

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang sering ditemukan di masyarakat. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi yang ditandai dengan adanya peningkatan tekanan darah yang berlangsung lama (Pebriani, 2023). Hipertensi ditetapkan jika tekanan darah  $\geq 130/80$  mmHg, dengan pengukuran berulang dalam kondisi yang sesuai (Flack & Adekola, 2020).

Penanganan hipertensi tidak hanya terbatas pada individu yang mengidapnya, tetapi juga mencakup pengaruhnya terhadap anggota keluarga. Keluarga memainkan peran yang sangat penting dalam mendukung perawatan penderita hipertensi (Arsita et al., 2024). Dukungan emosional dan fisik keluarga berperan penting dalam keberhasilan pengelolaan hipertensi, kehadiran anggota keluarga dalam mendampingi penderita hipertensi juga dapat membantu dalam mengurangi stres, yang merupakan salah satu faktor pencetus peningkatan tekanan darah (Rianty, 2022). Dengan melibatkan anggota keluarga dalam praktik ini, diharapkan terbentuk kesadaran dan kebiasaan baru dalam pengelolaan stres dan pengendalian tekanan darah secara alami dan berkelanjutan.

Prevalensi hipertensi secara global menunjukkan tren peningkatan dari tahun ke tahun. Menurut WHO, di seluruh dunia, sekitar 972 juta orang atau 26,4% penghuni bumi mengidap hipertensi, kemungkinan angka tersebut akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025 (Darma Perbasya, 2022). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Pada usia 45–54 tahun (prelansia), prevalensinya mencapai 45,3% (Riskesdas, 2018).

Data dari dinas kesehatan Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), dari tahun 2021 sampai 2024 mengalami peningkatan, pada 2021 kasus hipertensi di DIY sebesar 127.188 orang dan pada tahun 2024 kasus hipertensi di DIY mencapai 143.382 orang, yang merupakan kasus tertinggi

di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) (Sufis, 2024). Jumlah kasus hipertensi di wilayah Puskesmas Gamping 1 mencapai 2.259 jiwa atau sekitar 47% dari total penderita PTM.

Peningkatan prevalensi ini menunjukkan bahwa hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan yang memerlukan perhatian khusus dalam pengelolaannya. Faktor yang meningkatkan prevalensi hipertensi salah satunya adalah stres (Agusri et al., 2024). Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak signifikan terhadap rasa nyaman. Rasa nyaman adalah kesejahteraan individu, baik secara fisik maupun psikologis. (Williams & Irurita, 2022). Rasa nyaman yang terganggu dapat memicu respons fisiologis tubuh, salah satu respons utama terhadap stres adalah peningkatan aktivitas sistem saraf simpatik, yang pada akhirnya dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah (Allan, 2022). Strategi yang dapat dilakukan dalam pengelolaan stress dan rasa nyaman adalah dengan terapi relaksasi.

Terapi relaksasi adalah suatu metode intervensi nonfarmakologis yang menggunakan teknik tertentu yang bertujuan untuk menenangkan pikiran dan tubuh sehingga dapat menurunkan stress maupun tekanan darah pada individu yang mengalaminya (Agustin et al., 2019). Terapi relaksasi yang bisa diterapkan untuk menurunkan tekanan darah salah satunya adalah terapi relaksasi genggam jari (Handayani, 2020). Relaksasi genggam jari merupakan metode yang berasal dari teknik *Jin Shin Jyutsu*, yang mempercayai bahwa setiap jari tangan terhubung dengan emosi tertentu dan organ tubuh (Nur Fadhilah & Maryatun, 2022).

Terapi ini melibatkan teknik pernapasan yang fokus pada ketenangan dan relaksasi tubuh dengan menggenggam jari-jari tangan, tubuh akan berada dalam kondisi rileks, sehingga merangsang sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menurunkan tekanan darah (Ridha et al., 2023). Terapi relaksasi genggam jari sifatnya praktis, mudah dipelajari, tidak memerlukan alat, dan dapat dilakukan oleh siapa saja, termasuk anggota keluarga penderita hipertensi (Almasyah et al., 2025). Penelitian oleh Irfan et al. (2022) dan penelitian yang dilakukan juga oleh Fauzia &

Susilowati (2020), menunjukkan bahwa teknik relaksasi genggam jari efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Perawat berperan penting dalam pemberian asuhan keperawatan keluarga, terutama dalam upaya promotif dan preventif. Perawat memiliki peran dalam upaya pemenuhan rasa nyaman dan pengelolaan tekanan darah pada keluarga dengan hipertensi melalui intervensi non-farmakologis seperti teknik relaksasi genggam jari. (Kartiningrum, 2023).

Berdasarkan uraian kondisi latar belakang di atas, pada Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini penulis tertarik menerapkan teknik relaksasi genggam jari dalam pemenuhan rasa nyaman pada keluarga dengan hipertensi di wilayah Puskesmas Gamping 1.

## **B. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Menerapkan teknik relaksasi genggam jari dalam pemenuhan rasa nyaman pada keluarga dengan hipertensi di wilayah Puskesmas Gamping 1.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mendiskripsikan asuhan keperawatan dengan penerapan penerapan teknik relaksasi genggam jari dalam pemenuhan rasa nyaman pada keluarga dengan hipertensi di wilayah Puskesmas Gamping 1.
- b. Membandingkan respon responden sebelum dan sesudah diberikan penerapan teknik relaksasi genggam jari dalam pemenuhan rasa nyaman pada keluarga dengan hipertensi di wilayah Puskesmas Gamping 1.
- c. Mendiskripsikan faktor pendukung dan penghambat dalam pelaksanaan penerapan teknik relaksasi genggam jari dalam pemenuhan rasa nyaman pada keluarga dengan hipertensi di wilayah Puskesmas Gamping 1.

## **C. Manfaat**

### **1. Manfaat Teoritis**

Karya ilmiah ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai bahan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang keperawatan

keluarga mengenai penerapan teknik relaksasi genggam jari dalam pemenuhan rasa nyaman pada keluarga dengan hipertensi.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Keluarga

Karya ilmiah ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan keluarga tentang teknik relaksasi genggam jari serta keluarga mampu mendampingi anggota keluarganya yang menyandang hipertensi untuk melakukan teknik relaksasi genggam jari secara rutin dalam pemenuhan rasa nyaman untuk menurunkan tekanan darah.

### b. Bagi Puskesmas

Karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi Puskesmas dalam meningkatkan pelayanan kesehatan kepada masyarakat serta sebagai alternatif intervensi dengan penerapan teknik relaksasi genggam jari pada keluarga dengan hipertensi.

### c. Bagi Perawat

Hasil karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi alternatif dalam pemberian asuhan keperawatan untuk memberikan intervensi teknik relaksasi genggam jari dalam pemenuhan rasa nyaman untuk menurunkan penurunan tekanan darah.

### d. Bagi Institusi pendidikan

Penerapan teknik relaksasi genggam jari ini diharapkan dapat menjadi tambahan literatur bagi mahasiswa jurusan keperawatan tentang asuhan keperawatan keluarga dengan anggota keluarga hipertensi.

## **D. Ruang Lingkup**

Ruang lingkup penelitian ini adalah keperawatan dengan cakupan keluarga terkait dengan asuhan keperawatan pada keluarga penyandang hipertensi melalui teknik relaksasi genggam jari dalam pemenuhan rasa nyaman. Penelitian ini dilaksanakan di Padukuhan Sumber, Kelurahan Balecatur, Kecamatan Gamping, yang termasuk ke dalam wilayah kerja Puskesmas Gamping I. Penelitian ini dilaksanakan selama 2 minggu dari tanggal 28 April- 10 Mei 2025.