

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu penyebab kematian paling umum adalah penyakit tidak menular (PTM). Hipertensi adalah satu masalah Kesehatan yang paling serius saat ini, dan itu adalah penyakit tidak menular (Fernalia *et al.*, 2019). Sebanyak 40 juta orang meninggal setiap tahun karena hipertensi, yang merupakan salah satu penyebab kematian paling umum di dunia. Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020, sekitar 972 juta orang, atau 26,4% populasi, mengidap hipertensi. Angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi 29,2% pada tahun 2030, dengan 333 juta dari 972 juta pengidap hipertensi berada di negara maju dan 639 sisanya berada dinegara sedang berkembang (Irfan, Erviana, 2022).

Data WHO 2018 menunjukkan bahwa 22% orang di seluruh dunia menderita hipertensi, dengan wilayah asia Tenggara mengalami 36,2%. Di Indonesia sendiri, data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa 34.1% orang memiliki tekanan darah tinggi. Pada data sampel BPJS Kesehatan, hipertensi primer termasuk dalam sepuluh diagnosis primer terbanyak dikunjungi FKTP tahun 2019-2020, dengan persentase 6,05%. Pada tahun 2018, kementerian Kesehatan mencatat angka kejadian hipertensi pada orang dewasa di Indonesia sebesar 45,9% untuk kelompok umur 55-64 tahun, 57,6% untuk kelompok umur 65-74 tahun, dan 63,8% untuk kelompok umur diatas 75 tahun (Wilia

Novita *et al.*, 2024). Meskipun demikian, hipertensi merupakan penyebab kematian terbesar ketiga di Indonesia, menyumbang 6,7% dari seluruh kematian, setelah penyakit jantung dan stroke (Hasnani *et al.*, 2023).

Indonesia adalah negara dengan banyak kasus hipertensi. Jumlah orang yang menderita hipertensi terus meningkat setiap tahun (Siswanto, 2020, dalam Putri Sri, dkk., 2024). Data dari survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi mencapai 30,8% berdasarkan pengukuran pada orang di atas 18 tahun. Di sisi lain, provinsi Jawa Barat memiliki prevalensi sebesar 34,4% (Putri Sri., dkk 2024)

Orang-orang yang berusia 60 tahun atau lebih dianggap sebagai lansia, menurut Organisasi Kesehatan dan Kesejahteraan Dunia (WHO). Penduduk lanjut usia memiliki risiko yang lebih tinggi untuk menderita penyakit kronis karena mereka berada di tahap terakhir dari siklus kehidupan manusia. Fenomena ini disebabkan oleh penurunan fungsi organ tubuh yang tak terhindarkan yang terjadi seiring bertambahnya usia (Anggraini, 2020, dalam Putri Sri, dkk., 2024). Orang tua cenderung mengalami tekanan mental, kecemasan, dan rasa khawatir tentang kematian, kehilangan keluarga atau tiga sahabat, peran sosial, pekerjaan, ekonomi, dan rumah tangga sebagai akibat dari penurunan fungsi. Semua ini pasti akan berdampak negatif pada orang tua, termasuk masalah kesehatan yang menyebabkan penurunan sistem imun (Pujiasih, 2022; Dalam Putri Sri, dkk., 2024).

Tekanan darah seseorang harus dalam batas normal, apabila melebihi batas normal maka jantung akan bekerja lebih keras dalam memompa darah

untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh (Sari *et al.*, 2023; Rosa *et al.*, 2023). Penderita hipertensi perlu menurunkan tekanan darah jika tekanan darahnya melebihi angka 120/80 mmHg, apabila tekanan darah tinggi yang terjadi tidak ditangani atau tidak dikontrol dalam jangka waktu yang lama berbahaya dan berpotensi akan menimbulkan komplikasi (Kemenkes RI, 2019). Penatalaksanaan untuk penderita hipertensi adalah dengan farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi meliputi diet, olahraga, pengendalian stres dan relaksasi berupa: modifikasi gaya hidup, mengurangi berat badan, pembatasan asupan natrium, modifikasi diet rendah lemak, pembatasan alkohol, pembatasan kafein, teknik relaksasi, dan menghentikan kebiasaan merokok. Terapi relaksasi dapat dilakukan dengan banyak cara salah satunya *fingerhold* atau genggam jari. Genggam jari dapat menurunkan *Mean Arterial Pressure* (MAP) pada penderita hipertensi (Rahmawati I, 2020).

Banyak hal dapat dilakukan untuk mengendalikan tekanan darah baik melalui modifikasi gaya hidup ataupun pemberian obat hipertensi. Namun, pengobatan yang dilakukan dalam jangka panjang akan memungkinkan terjadinya efek samping obat yang menyebabkan kerusakan organ. Oleh karena itu, diperlukan suatu terapi pendamping untuk mengurangi ketergantungan pada obat yaitu melalui teknik relaksasi. Teknik relaksasi genggam jari (*Fingerhold*) adalah salah satu terapi komplementer yang dipercaya menimbulkan rasa nyaman dan rileks serta dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis sehingga dapat menurunkan denyut jantung, frekuensi pernafasan, dan tekanan darah (Sulistyarini, 2013). Terapi *Fingerhold*

merupakan bagian dari teknik *Jin Shin Jyutsu* yang sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun karena berhubungan dengan jari tangan dan pernafasan. Teknik ini menggunakan sentuhan tangan dengan melibatkan pernafasan untuk meningkatkan ketenangan dan membuat tubuh menjadi rileks (Handayani, 2020). Perasaan rileks tersebut mampu mengurangi ketegangan otot sehingga dapat menurunkan stres. Penurunan stres tersebut akan merangsang kerja saraf parasimpatis dengan cara menurunkan katekolamin dan kortisol yang akan meningkatkan *dehydroepiandrosterone* (DHEA) dan dopamin 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 (Lin et al., 2016).

Beberapa peneliti mengatakan bahwa relaksasi genggam jari dengan relaksasi nafas dalam mampu secara signifikan dapat mempengaruhi tekanan darah (Sari et al, 2023; Rosa et al, 2023). Salah satu penelitian membahas bahwa menggenggam jari diiringi dengan relaksasi nafas dalam 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 serupa juga mengungkapkan bahwa tindakan menggenggam jari berpengaruh pada tekanan darah lansia hipertensi secara signifikan intervensi yang diberikan mampu menghasilkan impuls yang dikirim melalui syaraf-syaraf aferon non nosiseptor yang mengakibatkan pintu gerbang di talamus tertutup

sehingga terjadi keterlambatan stimulus yang menuju pada korteks selebri, kondisi ini akan menimbulkan efek relaksasi (Yuyun Surahmawati & Eka Novitayanti, 2021).

Pada penelitian (Fadhila & Maryatun, 2022) tentang penerapan terapi genggam jari dan nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, penelitian (Agustin *et al*, 2019) tentang pengaruh terapi relaksasi genggam jari dan napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Katrasura. Hasil dari penelitian tersebut mengatakan ada pengaruh genggam jari dan nafas dalam 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 genggaman 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.

Berdasarkan Survey pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di wilayah kerja puskesmas kesambi kota Cirebon terdapat 324 lansia dengan hipertensi, Berdasarkan fenomena tersebut, diperlukan suatu terapi yang mudah, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri untuk membantu menurunkan tekanan darah lansia. Salah satu teknik yang potensial adalah

teknik relaksasi Genggam Jari (*Fingerhold*) karena dapat memberikan efek relaksasi fisik dan emosional secara menyeluruh. Peneliti tertarik meneliti teknik ini karena selain sederhana dan tanpa efek samping, Teknik Relaksasi *Fingerhold* juga belum banyak diteliti secara mendalam di lingkungan masyarakat lokal, khususnya pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kesambi Kota Cirebon Tahun 2025.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka dibuat rumusan masalah apakah ada Pengaruh Terapi Relaksasi *Fingerhold* terhadap penurunan Tekanan Darah pada lansia penderita hipertensi diwilayah kerja Puskesmas Kesambi Kota Cirebon Tahun 2025?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui Pengaruh Terapi Relaksasi *Fingerhold* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kesambi Kota Cirebon Tahun 2025.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui karakteristik jenis kelamin, Usia, dan Riwayat minum obat lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kesambi Kota Cirebon Tahun 2025.

2. Mengetahui tekanan darah sebelum dilakukan Penerapan Terapi Relaksasi *Fingerhold* terhadap lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kesambi Kota Cirebon Tahun 2025.
3. Mengetahui tekanan darah setelah dilakukan Penerapan Terapi relaksasi *Fingerhold* Terhadap Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kesambi Kota Cirebon Tahun 2025.
4. Untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi *Fingerhold* terhadap tekanan darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kesambi Kota Cirebon Tahun 2025.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya mengenai intervensi keperawatan non-farmakologis dalam pengelolaan hipertensi. Sehingga dapat menjadi landasan teoritis untuk menambah wawasan terkait efektivitas teknik relaksasi *Fingerhold* sebagai pendekatan yang dapat diterapkan dalam praktik keperawatan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi Institut Teknologi Dan Kesehatan Mahardika Cirebon
Hasil penelitian dan data yang diperoleh dapat dijadikan bahan referensi kepustakaan Fakultas Kesehatan Program Studi Ilmu Keperawatan di Institut Teknologi Dan Kesehatan Mahardika Cirebon.

2. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi sumber informasi terkait pengaruh terapi relaksasi *Fingerhold* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

3. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini dapat dijadikan mutu asuhan keperawatan pada lansia tentang pengaruh terapi relaksasi *Fingerhold* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

4. Bagi Keluarga

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi bagi keluarga mengenai terapi relaksasi *Fingerhold* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

1.5 Keaslian Penelitian

Adapun penelitian yang berkaitan dengan penulisan judul Pengaruh Teknik Relaksasi *Fingerhold* terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kesambi Kota Cirebon, yaitu:

1. Ashila Almasyah dkk, 2024 “ Pengaruh Terapi Genggam Jari Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi” Pada penelitian yang dilakukan oleh Ashilla jenis penelitian yang dilakukan menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan *one group pretest-posttest design* dengan cara pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*, sebanyak 70 lansia di observasi tekanan darahnya sebelum dan sesudah intervensi terapi genggam jari selama 30 menit, hasil penelitian Ashilla menunjukkan adanya perubahan signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolic setelah intervensi pada pertemuan pertama, nilai Asymp. Sig (2- tailed) untuk tekanan darah sistolik dan diastolik adalah 0,000, yang menunjukkan bahwa hipotesis alternatif diterima. Penelitian ini menggunakan analisis statistic *uji wilcoxon* menunjukkan bahwa terapi genggam jari efektif dalam menurunkan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik. perbedaan pada penelitian ini adalah terletak pada pengambilan sampel dan lahan penelitian dan persamaannya adalah menggunakan desain *pre - eksperimental* dengan melakukan metode pendekatan *one group pre test post test*

2. Tiara Nurannisa Firdaus dkk, 2024 “Efektifitas Pemberian Terapi Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tekanan Darah Pada Pra Lansia Penderita Hipertensi” pada penelitian yang dilakukan oleh Tiara jenis penelitian yang dilakukan menggunakan *Pre-Experimental One Group Pre-post-test*. Teknik pengumpulan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yang melibatkan 10 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan tensimeter, setelah intervensi dilakukan rata – rata tekanan darah sistolik menurun sebesar 10,00 mmHg dan diastolic menurun sebesar 5,00 mmHg. *Uji t-Test* menunjukkan nilai signifikan 0,000 untuk tekanan darah sistolik dan 0,008 untuk diastolik, yang mengindikasikan bahwa terapi relaksasi genggam jari efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pra lansia penderita hipertensi. Perbedaan pada penelitian ini adalah populasi pra lansia dan lahan penelitian. Sedangkan untuk persamaannya ada pada tujuan penelitian, dan desain penelitian.
3. Triana Arisdiani dkk, 2024 “ Senam Hipertensi Dan Relaksasi Genggam jari Berpengaruh Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi” pada penelitian yang dilakukan oleh Triana jenis penelitian yang dilakukan menggunakan *quasi eksperiment non equivalent control group pre-post test design*. Teknik pengumpulan pada penelitian ini menggunakan Teknik *consecutive sampling*. Dengan sampel sejumlah 102 responden dibagi menjadi tiga kelompok (senam hipertensi, relaksasi

genggam jari, dan kelompok kontrol), analisis data pada penelitian ini menggunakan *uji Wilcoxon* dan *man-Whitney* hasil penelitian Triana menunjukkan pada Kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan. Sedangkan pada Kelompok senam hipertensi dan relaksasi genggam jari menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang signifikan ($p < 0,001$), Tidak ada perbedaan signifikan antara kedua intervensi dalam penurunan tekanan darah sistolik ($p = 0,945$) namun terdapat perbedaan signifikan pada tekanan darah diastolik ($p = 0,015$). Perbedaan pada penelitian ini terletak pada jenis penelitian yang digunakan sedangkan persamaanya ada pada variabel penelitian yaitu terapi relaksasi genggam jari.