

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, termasuk salah satu penyakit tidak menular yang paling sering dijumpai di tengah masyarakat dan kini menjadi isu kesehatan global yang serius. Kondisi ini dianggap berbahaya, baik secara global maupun di Indonesia, karena biasanya tidak menimbulkan gejala pada tahap awal, sehingga sering tidak terdeteksi oleh penderitanya. Oleh karena itu, hipertensi dikenal sebagai *silent killer* (Yanita, 2017). Sebagai penyakit tidak menular, hipertensi bersifat kronis dan kerap terjadi di tengah masyarakat (Shibata, 2020).

Menurut WHO (2022), sekitar 22% dari populasi global mengalami hipertensi. Benua Afrika mencatat prevalensi tertinggi sebesar 27%, sementara yang terendah terdapat di benua Amerika dengan angka 18%. Asia Tenggara berada di urutan ketiga dengan tingkat prevalensi sebesar 25%. Jumlah kasus hipertensi terus meningkat dari tahun ke tahun, dan diperkirakan akan mencapai 1,5 miliar penderita di seluruh dunia pada tahun 2025. Selain itu, hipertensi dan komplikasinya diperkirakan menyebabkan sekitar 9,4 juta kematian setiap tahun. Di Indonesia prevalensi hipertensi terus meningkat. Menurut data Kementerian Kesehatan (Kemenkes) RI, prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 30,8% pada tahun 2023, pada tahun 2024 sebesar 34,1%. Prevalensi lansia dengan hipertensi di Jawa Tengah sebagai provinsi dengan 32,5% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2023). Pada tahun 2024 Kota Magelang mencatat terdapat 13.872 kasus hipertensi.

Lansia atau lanjut usia merupakan tahap atau peringkat akhir dalam fase manusia hidup (Nugroho, 2020). Seseorang yang telah menua disebut dengan lansia. Menurut WHO (World Health Organization) Seseorang dapat dikatakan lansia jika sudah berumur 60 tahun. Pada proses menua atau menjadi tua

merupakan dimana terjadinya penurunan fungsi secara fisiologis maupun biologis. Lansia akan mengalami perubahan fisik, salah satunya gangguan kerja jantung dan pembuluh darah seperti penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi (Maria Manungkalit, 2024). Kelompok umur yang paling rentan atau mudah terhadap penyakit hipertensi yaitu kelompok lanjut usia. Pada lansia dapat mengalami perubahan sistem kardiovaskuler yang dimana katup jantung menjadi tebal dan menjadi kaku, sehingga dalam memompa darah keseluruh tubuh kemampuan tersebut menjadi menurun atau lemah.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi yaitu suatu kondisi ketika hasil tekanan darah melebihi atau diatas batas normal atau dimana tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik menunjukkan hasil diatas 120/80 mmHg setelah dilakukan pengukuran (Khairiyah, 2022). Hipertensi menyebabkan perubahan pada pembuluh darah yang berkontribusi pada peningkatan tekanan darah lebih lanjut. Pengobatan awal pada hipertensi penting dilakukan untuk menghambat terjadinya komplikasi seperti jantung, dan ginjal, dan hal wajib yang harus dilakukan pada penderita hipertensi adalah mengendalikannya. Yang dapat dilakukan dalam mengendalikan atau mengontrol hipertensi bisa dilakukan dengan beberapa cara seperti terapi farmakologis dan terapi non farmakologis (Tiara Nurannisa Firdaus, 2024).

Salah satu terapi non farmakologis sebagai komplemen dari pengobatan hipertensi adalah genggam jari. Genggam jari merupakan teknik yang sederhana dan mudah dilakukan karena berkaitan dengan jari dan pernapasan Novitasari, F. (2024). Genggam jari merupakan teknik relaksasi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah. Genggam jari yang dilakukan ini hanya melibatkan rangsangan atau stimulus pada jari-jari tangan yang digenggam satu persatu dan pernapasan dalam, dimana hal ini sangat mudah dilakukan serta termasuk dalam terapi Jin Shin Jyutsu (Maya Lorenza, 2023).

Perubahan tekanan darah setelah dilakukan intervensi genggam jari diduga disebabkan oleh efek manfaat dari teknik tersebut, yaitu memberikan

rangsangan refleks secara spontan pada saat genggam dilakukan (Fadhila, 2022). Terapi relaksasi genggam jari efektif dan efisien diterapkan karena dapat memberikan pengaruh atau perubahan dalam menurunkan tekanan darah atau hipertensi, karena hanya menggunakan sentuhan, tekanan atau genggam pada jari-jari tangan, tanpa menggunakan alat lain yang dimana aman bagi lansia karena tidak menimbulkan efek samping negatif dibandingkan dengan intervensi komplementer lainnya (Triana, 2024).

Fenomena yang ditemukan oleh peneliti, jumlah penderita hipertensi di Dusun Srumbung masih cukup banyak, serta terapi komplementer seperti senam lansia kurang menjadi minat dibandingkan dengan terapi relaksasi atau refleksiologi secara mandiri atau secara rutin sebagai terapi dalam program pengendalian hipertensi.

Sejumlah penelitian telah membuktikan pengaruh teknik genggam jari terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. Salah satu penelitian oleh Gilang Nur Fadhilah dan Maryatun (2022) menunjukkan bahwa terjadi perubahan signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik setelah penerapan terapi genggam jari yang dikombinasikan dengan teknik pernapasan dalam selama tiga hari berturut-turut. Hasilnya, tekanan darah sistolik menurun sebesar 20 mmHg dan 15 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik mengalami penurunan sebesar 10 mmHg dan 20 mmHg pada responden. Penelitian lain oleh Handayani dan rekan-rekannya (2020) juga menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah intervensi selama tiga hari. Sebelum menjalani terapi, rata-rata tekanan darah tercatat sebesar 154,23 mmHg untuk sistolik dan 93,23 mmHg untuk diastolik. Setelah pemberian terapi genggam jari, tekanan darah sistolik menurun menjadi rata-rata 144,28 mmHg dan tekanan darah diastolik menjadi 88,51 mmHg.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti akan melakukan modifikasi berdasarkan hasil penelitian dari Fadhilah (2022) dan Handayani (2023) yaitu

dengan melakukan intervensi genggam jari selama 2 hari berturut-turut dengan durasi 20 menit pada pagi hari.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh genggam jari terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Dusun Srumbung?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh genggam jari terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Dusun Srumbung, Kabupaten Magelang

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi karakteristik (usia, jenis kelamin, dan pekerjaan) pada lansia hipertensi di Dusun Srumbung

1.3.2.2 Mengetahui gambaran tekanan darah sistolik, sebelum dan sesudah dilakukan genggam jari pada lansia hipertensi di Dusun Srumbung

1.3.2.3 Mengetahui gambaran tekanan darah diastolik, sebelum dan sesudah dilakukan genggam jari pada lansia hipertensi di Dusun Srumbung

1.3.2.4 Menganalisis pengaruh genggam jari terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Dusun Srumbung

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan banyak manfaat untuk berbagai pihak seperti :

1.4.1 Bagi Akademis

Penelitian ini diharapkan menjadi sumber referensi dan tambahan ilmu pengetahuan bagi mahasiswa dan posyandu lansia tentang pengaruh genggam jari terhadap tekanan darah lansia hipertensi, serta dapat melihat perbedaan antara teori dengan praktik dilapangan secara langsung

1.4.2 Bagi Praktisi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi intervensi bagi penyandu lansia mengenai terapi komplementer genggam jari terhadap tekanan darah lansia, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia secara mandiri dilingkungan tempat tinggal.