

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) merupakan salah satu kelompok rentan yang jumlahnya semakin meningkat dari tahun ke tahun. Menurut data Kemenkes (2021) dalam Starnas kelanjutusiaan, lansia adalah individu yang berusia 60 tahun ke atas. Pada usia ini, tubuh mengalami berbagai perubahan fisiologis yang meningkatkan kerentanannya terhadap masalah kesehatan. Beberapa perubahan utama yang terjadi pada lansia antara lain penurunan fungsi organ, penurunan massa otot dan kekuatan tulang, gangguan panca indra, gangguan kognitif, penurunan sistem imun (Kemenkes, 2021).

Data WHO (2020) jumlah lansia yang berusia 65 tahun ke atas di dunia sebanyak 727 juta orang. Pada tahun 2030, diperkirakan setidaknya 1 dari 6 orang di dunia akan berusia 60 tahun atau lebih (Keumala, 2024). Menurut Kementerian pemerintah jepang tahun 2019, negara Jepang memiliki jumlah lansia yang paling banyak di dunia, dengan jumlah lansia mencapai 35,6 juta atau 28% dari total populasinya (Savitri, 2024). Sedangkan pada wilayah Asia Tenggara Thailand dan Singapura adalah dua negara yang memiliki populasi lansia terbanyak, Thailand memiliki populasi lansia sebanyak 11,9% dan Singapura sebanyak 11,5% (Pusparisa, 2020).

Untuk di Indonesia, populasi penduduk lanjut usia sudah mencapai lebih dari 10 persen. Pada tahun 2020 jumlah lansia di Indonesia sebanyak 28 juta jiwa atau sebesar 10,7% dari total penduduk (BPS, 2021). Di Jakarta sendiri jumlah lansia pada tahun 2020 sebanyak 942,9 ribu lansia (BPS, 2020). Berdasarkan data dari Biro Pusat Statistik (BPS) tahun 2020 di DKI Jakarta jumlah penduduk lansia terbanyak berada di Jakarta Timur sebanyak 250,6 ribu jiwa, sedangkan untuk wilayah lainnya yaitu Jakarta Selatan 217,5 ribu jiwa, Jakarta Barat 216,45 ribu jiwa, Jakarta Utara 151,32 ribu jiwa dan Jakarta Pusat sebanyak

104,8 ribu jiwa (BPS, 2020).

Seiring bertambahnya usia, pembuluh darah arteri menjadi semakin keras dan tidak elastis. Kondisi ini menyebabkan pembuluh darah jadi semakin kaku dan kinerja jantung dalam memompa darah jadi semakin berat. Akibatnya, tekanan darah jadi meningkat (BKKBN, 2020). Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang.

Penderita hipertensi sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025 (Suciana, 2020). Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara berkembang, termasuk Indonesia. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Suciana, 2020).

Asia Tenggara menduduki peringkat ketiga dari seluruh region WHO prevalensi hipertensi tertinggi (25%) setelah Afrika dan Mediterania Timur. Menurut data WHO tahun 2018, di kawasan Asia Tenggara, negara Indonesia merupakan negara dengan prevalensi hipertensi terbanyak nomor dua setelah Myanmar sebesar 41% (Indah, 2022). Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi hipertensi pada lansia usia ≥ 60 tahun mencapai angka yang sangat tinggi, yaitu 56,8% berdasarkan pengukuran tekanan darah. Namun, hanya 22,9% dari lansia yang telah mendapatkan diagnosis hipertensi oleh tenaga medis. Kesenjangan sebesar 33,9% ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia penderita hipertensi tidak menyadari kondisinya atau belum mengakses layanan kesehatan secara memadai (Jannah, 2024).

Di tingkat provinsi, DKI Jakarta menonjol sebagai wilayah dengan proporsi penduduk hipertensi tertinggi berdasarkan diagnosis dokter, yaitu 12,6%, lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional yang berada di kisaran 8–9%. Hal ini mencerminkan tingkat kesadaran dan akses layanan kesehatan yang lebih baik di ibu kota. Meski demikian, prevalensi hipertensi berdasarkan pengukuran objektif di Jakarta mencapai 30,9%, yang hampir sama dengan angka nasional sebesar 30,8% (Susilo, 2024). Berdasarkan catatan *medical record* di RS Bhayangkara TK I Pusdokkes Polri periode Januari – Juni 2025 didapatkan data pasien lansia > 60 tahun rawat inap yang menderita hipertensi sebanyak 840 pasien lansia.

Salah satu tanda dan gejala hipertensi yang umum terjadi yaitu tengkuk terasa nyeri. Tengkuk terasa nyeri atau kekakuan pada otot tengkuk diakibatkan karena terjadi peningkatan tekanan pada dinding pembuluh darah di daerah leher sehingga aliran darah menjadi tidak lancar, dan hasil akhir dari metabolisme di daerah leher akibat kekurangan O₂ dan nutrisi (Wulandari, 2023). Hipertensi berpotensi merugikan negara hingga 300 triliun rupiah dalam satu tahun. Hal ini diakibatkan banyaknya penyakit turunan yang dihasilkan, serta dampaknya yang tidak kecil bila dinilai secara ekonomi (Wulandari, 2023).

Penanganan masalah hipertensi membutuhkan biaya yang besar yang menjadi tanggungan negara maupun masyarakat. Peningkatan penderita hipertensi seiring dengan meningkatnya gaya hidup yang jauh dari perilaku hidup bersih dan sehat, mahalnya biaya pengobatan hipertensi, disertai kurangnya sarana dan prasarana penanggulangan hipertensi. Oleh karena itu masalah hipertensi perlu mendapatkan perhatian dari semua pihak, baik pemerintah maupun masyarakat, khususnya dalam upaya pengendalian dan pencegahan komplikasi yang bisa ditimbulkan (Indah, 2022).

Hipertensi juga dapat mengakibatkan komplikasi atau masalah yang lainnya

seperti stroke, penyakit jantung koroner, diabetes, gagal ginjal dan kebutaan. stroke (51%) dan penyakit jantung koroner (45%) yang merupakan penyebab kematian tertinggi (Sari & Putri, 2023). Cara mengontrol atau mencegah komplikasi adalah dengan terapi farmakologis atau terapi non farmakologi. Terapi farmakologi dengan cara pemberian obat, seperti diuretic yang berfungsi mengeluarkan cairan berlebih dalam tubuh dan membuat sistem kerja jantung menjadi lebih ringan dan jenis obat simpatik yang berfungsi mengurangi aktivitas saraf simpatis. Mengonsumsi obat dalam waktu panjang dapat menimbulkan efek yang tidak baik dalam tubuh, masyarakat lebih memilih pengobatan tradisional karena sedikit efek yang ditimbulkan (Siauta et al., 2020).

Terapi non-farmakologi adalah pendekatan pengobatan tanpa menggunakan obat-obatan kimia (Sari, 2022) yang bertujuan untuk mencegah, mengurangi gejala, memperbaiki kualitas hidup, atau menyembuhkan penyakit melalui cara lain seperti perubahan gaya hidup, terapi fisik, psikoterapi, atau intervensi perilaku. Terapi non farmakologi yaitu dapat menggunakan terapi relaksasi napas dalam, *massage* atau pijatan, terapi relaksasi menggenggam jari, terapi bekam, terapi mendengarkan musik klasik, terapi *healing touch* dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat kecemasan, terapi rendam kaki menggunakan air hangat (Bukoting, 2025).

Terapi relaksasi genggam jari dapat menurunkan tekanan darah, membuat pasien lebih rileks dan juga mengurangi skala nyeri pada pasien sesuai dengan keluhan pasien (Sari, 2022). Terapi relaksasi genggam jari dan napas dalam adalah teknik relaksasi yang mengandalkan mekanisme kerja sistem saraf simpatis untuk mengendalikan stres (Agustin et al., 2019). Selain untuk mengurangi intensitas nyeri, terapi ini juga dapat meningkatkan ventilasi paru-paru dan oksigenasi darah (Agustin et al., 2019).

Teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) merupakan teknik relaksasi yang

sangat sederhana dan mudah dilakukan oleh siapapun. Teknik ini berhubungan dengan jari tangan serta aliran energi didalam tubuh. Menggenggam jari sambil menarik napas dalam-dalam (relaksasi) dapat mengurangi dan menyembuhkan ketegangan fisik dan emosi. Teknik tersebut nantinya dapat menghangatkan titik-titik keluar dan masuknya energi pada meredian (jalur atau jalur energi dalam tubuh) yang terletak pada jari tangan kita, sehingga mampu memberikan rangsangan secara refleks (spontan) pada saat genggaman. Rangsangan yang didapat nantinya akan mengalirkan gelombang menuju ke otak, kemudian dilanjutkan ke saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan di jalur energi menjadi lancar. Teknik relaksasi genggam jari dapat dilakukan 1-2 kali per hari selama 5-10 menit per sesi selama 3 hari (Indrawati, 2020).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi genggam jari dan napas dalam merupakan cara mengendalikan stres dan dapat memberikan dampak signifikan terhadap tekanan darah dan mampu mengurangi nyeri kepala yang dirasakan oleh penderita hipertensi. Penelitian yang dilakukan (Keumala, 2024) menunjukkan bahwa penerapan relaksasi genggam jari dan napas dalam dapat mengatasi nyeri akut pada pasien dengan hipertensi. Penelitian juga menunjukkan bahwa relaksasi genggam jari disertai relaksasi melalui pernapasan dalam mampu mengurangi ketegangan fisik dan psikologis. Menggenggam jari akan menghasilkan impuls yang dikirim melalui serabut saraf aferen non nosiseptor. Serabut saraf non nosiseptor akan mengakibatkan tertutupnya pintu gerbang di thalamus sehingga stimulus yang menuju korteks serebri terhambat sehingga intensitas nyeri dapat berkurang (Siauta et al., 2020).

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh (Bukoting, 2025) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap nyeri kepala karena tekanan darah tinggi pada lansia di Griya Jannati Provinsi Gorontalo. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh (Savitri, 2024) menunjukkan

terdapat penurunan skala nyeri kepala menjalar ke leher setelah dilakukan terapi genggam jari dan napas dalam selama 3 hari. Selanjutnya penelitian (Suryani, 2023) menyatakan bahwa tindakan relaksasi genggam jari dan nafas dalam efektif untuk menurunkan nyeri dan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hipertensi pada lansia sering kali tidak terdeteksi karena gejalanya yang tidak spesifik, sehingga memerlukan perhatian khusus dari perawat. Selain itu, nyeri yang dialami lansia dapat mempengaruhi mobilitas dan kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, perawat harus mampu melakukan identifikasi dini, memberikan edukasi, serta menerapkan intervensi non-farmakologis yang efektif. Edukasi mengenai pentingnya pengelolaan hipertensi dan teknik relaksasi dapat membantu pasien memahami kondisi kesehatannya dan meningkatkan kepatuhan terhadap terapi (Evelyn, 2023).

Dalam pelaksanaan teknik relaksasi genggam jari pada pasien lansia dengan hipertensi, perawat berperan sebagai *caregiver* dengan mendampingi pasien selama proses latihan, membantu mengatasi kesulitan yang dialami, serta memberikan dukungan fisik dan emosional agar pasien merasa nyaman dan termotivasi. Selain itu, sebagai pendidik, perawat mengajarkan langkah-langkah teknik relaksasi secara sistematis dan memberikan informasi yang mudah dipahami untuk meningkatkan pemahaman pasien dan keluarganya, sehingga mereka dapat melaksanakan teknik ini secara mandiri di rumah (Indrawati, 2020). Peran ganda ini sangat penting dalam memastikan keberhasilan terapi non-farmakologi yang diberikan.

Selain itu, dukungan psikososial dan keterlibatan keluarga dalam perawatan juga berkontribusi pada proses penyembuhan pasien. Melalui pendekatan yang holistik dan kolaboratif, perawat dapat membantu lansia mengelola hipertensi dan nyeri, sehingga meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan dan meminimalkan komplikasi yang mungkin timbul akibat nyeri yang tidak terkontrol (Suharko, 2020).

Penelitian mengenai asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah nyeri

melalui teknik relaksasi genggam jari memiliki relevansi yang tinggi dalam konteks perawatan kesehatan lansia, terutama yang mengalami hipertensi. Teknik ini menawarkan pendekatan non-farmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan. Oleh karena itu, maka peneliti tertarik untuk melakukan penatalaksanaan teknik genggam jari pada pasien lansia dengan masalah nyeri akut, dan juga karena belum adanya penelitian tentang penerapan teknik relaksasi genggam jari untuk menurunkan skala nyeri pada lansia hipertensi di RS Bhayangkara TK. I Pusdokkes Polri.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan intervensi keperawatan dengan judul “Asuhan Keperawatan Pada Lansia Hipertensi Dengan Masalah Nyeri Akut Melalui Pemberian Teknik Genggam Jari di Ruang Cendana 2 RS Bhayangkara Tk.1 Pusdokkes Polri”.

B. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Karya Ilmiah Akhir Ners ini bertujuan untuk menerapkan Asuhan Keperawatan Pada Lansia Hipertensi Dengan Masalah Nyeri Akut Melalui Pemberian Teknik Genggam Jari di Ruang Cendana 2 RS Bhayangkara TK 1 Pusdokkes Polri.

2. Tujuan Khusus

- a. Teridentifikasinya hasil pengkajian dan analisis data pengkajian pasien lansia hipertensi dengan masalah nyeri akut di ruang Cendana 2 RS Bhayangkara TK 1 Pusdokkes Polri.
- b. Teridentifikasinya diagnosis keperawatan pada pasien lansia hipertensi dengan masalah nyeri akut di ruang Cendana 2 RS Bhayangkara TK 1 Pusdokkes Polri.
- c. Tersusunnya rencana asuhan keperawatan pada pasien lansia hipertensi dengan masalah nyeri akut di ruang Cendana 2 RS Bhayangkara TK 1 Pusdokkes Polri.

- d. Terlaksananya intervensi utama dalam mengatasi nyeri melalui teknik genggam jari pada pasien pasien lansia hipertensi di ruang Cendana 2 RS Bhayangkara TK 1 Pusdokkes Polri.
- e. Teridentifikasinya hasil evaluasi keperawatan pada pasien lansia hipertensi dengan masalah nyeri akut di ruang Cendana 2 RS Bhayangkara TK 1 Pusdokkes Polri.
- f. Teridentifikasinya faktor-faktor pendukung, penghambat serta mencari solusi atau alternatif pemecahan masalah

C. Manfaat Penulisan

1. Bagi Mahasiswa

Menambah informasi dan menambah wawasan penulis dalam melakukan studi kasus dan mengaplikasikan ilmu tentang Asuhan Keperawatan Pada Pasien Lansia Hipertensi Dengan Masalah Nyeri Akut Di Ruang Cendana 2 RS Bhayangkara Tk. I Pusdokkes Polri.

2. Bagi Rumah Sakit

Manfaat praktis penulisan karya ilmiah akhir ners ini bagi rumah sakit yaitu dapat digunakan sebagai acuan untuk meningkatkan mutu dan pelayanan bagi pasien khususnya pada pasien lansia hipertensi dengan masalah nyeri.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Manfaat praktis bagi institusi Pendidikan yaitu dapat digunakan sebagai referensi bagi institusi pendidikan untuk mengembangkan ilmu tentang asuhan keperawatan pada pasien lansia hipertensi dengan masalah nyeri akut.

4. Bagi Profesi Keperawatan

Manfaat praktis penulisan karya ilmiah akhir ners ini bagi perawat yaitu perawat dapat menentukan diagnosis dan intervensi keperawatan yang tepat pada pasien lansia hipertensi dengan masalah nyeri akut.