BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan suatu kondisi meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan 90 mmHg yang dapat diartikan sebagai peningkatan tekanan darah dari batas normal. Hipertensi dapat meningkatkan faktor risiko terjadinya penyakit kardiovaskuler, serebrovaskuler dan renovaskuler dan dapat menjadi masalah paling berbahaya di Indonesia maupun dunia. Faktor yang mempengaruhi hipertensi pada lansia dibagi dua yaitu faktor yang tidak dapat dikendalikan dan yang dapat dikendalikan (Arum,2020).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) Tahun 2023, lebih dari 1,3 miliar orang di dunia mengalami hipertensi, dan hampir setengahnya tidak mengetahui bahwa mereka mengidap kondisi tersebut. Angka ini mengalami peningkatan dibandingkan data WHO pada tahun 2022, yang mencatat sekitar 1,28 miliar orang hidup dengan hipertensi. Peningkatan ini menunjukkan adanya tantangan besar dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi di tingkat global.

Penderita hipertensi lebih rentan terkena kepada perempuan dengan jumlah 36,9% dan laki-laki 31,3%, sedangkan menurut tempat tinggal penduduk perkotaan lebih rentan terkena hipertensi dengan jumlah sebanyak 34,4% dan penduduk pedesaan berjumlah 33,7% (Riskesdas 2018).

Kecendrungan prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis nakes melalui wawancara pada tahun 2019 (12,9%) lebih tinggi dibandingkan tahun 2019 dan (9,5 dan 7,6 %). (Kemenkes RI, 2021). Terapi hipertensi bisa menggunakan farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi bisa menggunakan obat-obatan, tetapi tidak semua penderita hipertensi harus mengkonsumsi obat-obatan untuk menurunkan tekanan darahnya.

Kurangnya dukungan dari keluarga menjadi salah satu penyebab rendahnya keberhasilan dalam mengelola hipertensi, sehingga tekanan darah pasien tetap tinggi atau tidak terkontrol. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi hal ini adalah dengan meningkatkan peran dan dukungan keluarga (Wahyuni, 2020). Keterlibatan keluarga (*family involvement*) berarti keluarga ikut aktif dalam

proses pemulihan pasien, seperti memberikan dukungan fisik, emosional, serta membantu menjalani pola hidup sehat agar kondisi pasien bisa membaik (Kemenkes RI, 2023).

Perawatan kesehatan keluarga merupakan bagian dari pelayanan kesehatan masyarakat yang berfokus pada keluarga sebagai unit terkecil dalam masyarakat. Hal ini karena permasalahan kesehatan dalam keluarga saling berkaitan antar anggota dan dapat memengaruhi keluarga lain di sekitarnya maupun masyarakat secara luas. Setiap keluarga memiliki tanggung jawab dalam bidang kesehatan, seperti mengenali adanya masalah kesehatan, menentukan tindakan yang sesuai, memberikan perawatan, menyesuaikan kondisi lingkungan, serta menggunakan layanan kesehatan yang tersedia (Srianingsih., 2022).

Dalam merawat anggota keluarga yang mengalami hipertensi, keluarga dapat menjalankan lima peran utama, yaitu mengenali gejala dan risiko hipertensi, mengambil keputusan untuk menangani masalah tersebut, memberikan perawatan langsung di rumah, menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan, serta memanfaatkan fasilitas kesehatan yang ada di sekitarnya (Rahmaudina, 2020).

Hipertensi pada keluarga menjadi penyakit yang sangat umum karena tidak ada gejala khusus yang timbul, tetapi gejala yang sering muncul dan menjadi masalah keperawatan adalah nyeri kepala secara mendadak. Hipertensi merupakan pemicu berbagai penyakit apabila tidak ditangani dengan baik. Hipertensi akan mempunyai resiko yang besar karena dapat menimbulkan komplikasi kardiovaskuler seperti stroke, jantung coroner, atau gagal ginjal (Herlambang, 2013)

Pola hidup yang tidak sehat pada pasien dengan hipertensi membuat perencanaan dan tindakan asuhan keperawatan yang dilakukan diantaranya memantau tanda-tanda vital pasien,pembatasan aktivitas tubuh,istirahat cukup, dan pola hidup yang sehat seperti diet rendah garam,gula dan lemak,dan berhenti ,mengkonsumsi rokok,alcohol serta mengurangi stress (Aspiani, 2019).

Terapi non farmakologi bisa dengan pengendalian stres yaitu menggunakan teknik terapi genggam jari dan nafas dalam. Terapi ini dapat mengurangi ketegangan dan emosi pada seseorang, karena genggaman jari dapat menghangatkan titik-titik keluar masuknya energi. (Agustin dkk., 2019).

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 diamggap 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., 2022).

Relaksasi dengan teknik *guide imagery* akan membuat tubuh lebih rileks dan nyaman dalam tidurnya. Dengan melakukan nafas dalam secara perlahan tubuh akan menjadi rileks (Firmada dkk., 2021). 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. Terapi lima jari merupakan terapi relaksasi yang banyak digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan individu.

Terapi lima jari adalah salah satu metode *self hipnosis* yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga mampu mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang sehingga terbentuklah keseimbangan antara pikiran, tubuh dan jiwa (Lidiana dkk., 2021). Teknik ini menggunakan sentuhan manual menggunakan nafas untuk meningkatkan ketenangan dan merilekskan tubuh. Perasaan santai ini dapat mengurangi ketegangan otot, memungkinkan anda untuk menghilangkan stress.

Beberapa faktor resiko tersebut seperti kelamin, usia, keturunan, merokok, stres, obesitas, kurang olahraga, konsumsi garam dan alkohol yang berlebihan (Purwono dkk., 2020). Pada umumnya hipertensi pada lansia disebabkan oleh penurunan elastisitas pembuluh darah sehingga menyebabkan pengerasan pembuluh darah. Pembuluh darah tidak dapat menjalankan fungsinya dengan baik untuk mengembang pada saat jantung memompa darah melalui pembuluh darah, (Putri dan Melizza, 2022).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Handayani (2020), menjelaskan bahwa ada efek teknik relaksasi genggam jari terhadap tekanan darah pasien hipertensi. Hasil pengukuran tekanan darah sebelum melakukan teknik relaksasi genggam jari hasilnya hampir sama selama 3 hari dengan hasil rata-rata tekanan darah sistolik 154,23 mmHg dan nilai rata-rata tekanan darah diastolik 93,23 mmHg. Hal ini disebabkan karena selama 3 hari responden belum diberikan terapi relaksasi genggam jari.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Agustin (2019) dengan judul Pengaruh Terapi Relaksasi Genggam Jari dan Nafas Dalam terhadapPenurunan 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.

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 menunjukan 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 .

Berdasarkan data survey awal di UPT Puskesmas Simpang Limun Medan,jumlah penderita hipertensi menunjukkan kecenderungan meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2023 tercatat sebanyak 89 penderita hipertensi,dengan proporsi perempuan sebesar 57,3 % dan laki-laki 42,7 %.

Pada tahun 2024 jumlah penderita hipertensi meningkat menjadi 97 orang,dengan persentase perempuan 57,7% dan laki-laki 42,3 %. Sementara itu,pada tahun 2025 tercatat sebanyak 60 penderita hipertensi,dengan proporsi perempuan sebesar 60,0 % dan laki-laki 40,0%.

Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa di wilayah kerja UPT Puskesmas Simpang Limun , yang salah satu anggota keluarganya mengalami Hipertensi, hal ini dikarenakan masih banyak keluarga yang belum memahami apa itu hipertensi, bagaimana tanda dan gejalanya, apa penyebabnya, bagaimana

penerapan terapi genggam jari dan napas dalam, serta bagaimana peran keluarga khsusunya dalam merawat anggota keluarga yang sakit.

Pada tanggal 18 Desember 2025 telah dilakukan wawancara di UPT Puskesmas Simpang limun dengan 6 responden pada penderita hipertensi. Dari hasil wawancara 6 responden tersebut didapatkan, 1 orang mengetahui penerapan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam, dan 2 orang lagi tidak memahami penerapan relaksasi genggam jari dan nafas dalam.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah: "Bagaimana penerapan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah pada keluarga dengan pasien hipertensi di UPT Puskesmas Simpang Limun."

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

   Penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penerapan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada keluarga dengan pasien hipertensi di UPT Puskesmas Simpang Limun.

2. Tujuan khusus:
   a. Mengukur perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi terapi relaksasi.
   b. Mengevaluasi tingkat stres dan kualitas hidup subjek setelah menerapkan terapi.
   c. Mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan terapi di lingkungan keluarga.

D. Manfaat Studi Kasus

1. Bagi Subjek peneliti

   Penelitian ini dapat menambah wawasan dan meningkatkan pengetahuan peneliti. Sebagai bahan untuk pengembangan alat kesehatan khusus nya tindakan terapi genggam jari dan nafas dalam.

2. Bagi Tempat Penelitian

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan informasi tentang bagaimana efektif terapi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah dan diharapkan kedepannya dapat menggunakan metode ini sebagai salah satu terapi komplementer di UPT Puskesmas Simpang Limun.

3. Bagi Insitusi Pendidikan

   Hasil Penelitian ini diharapkan dapat menambah kepustakaan dan menjadi bahan referensi bagi mahasiswa untuk meningkatkan pengetahuan tentang terapi genggam jari dan nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah.