tekanan darah. Genggam jari yang dimaksud adalah menggenggam jemari satu persatu, mulai dari jempol sampai ke kelingking secara bergantian dengan menggunakan tangan yang berlawanan, sehingga terasa denyut nadi dari genggamannya tersebut, titik-titik meridian pada tangan akan memberikan rangsangan spontan berupa gelombang listrik menuju otak, gelombang tersebut diterima otak dan diproses dengan cepat menuju syaraf pada organ yang mengalami gangguan sehingga jalur energi menjadi

lancar dan akan membuat otot-otot tubuh menjadi rileks dan tenang sehingga tekanan darah akan menurun.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah penerapan terapi relaksasi *finger hold* (genggam jari) terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Oesapa Kota Kupang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui penerapan terapi relaksasi *finger hold* (genggam jari) terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mendeskripsikan gambaran asuhan keperawatan pasien dengan hipertensi dengan penerapan terapi relaksasi *finger hold*.
2. Mendeskripsikan tekanan darah pasien hipertensi sebelum dilakukan terapi relaksasi *finger hold* (genggam jari) pada pasien hipertensi di Puskesmas Oesapa.
3. Mendeskripsikan perubahan tekanan darah pasien hipertensi setelah dilakukan dilakukan terapi relaksasi *finger hold* (genggam jari) pada pasien hipertensi di Puskesmas Oesapa.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi pelayanan kesehatan

Memberikan informasi dan referensi yang berguna bagi institusi pelayanan di wilayah Puskesmas Oesapa tentang pengaruh terapi relaksasi *finger hold* (genggam jari) terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Bagi masyarakat

Memberikan informasi kepada masyarakat mengenai pengaruh terapi relaksasi *finger hold* (genggam jari) terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi.

3. Bagi pengembangan ilmu dan teknologi keperawatan

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat terhadap pelayanan keperawatan, sebagai bahan kajian dalam peningkatan pelayanan Kesehatan dengan memberikan informasi tentang pengaruh terapi relaksasi *finger hold* (genggam jari) terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi.

4. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan acuan untuk memberikan informasi tentang praktek relaksasi *finger hold* (genggam jari) terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi.