

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang.

Hipertensi atau bisa disebut penyakit tekanan darah tinggi merupakan penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan yang sangat serius baik didunia maupun di Indonesia (Priyanti et al., 2019). Penyakit hipertensi menjadi salah satu penyebab kematian di dunia atau setara 40 juta kematian setiap tahunnya, hipertensi juga menjadi penyebab utama penyakit kardiovaskuler yang diketahui penyebab kematian nomor satu di Indonesia bahkan 1 dari 10 penyakit penyebab kematian didunia, hipertensi ditandai dengan keadaan tekanan darah sistolik meningkat lebih dari 140 mmHg sedangkan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (Pamungkas et al., 2023).

Beberapa faktor resiko terjadinya hipertensi antara lain faktor usia, jenis kelamin, kebiasaan merokok, obesitas, stress, mengkonsumsi alkohol, konsumsi kopi, mengkonsumsi garam dan diet tinggi natrium, tidak hanya itu saja seseorang yang terkena hipertensi akan mengalami gejala rasa sakit kepala atau rasa berat di leher, pusing, perasaan berdebar-debar terus-menerus, perasaan akan lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging dan kemungkinan mengalami mimisan (Nur Fadhilah & Kunci, 2022). Hipertensi bersifat genetik, apabila seseorang mengalami riwayat hipertensi dari keluarga, maka orang tersebut akan mengalami beresiko dua kali lipat lebih besar terkena hipertensi (Depitasari et al., 2023).

Menurut data *World Health Organization* (WHO, 2023) prevalensi hipertensi diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa dengan rentang usia 30-79 tahun diseluruh dunia menderita hipertensi. Menurut Riskesdas dalam (Kemenkes RI, 2023) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1% mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas tahun 2013 sebesar 25,8%. Sedangkan di Daerah Istimewa Yogyakarta

menjadi provinsi tertinggi ke-4 dari seluruh provinsi di Indonesia dengan prevalensi hipertensi sebanyak 76,9% (Dinkes D. I. Y, 2022). Sedangkan di Kabupaten Bantul kasus pada hipertensi pada tahun 2022 sebanyak 39.053 kasus, ini lebih meningkat dibandingkan kasus hipertensi pada tahun 2021 dengan sebanyak 34.913 kasus (RKPD, 2023).

Hasil data tersebut menunjukkan perlunya perhatian khusus. Akibat dari tekanan darah tinggi menyebabkan jantung bekerja lebih keras sehingga otot jantung membesar, kerja jantung yang meningkat menyebabkan pembesaran dan menjadi gagal jantung. Selain itu hipertensi tinggi juga berpengaruh dalam pembuluh darah coroner jantung berupa terbentuknya plak yang dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah (Depitasari et al., 2023). Apabila penyakit hipertensi ini terjadi secara berkepanjangan, maka akan meningkatkan resiko terjadinya stroke, serangan jantung, serta gagal ginjal kronis bahkan pada hipertensi berat dapat menyebabkan ensefalopati hipertensif, penurunan kesadaran bahkan koma (Nurman, 2017).

Hipertensi bisa menggunakan obat-obatan atau bisa memodifikasi dengan mengubah gaya hidup manajemen stress dengan baik, batasi mengkonsumsi garam yang berlebih, membatasi makanan yang mengandung lemak, hindari merokok dan minum-minuman beralkohol serta olahraga yang cukup (Murniani et al., 2024). Terapi penurunan hipertensi bisa menggunakan terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi, terapi farmakologi dengan menggunakan obat-obatan, sedangkan terapi non farmakologi untuk penurunan hipertensi dengan pengendalian stress dan exercise. Salah satu cara pengendalian stress penurunan hipertensi yaitu menggunakan teknik relaksasi genggam jari dan napas dalam. Menurut penelitian (Yanuar et al., 2023) & (Depitasari et al., 2023) menyatakan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam dapat menurunkan ketegangan fisik dan emosional, hal ini karena genggam jari tangan memanaskan keluar masuknya energi meridian jari yang dapat menurunkan kerja saraf simpatis bila disertai dengan nafas dalam, titik meridian tangan secara spontan

merangsang otak dalam bentuk gelombang radio, gelombang ini diterima oleh otak dan dengan cepat ditransmisikan ke saraf organ yang terkena, memperlancar jalur energi, jalur yang halus melemaskan dan menenangkan otot dan tubuh, situasi ini mengurangi produksi hormon epinefrin dan norepinefrin, penurunan hormon ini membuat jantung lebih sulit untuk memompa darah dan bisa menurunkan tekanan darah.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan Puskesmas Kasihan 1 menunjukkan data jumlah kunjungan Puskesmas dengan kasus hipertensi tahun 2024 berjumlah 8.735 jiwa. Kasus hipertensi di Puskesmas Kasihan 1 pada tahun 2024 mengalami kenaikan dibandingkan tahun 2023, yang mana di tahun 2023 kasus hipertensi di Puskesmas Kasihan 1 berjumlah 717 jiwa.

Sebelumnya telah dilakukan penelitian serupa terapi relaksasi genggam jari napas dalam untuk penurunan tekanan darah tinggi, penelitian ini sudah diterapkan di wilayah luar Puskesmas Yogyakarta yang dimana terapi ini ada pengaruhnya menurunkan tekanan darah tinggi, sedangkan di wilayah Puskesmas Kasihan 1 belum pernah dilakukan penelitian tentang teknik relaksasi genggam jari napas dalam untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Sehingga peneliti ingin melanjutkan penelitian terapi ini di wilayah Puskesmas Kasihan 1 apakah memiliki efektivitas untuk menurunkan tekanan darah tinggi atau tidak.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk menulis Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) dengan berjudul “Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Napas Dalam (*Finger Hold*) Untuk Penurunan Tekanan Darah Di Wilayah Puskesmas Kasihan 1”. Yang dimana judul ini untuk mengetahui keefektifan terapi relaksasi genggam jari napas dalam pada pasien dengan masalah tekanan darah tinggi.

## **B. Tujuan Penelitian.**

### **1. Tujuan Umum.**

Penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini bertujuan untuk melakukan Analisa terhadap kasus kelolaan yang akan diberikan

Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Napas Dalam pada pasien yang mengalami tekanan darah tinggi.

## **2. Tujuan Khusus.**

- a. Menganalisis pengkajian keperawatan pada pasien Hipertensi
- b. Menganalisis rumusan diagnosa keperawatan dengan pasien Hipertensi.
- c. Menganalisis intervensi keperawatan pada pasien Hipertensi dengan menerapkan Teknik Relaksasi Genggam Jari Napas Dalam.
- d. Menganalisis implementasi keperawatan terutama pemberian Teknik Relaksasi Genggam Jari Napas Dalam.
- e. Menganalisis evaluasi keperawatan pada pasien Hipertensi sebelum dan sesudah melakukan Teknik Relaksasi Genggam Jari Napas Dalam.

## **C. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis.**

Hasil penelitian Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) diharapkan dapat membantu mengembangkan pengetahuan tentang Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Napas Dalam pada pasien yang mengalami Hipertensi.

### **2. Manfaat Praktis.**

- a. Bagi Institusi Pendidikan.

Hasil penelitian Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini diharapkan bermanfaat bagi Prodi Profesi Ners di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta untuk bahan dan kajian tentang Teknik Relaksasi Genggam Jari Napas Dalam di perpustakaan dan menunjang naiknya akreditasi kampus.

- b. Bagi Perawat/Puskesmas.

Menyediakan Teknik Relaksasi Genggam Jari Napas Dalam dapat membuka peluang untuk mengembangkan program Kesehatan tambahan atau integrasi dengan terapi lain, yang dapat

meningkatkan keseluruhan program Kesehatan yang ditawarkan oleh instansi.

c. Bagi Pasien.

Diharapkan dengan hasil penelitian tentang intervensi Teknik Relaksasi Genggam Jari Napas Dalam ini dapat dijadikan gambaran bagi pasien untuk mengontrol atau menurunkan hipertensi, agar tetap normal.

d. Bagi Penelitian Selanjutnya.

Penelitian ini diharapkan dapat melengkapi, memperluas wawasan dan menginformasikan tentang intervensi Teknik Relaksasi Genggam Jari Napas Dalam pada pasien yang mengalami Hipertensi supaya dapat mengembangkan penelitian intervensi ini.

#### **D. Teknik Pengambilan Data.**

Pengumpulan data penelitian ini yaitu wawancara dan observasi yang dilakukan kepada pasien dan keluarga meliputi biodata, keluhan utama, Riwayat Kesehatan dahulu, riwayat Kesehatan keluarga, pemeriksaan fisik, pemeriksaan tanda-tanda vital. Mekanisme penelitian dalam Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) meliputi :

1. Melaksanakan pendekatan dengan responden dan memberikan penjelasan terkait maksud dan tujuan penelitian yang dilaksanakan. Selanjutnya responden yang setuju diberikan penjelasan mengenai mekanisme dalam penelitian ini.
2. Melaksanakan asuhan keperawatan sesuai dengan SDKI, SLKI, dan SIKI.
3. Melaksanakan intervensi dengan memberikan terapi Teknik Relaksasi Genggam Jari Napas Dalam untuk mengontrol atau menurunkan hipertensi.
4. Mendokumentasikan asuhan keperawatan yang sudah diberikan (pengkajian, diagnose, perencanaan, implementasi dan evaluasi).