

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi masih menjadi penyebab No. 1 kematian di dunia yang mampu di cegah. Kurang lebih 10 juta kematian yang diakibatkan oleh hipertensi setiap tahun nya. Hipertensi telah terbukti mampu menyebabkan risiko berbagai penyakit seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke. Meskipun banyak komplikasi yang dapat muncul diakibatkan hipertensi, hipertensi banyak sekali yang tidak menyebabkan gejala apapun. Seperti musuh dalam selimut hipertensi mampu menimbulkan gejala mendadak yang berujung pada kematian (Kemenkes RI, 2022). Usia salah satu faktor terjadinya hipertensi, semakin bertambahnya usia maka arteri cenderung mengeras dan kehilangan elastisnya. Adapun gaya hidup seperti kurangnya aktivitas, pola makan dengan garam yang berlebihan, konsumsi alkohol, merokok dan kelebihan berat badan, dapat meningkatkan tekanan darah (Kemenkes RI, 2023).

Menurut WHO, 2023 orang dewasa dengan umur 30-79 tahun yang menderita hipertensi ada sekitar 1,28 miliar orang. Menurut laporan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS, 2018) Di Indonesia sendiri preverensi hipertensi mencapai 33%, dengan jumlah sebesar

39,60% pada Provinsi Jawa Barat khususnya Kota Bandung yang mencapai sebesar 36,63%.

Prevelensi hipertensi menurut karakteristik pada kelompok usia 65-74 tahun di wilayah Jawa Barat sebesar 71,08%. Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa prevelensi hipertensi terutama pada lansia usia 65-74 tahun dikategorikan buruk karena tingginya prevelensi hipertensi. Peningkatan kekuatan aliran darah dan kerusakan dinding arteri merupakan dua efek hipertensi. Konsekuensi seperti stroke, gagal ginjal, kebutaan dan penyakit jantung koroner dapat terjadi sebagai konsekuensi dari hipertensi yang tidak diobati.

Menurut WHO (2023) Hipertensi atau tekanan darah yang tinggi pada seseorang adalah terjadinya tekanan di pembuluh darah (140/90 mmHg atau lebih tinggi). Ada dua angka dalam tekanan darah: diastolik (angka kedua) mewakili tekanan darah selama detak jantung, dan sistolik (angka pertama) mewakili tekanan darah pada pembuluh darah selama detak jantung beristirahat. Seiring bertambahnya usia, organ-organ tubuh seseorang termasuk sistem kardiovaskular menjadi kurang mampu berfungsi, sehingga dapat menyebabkan hipertensi. Tekanan darah dapat meningkat akibat penyempitan pembuluh darah dan pengerasan dinding pembuluh darah. Hipertensi yang tinggi dapat mengeraskan arteri dan mengurangi aliran oksigen dan darah ke jantung, hipertensi dapat membahayakan jantung secara serius (Adam

L, 2019).

Pada lansia hipertensi dapat disebabkan oleh riwayat keluarga, kurang aktivitas, merokok, alkoholisme, obesitas, stres, dan konsumsi garam dan natrium yang berlebihan. Untuk menjaga tekanan darah dan memastikannya tetap dalam kisaran normal, terapi farmakologis dan nonfarmakologis merupakan pengobatan yang tepat untuk tekanan darah tinggi. (Kowalski, 2010 & Syamsudin, 2011). Pencegahan untuk hipertensi sangat penting dengan modifikasi gaya hidup dalam penatalaksanaan nonfarmakologi (Taslim, R. dkk, 2021). Penderita hipertensi biasanya merasakan nyeri kepala, vertigo, jantung berdebar, telinga berdenging, dan penglihatan kabur (Kurnia, A. 2021).

Pengendalian hipertensi dapat dilakukan dengan pengobatan atau dengan merubah gaya hidup. Perubahan gaya hidup yang dimaksud adalah seperti berolahraga secara teratur, mengurangi stress, mengurangi asupan garam, tidak mengonsumsi alkohol dan berhenti merokok. (Agustin, W. R., ddk 2019). Salah satu metode yang dapat dilakukan untuk membantu menurunkan tekanan darah adalah teknik relaksasi genggam jari. Tehnik relaksasi genggam jari mampu merangsang pengeluaran hormone endorphen, sehingga secara alami dapat menurunkan tekanan darah. Tehnik genggam jari dapat dilakukan dengan cara menggenggam jari. Dengan menerapkan cara ini dapat memberikan rangsangan atau stimulus pada titik meridian di

telapak tangan, sehingga aliran energi tubuh akan terstimulasi dan peredaran darah akan lancar yang pada akhirnya akan berdampak pada organ-organ tubuh. (Handayani, K. P dkk, 2020).

Teknik relaksasi genggam jari ini tidak hanya untuk lansia hipertensi saja tetapi dapat dilakukan kapanpun, dimanapun, dan oleh siapa saja namun perlu mengetahui dan memahami tentang cara teknik relaksasi genggam jari

begitupun teknik ini sangat mudah dilakukan. Latihan ini dilakukan sehari-hari karena berguna untuk merilekskan ketegangan fisik. (Rasyidah et al., 2022). Menunjukkan bahwa penerapan terapi relaksasi genggam jari pada lansia sangat bermanfaat bagi penderita hipertensi dapat bermanfaat dikarenakan mampu menurunkan tekanan darah (Gilang, dkk 2022). Teknik relaksasi genggam jari dipercayai sebagai terapi yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah, detak jantung, dan frekuensi pernapasan dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatik dan menumbuhkan rasa nyaman dan rileks (Handoyo, dkk, 2022).

Otak akan menerima rangsangan spontan dari titik meridian tangan dalam bentuk gelombang listrik. Jalur energi kemudian dapat menjadi lancar karena gelombang diproses dengan cepat oleh otak dan dikirim ke saraf di organ yang terganggu. Lancarnya jalur energi akan membuat tubuh beserta otot-ototnya menjadi tenang dan rileks

dengan begitu hormon epinefrin dan norepinefrin yang diproduksi oleh tubuh akan menurun. Menurunnya produksi hormon akan membuat tekanan darah ikut turun karena ketika sedang memproduksi hormon, jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah (Agustin, W. R., dkk, 2019).

Berdasarkan survei awal yang telah dilakukan peneliti di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi dan Tresna Werdha Pakutandang, lebih banyak populasi lansia nya dibandingkan dengan Panti Tresna Werdha Laswi dan Panti Jompo Fakku Raqobah Muhammadiyah. Menurut hasil wawancara pada panti tersebut memiliki riwayat penyakit diabetes yang lebih tinggi. Pada Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi dan Tresna Werdha Pakutandang dari 172 lansia terdapat 36 lansia, di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi yang mengalami riwayat hipertensi sebanyak 12 dan Tresna Werdha Pakutandang sebanyak 24. Lansia yang mengalami riwayat hipertensi dari umur 55-97 tahun. Hasil observasi mengalami riwayat hipertensi terdapat tekanan darah yang rata-rata dari 140/90mmHg ke atas. Adapun yang mengalami riwayat hipertensi tertinggi yaitu 173mmHg. Lansia memiliki riwayat penyakit selain hipertensi yaitu kolesterol, asam urat dan adapun lansia yang mengalami 1 lansia stroke. Pada Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi terdapat lokasi yang berdekatan dengan Rumah Sakit Muhammadiyah Bandung. Panti

Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi dan Tresna Werdha Pakutandang memiliki para perawat, maupun keadaan lingkungan yang nyaman, luas dan strategis. Dari hasil berkunjung ke Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi dan Tresna Werdha Pakutandang terdapat perawat dan dokter untuk memeriksa serta memberikan pengobatan Non farmakologis yang hanya mengkonsumsi obat kimia yaitu obat Amlodipine Besilate dibandingkan dengan melakukan terapi relaksasi genggam jari. Sehingga terdapat adanya sedikit perubahan pada tekanan darah namun hanya sementara tetapi tekan darah kembali meningkat.

Dilihat dari latar belakang di atas bahwa lansia banyak yang memiliki riwayat hipertensi, padahal lansia sudah mengkonsumsi obat penurun tekanan darah seperti Amlodipine tetapi belum efektif dalam menurunkan tekanan darah. Maka dari itu lansia masih membutuhkan terapi selain terapi farmakologi, yaitu terapi non farmakologi seperti relaksasi genggam jari. Oleh karena itu terapi relaksasi sangat penting dilakukan karena mampu menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Terapi Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi dan Tresna Werdha Pakutandang”**

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah dari penelitian di atas yaitu ”bagaimana Pengaruh Terapi Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi dan Tresna Werdha Pakutandang?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Terapi Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi dan Tresna Werdha Pakutandang Bandung.

1.3.2 Tujuan Khusus

Mampu menerapkan konsep Hipertensi Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi dan Tresna Werdha Pakutandang Bandung.

1. Mengetahui tekanan darah sebelum dilakukan terapi relaksasi genggam jari
2. Mengetahui tekanan darah sesudah dilakukan terapi relaksasi genggam jaric
3. Pengaruh terapi pada tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi genggam jari

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini secara teoritis diharapkan untuk memperbanyak konsep dan teori di bidang ilmu keperawatan yang berhubungan terhadap pengaruh teknik relaksasi genggam jari tekanan dengan tekanan darah pada lansia hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Lansia

Untuk menambahkan wawasan lansia tentang adanya terapi relaksasi genggam jari yang berpengaruh pada tekanan darah khususnya pada lansia hipertensi.

2. Bagi Insitusi Pendidikan

Hasil dari penelitian ini di harapkan dapat menjadi referensi tambahan terkait informasi tentang pengaruh teknik relaksasi genggam jari dengan tekanan darah pada lansia hipertensi.

3. Bagi Peneliti

Mengembangkan dan menambahkan wawasan peneliti pengaruh teknik relaksasi genggam jari dengan tekanan darah pada lansia hipertensi