

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah tinggi yang tidak normal dengan angka sistolik dan diastolik menunjukkan angka lebih tinggi dari 140/90 mmHg dan diukur paling tidak pada tiga kesempatan yang berbeda (Sundari & Hartutik, 2022).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah tinggi yaitu faktor umur, jenis kelamin, obesitas, stres, merokok. Pusing, gelisah, telinga berdenging, sulit tidur, sesak nafas, berat di tengkuk, mudah lelah, dan mata berkunang-kunang adalah gejala umum hipertensi (Surahmawati & Novitayanti, n.d.).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa sekitar 1,3 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, yang berarti setiap satu dari tiga orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Namun, hanya 36,8% orang yang menderita hipertensi mengkonsumsi obat. Di seluruh dunia, jumlah orang yang menderita hipertensi terus meningkat setiap harinya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi (Sundari & Hartutik, 2022).

Berdasarkan Profil Kesehatan Jawa Barat tahun 2019 menunjukkan prevalensi hipertensi sebesar 41,6% sedangkan hasil Riskesdas 2018 sebesar 39,6% (Maulidah et al., 2022). Sedangkan persentase penderita hipertensi di Kota Sukabumi sebanyak 18.320 orang (23,7 %). Berdasarkan data yang didapatkan di Puskesmas Selajambe didapatkan data keseluruhan kasus hipertensi tahun 2022 sebanyak 209 orang (Puskesmas Selajambe, 2022).

Perawat memberikan edukasi kesehatan dan membimbing dalam keperawatan pada pasien hipertensi tentang teknik relaksasi genggam jari untuk mengurangi tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi serta pemberian asuhan keperawatan pada pasien hipertensi.

Komplikasi hipertensi akibat penanganan yang tidak baik adalah penyakit stroke, jantung coroner, gagal ginjal dan kebutaan. Tekanan darah

harus dijaga agar tetap dalam keadaan normal melalui pengobatan yang tepat, baik farmakologis maupun non farmakologis (Handayani, 2020).

Ada banyak cara untuk mengontrol tekanan darah, baik melalui perubahan gaya hidup ataupun pemberian obat hipertensi. Namun efek samping penggunaan obat dengan jangka panjang dapat menyebabkan kerusakan organ. Oleh karena itu, untuk mengurangi ketergantungan pada obat, diperlukan terapi pendamping yaitu teknik relaksasi (Handoyo et al., 2022).

Teknik relaksasi menurunkan denyut jantung dan tekanan darah. Selama relaksasi terjadi perpanjangan serabut otot, menurunnya pengiriman implus saraf ke otak, menurunnya aktivitas otak, dan fungsi tubuh yang lainnya berkurang. Menurunnya denyut nadi, jumlah pernafasan dan tekanan darah adalah tanda dari respon relaksasi (Surahmawati & Novitayanti, n.d.).

Teknik relaksasi genggam jari, yang berhubungan dengan jari tangan dan pernafasan adalah salah satu tindakan non farmakologis yang dapat menurunkan tekanan darah dan denyut jantung. Teknik sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun, dan dianggap menimbulkan rasa nyaman dan rileks. Perasaan rileks dapat mengurangi ketegangan otot, sehingga dapat menurunkan stres. Penurunan stres ini akan mendorong kerja saraf parasimpatis dengan menurunkan katekolamin dan kortisol yang akan meningkatkan *dehydroepiandrosterone* (DHEA) dan dopamine sehingga terjadi penurunan *heart rate* (HR) dan *respiratory rate* (RR). Penurunan HR dan RR tersebut akan menurunkan beban kerja jantung yang akhirnya akan menurunkan tekanan darah (Handoyo et al., 2022).

Menurut teori, relaksasi genggam jari sangat mudah dilakukan oleh siapapun dengan menggenggam jari mereka, yang berhubungan dengan aliran energi di dalam tubuh mereka dan jari-jari mereka. Jika seseorang menganggap sentuhan sebagai dorongan untuk rileks, maka akan muncul respon relaksasi (Surahmawati & Novitayanti, n.d.).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Yuyun Surahmawati & Eka Novitayanti (2021) dengan judul Pengaruh Relaksasi Genggam Jari

terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia, dalam hasil penelitiannya dijelaskan bahwa relaksasi genggam jari untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosional. Karena genggam jari pada tangan dapat menghangatkan titik keluar masuknya energi pada meridian yang terletak pada jari tangan apabila disertai dengan tarik nafas dalam dapat mengurangi kerja saraf simpatis sehingga dapat menyebabkan tekanan darah menurun.

Penelitian lain yang dilakukan Fadhilah Gilang Nur & Maryatun (2022) dengan judul Penerapan Terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi, dalam hasil penelitiannya menunjukkan bahwa pada penderita hipertensi lanjut usia dengan menggunakan relaksasi genggam jari selama tiga hari berturut-turut dalam tiga kali pertemuan dengan durasi 15 hingga 30 menit dapat menurunkan tekanan darah .

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Agustin (2019) dengan judul Pengaruh Terapi Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura, dalam hasil penelitiannya bahwa relaksasi genggam jari untuk menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi terjadi penurunan darah secara signifikan antara sebelum dan setelah diberikan relaksasi genggam jari.

Dari ketiga jurnal diatas, dapat disimpulkan bahwa intervensi non farmakologis dalam penerapan relaksasi genggam jari efektif dalam mengontrol tekanan darah. Relaksasi ini dilakukan selama 3 hari berturut-turut dalam 3 pertemuan, masing-masing berlangsung 15 hingga 30 menit dengan 2-3 menit.

Seorang pasien bernama Ny. C pada saat diobservasi di Kecamatan Cisaat pada saat itu, dia memiliki riwayat hipertensi sejak 5 tahun yang lalu. Saat dilakukan pengkajian Ny. C mengatakan bahwa hipertensinya menyebabkan kepalanya pusing, terasa lemas sehingga mengganggu aktivitas sehari-harinya.

Berdasarkan uraian diatas dan didukung oleh peneliti-peneliti sebelumnya, penulis tertarik untuk mengambil judul “Penerapan Relaksasi Genggam Jari untuk Mengontrol Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Selajambe”.

B. Tujuan penulisan

1. Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk memberikan asuhan keperawatan kepada pasien hipertensi dan menggunakan relaksasi genggam jari untuk mengontrol tekanan darah.

2. Tujuan khusus

- a. Melakukan pengkajian pada pasien hipertensi.
- b. Menetapkan diagnosa keperawatan pada pasien hipertensi.
- c. Menyusun rencana asuhan keperawatan pada pasien hipertensi.
- d. Melaksanakan implementasi keperawatan pada pasien hipertensi.
- e. Melaksanakan implementasi penerapan relaksasi genggam jari pada pasien hipertensi.
- f. Melakukan evaluasi keperawatan pada pasien hipertensi.

C. Manfaat penulisan

1. Bagi Peneliti

Memahami bagaimana pengaruh dari relaksasi genggam jari terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi.

2. Bagi institusi pendidikan

Memberikan informasi pengetahuan yang mengenai relaksasi genggam jari terhadap penurunan tekanan darah.

3. Bagi pasien yang diberikan tindakan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi dalam melakukan upaya pencegahan terhadap tekanan darah supaya tetap dalam keadaan normal.