

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyakit yang sering tidak menimbulkan gejala sehingga dapat memicu kematian mendadak, kondisi ini dikenal sebagai *The Silent Killer*. Hipertensi juga menjadi faktor risiko berbagai penyakit serius seperti gagal jantung, stroke, dan gangguan ginjal. Tekanan darah merupakan kekuatan yang digunakan jantung untuk memompa darah ke seluruh tubuh, nilainya dapat berubah-ubah sesuai aktivitas yang sedang dilakukan tubuh (Muzamil, 2021). Tekanan darah dikatakan normal apabila Tekanan darah sistolik < 120 mmHg dan Tekanan darah diastolik < 80 mmHg (AHA, 2025).

Ketika tekanan darah berada di atas batas normal dan tidak terkontrol, kondisi ini menjadi sangat berbahaya. Hipertensi dapat terjadi akibat peningkatan aktivitas saraf simpati yang bisa menimbulkan terjadinya kontraksi serat otot jantung serta vasokonstriksi pada organ perifer. Jika berlangsung terus-menerus, kondisi ini dapat mengakibatkan penebalan otot jantung (Hiperatrofi) dan menurunkan fungsi jantung sehingga memicu berbagai penyakit kardiovaskuler (Maniatunufus 2023). Pada lansia, faktor risiko hipertensi terbagi menjadi dua kelompok yaitu faktor yang tidak bisa dikendalikan seperti usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga, dan faktor yang dapat dikendalikan seperti kebiasaan berolahraga, kondisi ekonomi, kebiasaan merokok, asupan garam, kopi, alkohol, dan lemak, serta adanya obesitas dan penyakit penyerta (Rosa, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi dipengaruhi oleh banyak faktor dan memerlukan penanganan yang tepat.

Secara Global, *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa jumlah kasus hipertensi mencapai 1,3 miliar jiwa, dan memperkirakan meningkat 1,5 miliar

jiwa pada tahun 2025, dengan kematian sekitar 9,4 juta jiwa setiap tahunnya (Raditya et al., 2023). Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2023 juga mencatat bahwa sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di dunia mengalami hipertensi, dengan mayoritas kasus (sekitar dua pertiga) terdapat di negara berpendapatan rendah dan menengah. Prevalensi hipertensi diperkirakan mencapai 33% pada tahun 2023, dan sebagian besar penderitanya berada di negara miskin serta berkembang. Selain itu, sekitar 46% orang dewasa yang mengalami hipertensi tidak mengetahui mereka mengidap kondisi tersebut, sehingga hipertensi sering tidak tertangani (Siregar, 2024). Data ini menggambarkan betapa besar beban penyakit hipertensi di dunia dan perlu upaya pengendalian yang lebih optimal.

Di tingkat Nasional, prevalensi hipertensi pada lansia di Indonesia mencapai 21,3%. WHO mencatat bahwa terdapat 19,3% penduduk Indonesia usia lebih dari 60 tahun mengalami hipertensi, dan jumlah ini di prediksi terus meningkat hingga 1,1 milyar kasus secara global pada tahun 2025 (Rosa, 2023). Rikesdas 2023 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun mencapai 34,1% atau sekitar 63 juta orang, dengan angka kematian mencapai 427.218 jiwa (Putri, 2025). Jawa Barat memiliki prevalensi tertinggi kedua secara nasional yaitu 39.6 % dengan lebih dari 3,2 juta kasus pada tahun 2023 (Rikesdas, 2018). Data tersebut memperlihatkan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan utama di Indonesia.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan angka kejadian hipertensi di Kabupaten Tasikmalaya tahun 2024 sebanyak 25.038 kasus hipertensi (13,15%) dan menjadi penyakit yang menduduki peringkat 3 dari 10 besar penyakit. Pada periode Januari-Agustus 2025, hipertensi meningkat menjadi peringkat 2 dari penyakit terbanyak dengan jumlah 33.709 (18.6%) dari 180.425 diagnosis. Puskesmas Sariwangi dipilih

sebagai lokasi penelitian karena menurut laporan tahun 2024, Puskesmas Sariwangi berada di peringkat kedua tertinggi dari seluruh wilayah dengan prevelensi sebesar 3,32% (1.243 kasus dari 37.385 penduduk), dan pada bulan September 2025 kasus hipertensi masih tergolong tinggi dengan 217 kasus dari total 37.636 penduduk. (DinKes Tasikmalaya, 2025). Data ini menunjukkan bahwa hipertensi di wilayah tersebut merupakan masalah kesehatan yang perlu mendapatkan intervensi.

Jika hipertensi tidak dikendalikan, dapat menimbulkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal ginjal, hingga kebutaan. Penanganan hipertensi dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis berupa bentuk obat-obatan antihipertensi, antara lain diuretik, beta-blocker (penyekat beta-adrenergik), vasodilator, penyekat saluran kalsium, serta penghambat enzim pengubah angiotensin. Namun, penggunaan obat antihipertensi dalam jangka panjang berisiko menimbulkan *Drug Related Problems* (DRPs), serta potensi efek samping terhadap organ tertentu. (Mahendra, 2024). Terapi nonfarmakologi merupakan terapi pengobatan tanpa menggunakan obat-obatan. Non-farmakologi yang dapat diterapkan salah satunya adalah terapi komplementer (Fajri et al., 2022). Terdapat berbagai macam terapi komplementer yang digunakan untuk mengatasi hipertensi karena bersifat alamiah dan tidak menimbulkan efek samping yang berbahaya, diantaranya dengan terapi nutrisi, terapi herbal, meditasi, relaksasi otot progresif, akupunktur, terapi tawa, guided imagery, yoga, dan senam aerobik (Keperawatan et al. 2024). Kondisi ini menjadikan terapi nonfarmakologis sebagai pilihan pelengkap yang aman dan dapat membantu menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan beberapa penelitian menunjukkan terapi nonfarmakologi terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Mahendra, 2024).

Intervensi komplementer seperti relaksasi merupakan tindakan yang dapat dilakukan secara mandiri, mudah, dan aman. Salah satu intervensi independen yang dapat mendukung pengendalian tekanan darah adalah relaksasi genggam jari dan nafas dalam (Putu, 2024). Metode ini menekankan pada pengendalian stres dan stimulasi saraf otonom untuk membantu menurunkan aktivitas simpatik.

Teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) merupakan metode sederhana yang mengkombinasikan stimulasi jari tangan dengan pernafasan dalam. Dengan menggenggam jari secara bergantian sambil dengan melakukan pernapasan dalam, tubuh merasakan efek hangat pada titik meridian yang berfungsi menyalurkan energi, sehingga menghasilkan respons relaksasi. Rangsangan tersebut diteruskan melalui saraf menuju otak dan selanjutnya ke saraf organ terkait untuk melancarkan aliran yang tersumbat (Nurannisa, 2024). Kombinasi antara stimulasi jari dan pernafasan dalam membantu menurunkan ketegangan fisik maupun emosional.

Penelitian lain menjelaskan bahwa terapi relaksasi dengan menggenggam jari dan disertai pernapasan dalam dapat mengurangi stres sehingga beban kerja jantung menurun. Stimulasi pada titik akupunktur di tangan menghasilkan aliran listrik yang diteruskan ke otak dan mempengaruhi sistem saraf otonom. Aktivitas simpatik menurun, sementara aktivitas parasimpatik meningkat, sehingga terjadi penurunan hormon epinefrin dan norepinefrin. Dampaknya adalah penurunan denyut jantung dan tekanan darah (Husain, 2024).

Penelitian yang dilakukan Depitasari (2023), menunjukkan bahwa terapi relaksasi genggam Jari dan Napas Dalam yang dilakukan selama 3 hari (30 menit per sesi) mampu menurunkan tekanan darah sebesar 10–20 mmHg. Mekanismenya melalui peningkatan aktivitas baroreseptor dan pelepasan endorfin sehingga mengurangi aktivitas saraf simpatik. Penelitian serupa oleh Sholina (2025) juga menunjukkan

keberhasilan teknik ini dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Hasil-hasil ini memperkuat bahwa kombinasi relaksasi genggam jari dan napas dalam merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif.

Berdasarkan uraian tersebut, meningkatnya jumlah penderita hipertensi serta berbahayanya komplikasi yang dapat ditimbulkan apabila tekanan darah tidak terkontrol, maka diperlukan intervensi yang aman, mudah, dan efektif untuk membantu pasien mengendalikan tekanan darah. Berbagai penelitian membuktikan bahwa intervensi relaksasi genggam jari dan napas dalam memberikan efek positif dalam menurunkan tekanan darah. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu pada kategori responden yang mencakup dewasa dan lansia, karena dalam kenyataannya penderita hipertensi tidak hanya ditemukan pada lansia tetapi juga pada usia dewasa. Urgensi lain adalah pentingnya pencegahan komplikasi melalui intervensi sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian berjudul “Efektivitas Kombinasi Relaksasi Genggam Jari dan Napas Dalam terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Sariwangi.” Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti bahwa intervensi tersebut mampu membantu menurunkan dan mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diambil rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Bagaimana Efektivitas Kombinasi Relaksasi Genggam Jari dan Napas Dalam Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Sariwangi?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu “Mengetahui Efektivitas Kombinasi Relaksasi Genggam Jari dan Napas Dalam Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Sariwangi”

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini diantaranya :

- a. Mengetahui Karakteristik Responden berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, dan Pendidikan.
- b. Mengetahui Nilai Rata – rata Tekanan Darah kelompok kontrol dan kelompok intervensi Sebelum diberikan terapi Relaksasi Genggam Jari dan Napas Dalam.
- c. Mengetahui Nilai Rata – rata Tekanan Darah kelompok kontrol dan kelompok intervensi Sesudah diberikan terapi Relaksasi Genggam Jari dan Napas Dalam.
- d. Mengetahui Perbedaan Perubahan Nilai Rata – rata Tekanan Darah kelompok kontrol dan kelompok intervensi Sebelum dan Sesudah diberikan terapi Relaksasi Genggam Jari dan Napas Dalam.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Dengan dilakukannya penelitian ini, didapatkan informasi mengenai Efektivitas Kombinasi Relaksasi Genggam Jari dan Napas Dalam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Penderita Hipertensi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Diharapkan hasil dari penelitian ini, masyarakat dengan penderita penyakit hipertensi mampu mengontrol tekanan darah dalam mencegah terjadinya komplikasi penyakit lain yang disebabkan oleh Hipertensi.

b. Bagi Institusi

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan bacaan dan referensi kepustakaan.

c. Bagi Peneliti

Diharapkan dengan dilakukannya penelitian ini, peneliti dapat memperoleh ilmu pengetahuan dan pengalaman dalam memberikan intervensi berupa upaya preventif terjadinya komplikasi dari penyakit Hipertensi.

E. Penelitian Terdahulu

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu

No	Judul Penelitian dan Nama Peneliti	Desain dan Variabel Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan Penelitian
1	“RENJANA” Relaksasi Genggam Jari dan Napas Dalam Mempengaruhi Tekanan Darah Ni Luh Putu Dian, I Kadek Prastikanala, Ni Kadek Ratih (Putu, 2024)	Variabel Dependen : Tekanan Darah Variabel Independen : Relaksasi Genggam Jari dan Napas Dalam “RENJANA” Desain : Quasy Experimental, pre Post Test, Purposive Sampling	Didapatkan hasil berupa penurunan tekanan darah setelah diberikan intervensi Relaksasi Genggam jari dan Napas Dalam pada 69 orang dengan hasil Uji Statistik Wilcoxon p value 0,001.	Persamaan : Intervensi Keperawatan Relaksasi Genggam Jari dan Napas Dalam Perbedaan : Menggunakan 2 kelompok (Kelompok kontrol dan intervensi), Jumlah responden, Kategori responden dewasa dan lansia.
2	<i>Effectiveness of Giving Finger Grip Relaxation Therapy on Blood Pressure in Pre Elderly Hypertension Patients</i> Tiara Nurannisa, Ahmad Purnama, Ria Inriyana (Nurannisa, 2024)	Variabel Dependen : Tekanan Darah Variabel Independen : Relaksasi Genggam Jari Desain : Kuantitatif dengan Pre Experimental One Group Pre Post Test, Purposive sampling, 10 Responden.	Terjadi penurunan tekanan darah sistolik dengan rata rata 10,00 mmHg dan diastolik 5,00 mmHg. Dilakukan Uji T dengan hasil p value 0,000.	Persamaan : Intervensi Keperawatan Relaksasi Genggam Jari Perbedaan : Intervensi Keperawatan Relaksasi Genggam Jari di kolaborasikan dengan Napas Dalam, Two Group Pre Post Test, Jumlah responden.
3	Penerapan Terapi Genggam Jari dan Napas	Variabel Dependen : Tekanan Darah	Terdapat penurunan tekanan darah setelah	Persamaan : Intervensi Keperawatan Relaksasi

No	Judul Penelitian dan Nama Peneliti	Desain dan Variabel Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan Penelitian
	Dalam untuk mengetahui Perubahan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi Karunia Rosa, Erika Dewi, Panggah Widodo (Rosa, 2023)	Variabel Independen : Terapi Genggam Jari dan Napas Dalam Desain : Pre Experimental dengan one group Pre Test, Post Test.	dilakukan terapi genggam jari dan napas dalam selama 3 hari.	Genggam Jari dan Napas Dalam Perbedaan : Responden Penelitian kategori usia dewasa dan lansia, two Group with Pre Test Post Test, Teknik sampling Purposive.
4	Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari dan napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi pada Keluarga Lisa Depitasari, Rahma Elliya, Sjunizar Djamaludin (Depitasari, 2023)	Variabel Dependen : Tekanan Darah Variabel Independen : Relaksasi Genggam Jari dan Napas Dalam Desain : Deskriptif studi kasus Asuhan Keperawatan, Kuantitatif Quasy Experimental one group pre post test tanpa kelompok kontrol.	Setelah dilakukan asuhan keperawatan selama 3 hari, didapatkan hasil berupa penurunan tekanan darah setelah diberikan intervensi relaksasi genggam jari dan napas dalam dengan rata rata penurunan 10 – 20 mmHg.	Persamaan : Intervensi Keperawatan Relaksasi Genggam Jari dan Napas Dalam Perbedaan : Desain penelitian Kuantitatif dengan Quasy Experimental two group with pre post test (menambahkan Kelompok kontrol), tidak menggunakan metode asuhan keperawatan komprehensif.
5	Efektivitas Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tekanan darah pada Pasien Hipertensi di RS Islam Malahayati Medan Rafika Nur Siregar (Siregar, 2024)	Variabel Dependen : Tekanan Darah Variabel Independen : Relaksasi Genggam Jari dan Napas Dalam Desain : Pre Experimental dengan pre post test without control group	Terdapat penurunan tekanan darah setelah diimplementasikan Teknik Relaksasi Genggam Jari selama 5 hari.	Persamaan : Intervensi Keperawatan Relaksasi Genggam Jari Perbedaan : Intervensi Keperawatan Relaksasi Genggam jari dikombinasikan dengan Napas Dalam, menggunakan kelompok kontrol (<i>Two Group with pre post test</i>), responden penelitian adalah penderita hipertensi dengan kategori dewasa dan lansia.