

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

World health Organization pada tahun 2013 mengungkapkan bahwa lebih dari 1 miliar orang hidup dengan tekanan darah tinggi, secara keseluruhan prevalensi hipertensi pada orang dewasa berusia 25 tahun keatas sebesar 40%. Prevalensi di Indonesia pada penduduk usia lebih dari 18 tahun sebesar 25,8% (Riskesdas, 2013) penyakit hipertensi di Jawa Tengah masih menempati proporsi terbesar dari seluruh penyakit tidak menular (PTM) lainnya yaitu sebesar 10,24% (Profil Kesehatan Jawa Tengah, 2015).

Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah pada pembuluh darah meningkat diatas 140/90 mmHg. Hal ini terjadi karena jantung bekerja lebih keras dalam memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Hipertensi yang tidak segera ditangani dapat mengganggu fungsi organ orang lain, terutama organ-organ vital seperti jantung dan ginjal. (Riskesdas, 2013).

Penderita hipertensi biasanya mengalami pusing, mudah marah, telinga berdenging, sukar tidur, sesak nafas, rasa berat pada tengkuk, mudah lelah, dan mata berkunang kunang (Triyanto, 2014).

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan menggunakan obat- obatan ataupun dengan cara memodifikasi gaya hidup. Modifikasi

gaya hidup dapat dilakukan dengan manajemen stress yang baik, batasi konsumsi garam, olahraga yang cukup, hindari merokok dan minum minuman beralkohol (Dalimarta, 2013).

Menurut Rofacky (2015), menyatakan bahwa tekanan darah tinggi dapat diturunkan melalui perubahan gaya hidup diantaranya manajemen stress. Relaksasi merupakan salah satu teknik pengolahan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis. Terapi relaksasi yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan terapi relaksasi genggam jari. Terapi relaksasi genggam jari dapat dilakukan karena sangat mudah dan dapat dilakukan secara mandiri serta membantu mengurangi stress yang akan mengakibatkan meningkatnya tekanan darah.

Menurut Pinandita (2012) terapi relaksasi genggam jari dalam dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi karena genggam jari pada tangan dapat menghangatkan titik-titik keluar masuknya energi pada meridian yang terletak pada jari tangan sehingga menyebabkan tekanan darah menurun. Titik-titik meridian pada tangan akan memberikan rangsangan spontan rangsangan berupa gelombang listrik menuju otak. Gelombang tersebut diterima otak dan diproses dengan cepat menuju saraf pada organ yang mengalami gangguan, sehingga jalur energi menjadi lancar. Lancarnya jalur energi akan membuat otot-otot dan tubuh menjadi rileks dan tenang, keadaan ini akan menyebabkan produksi hormon epinefrin dan norepinefrin menurun. Penurunan produksi hormon tersebut menyebabkan

kerja jantung dalam memompa darah ikut menurun sehingga tekanan darah akan menurun.

Berdasarkan studi pendahuluan yang mewawancarai 3 orang dengan hipertensi yang berkunjung ke rumah masing-masing responden. Setiap responden mengatakan dalam mengatasi tekanan darah tinggi biasanya memeriksakan ke dokter dan rutin mengikuti kegiatan prolans untuk memperoleh obat dan untuk pengobatan. Berdasarkan data tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Desa Randegan Kec.Kebasen Kab.Banyumas”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah studi kasus ini adalah ” Gambaran Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Desa Randegan Kec.Kebasen Kab.Banyumas?”

C. Tujuan

1) Tujuan Umum

1. Mengidentifikasi karakteristik pasien berdasarkan usia, jenis kelamin, dan lama sakit hipertensi.
2. Mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah di lakukan teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

2) Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tekanan darah pasien sebelum dan sesudah pemberian relaksasi genggam jari.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memperkaya konsep dan teori di bidang ilmu keperawatan yang berhubungan dengan pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Klien

Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan klien tentang manajemen penurunan tekanan darah yang dapat dilakukan secara mandiri untuk mengatasi tekanan darah naik di kemudian hari.

b. Bagi Rumah Sakit

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dalam upaya peningkatan mutu pelayanan keperawatan.

c. Bagi Perawat

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan bahan evaluasi bagi perawat dalam melakukan tindakan keperawatan manajemen penurunan tekanan darah non farmakologis.