

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Secara global penyakit tidak menular (PTM) merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat pada abad ke-21 yang terjadi akibat tingginya tingkat morbiditas dan mortalitas. Di dunia PTM menjadi penyebab kematian tertinggi. PTM juga berkontribusi pada 73% kematian di Indonesia dimana 26% terjadi pada usia dewasa. Kematian akibat PTM akan terus meningkat diseluruh dunia dan peningkatan terbesar akan terjadi di negara-negara berpenghasilan menengah dan rendah. Hal ini didasarkan dari laporan WHO bahwa lebih dari dua pertiga (70%) dari populasi global akan meninggal akibat PTM. Pada tahun 2030, WHO memperkirakan akan ada 52 juta kematian pertahun akibat PTM, kejadian ini meningkat menjadi 9 juta jiwa dari 38 juta pada saat ini (Hasanah, Atika, and Hidayati 2023).

Salah satu PTM (Penyakit Tidak Menular) yaitu hipertensi. Hipertensi masih menjadi masalah utama di dunia, termasuk Indonesia. Hipertensi adalah salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular yang dapat dimodifikasi. Prevalensi serta tingkat keparahannya meningkat seiring bertambahnya usia (Murni and Rahutami 2024). Menurut Survey Pemeriksaan Kesehatan dan Gizi Nasional AA 70% orang yang berusia ≥ 65 tahun menderita hipertensi..

WHO menyebutkan bahwa sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO 2022). Angka 50% dari penderita hipertensi yang diketahui hanya 25% yang mendapat pengobatan, dan hanya 12,5% yang diobati dengan baik (WHO 2022). Menurut Riset Dasar Kesehatan Daerah (RISKESDAS) prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 25,8%, jika saat ini penduduk Indonesia 252.124.458 juta jiwa maka terdapat 65.048.110 juta jiwa yang mengalami hipertensi (Kemenkes RI 2018).

Hipertensi merupakan kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara kronis (dalam kurun waktu yang lama) yang dapat menyebabkan kesakitan pada seseorang dan bahkan dapat menyebabkan kematian (Wirandi.,2020). Seseorang dapat disebut menderita hipertensi jika didapatkan tekanan darah sistolik >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg (Luthfiha, Putri, and Anggrasari 2024). Hipertensi menjadi penyebab 45% kematian akibat serangan jantung dan 51% akibat stroke diseluruh dunia secara global (Kemenkes RI 2018).

WHO memperkirakan penyakit tidak menular menyebabkan sekitar 60% kematian dan 40% kesakitan diseluruh dunia. Perubahan pola struktur masyarakat dari agraris ke industri dan perubahan gaya hidup, sosial ekonomi masyarakat diduga sebagai suatu hal yang melatar belakangi meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular, sehingga

angka kejadian penyakit tidak menular semakin bervariasi dalam transisi epidemiologi (Naldi et al. 2022).

Penatalaksanaan hipertensi terbagi dua yaitu terapi farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan hipertensi secara farmakologis biasanya dengan mengonsumsi obat-obatan, sedangkan terapi non farmakologis dapat dilakukan dengan mengubah gaya hidup yang lebih sehat, salah satunya adalah latihan *isometric handgrip* (Naldi et al. 2022).

Isometric handgrip exercise merupakan terapi latihan menggunakan *handgrip dynamometer* yang melibatkan kontraksi tahanan otot tanpa perubahan panjang otot misalnya mengangkat atau mendorong beban berat dan mengkontraksikan otot terhadap benda-benda tertentu. Latihan dengan intensitas rendah hingga sedang dapat dilakukan dimana saja, karena sangat mudah untuk dilakukan, peralatan yang relatif murah tidak menimbulkan stress kardiovaskular dan berdurasi pendek (Zainuddin and Labdullah 2020).

Latihan *isometric handgrip* merupakan latihan yang dapat mempengaruhi sistem kardiovaskular dengan mempertahankan tekanan darah normal. Latihan ini juga mengakibatkan penurunan pada aktivitas saraf simpatis, meningkatkan kapasitas kardiovaskular dan mengurangi tekanan oksigen miokard. Selama latihan dilakukan refleks kemoreseptor bertanggung jawab atas turunnya aktivitas saraf simpatis sehingga melemahnya respon saraf simpatis ini, Terapi ini dilakukan sebanyak 3 kali seminggu dengan waktu 10-20 menit (Naldi et al. 2022).

Isometric handgrip ini dapat menurunkan tekanan darah pada hipertensi sekitar 7 mmHg untuk sistolik dan 5 mmHg untuk diastolik. Ketika pegangan dilakukan, tubuh menghasilkan stress karena latihan dan sebagai produk sampingan dari tekanan darah diturunkan. *Ismetric handgrip exercise* yang merupakan latihan melawan suatu objek sehingga otot-otot menjadi stress tetapi tidak meregang, menyebabkan penurunan tekanan darah yaitu sekitar 7 mmHg untuk sistolik dan 5 mmHg untuk diastolic (DA Yanti.,2022). Keterlibatan massa otot yang lebih kecil selama latihan menghasilkan penurunan tekanan darah yang lebih tinggi. Tekanan darah dan respon detak jantung terhadap latihan *isometric handgrip* dipengaruhi oleh kekuatan kontraksi, ukuran otot yang berkontraksi dan lamanya waktu yang digunakan (Zainuddin.,2020).

Sesuai dengan penelitian oleh Yanti and Rizkia (2022) tentang pengaruh terapi *isometric handgrip* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi yang dilakukan sebanyak 3 kali seminggu dengan durasi waktu 10-15 menit, hasilnya menunjukkan bahwa terdapat penurunan rata-rata tekanan darah dengan nilai mean sebelum 10,45 dan nilai mean sesudah diberikan terapi yaitu 6,41. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak yang berarti adanya pengaruh pemberian terapi *isometric handgrip* terhadap penurunan tekanan darah.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Silfiani, Fitri, and Ludiana (2024) tentang penerapan *isometric handgrip exercise* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi yang dilakukan sebanyak 9 kali dalam 3 minggu dengan durasi waktu 10-20 menit, hasilnya menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi tekanan darah pasien yaitu 159/106 mmHg dan setelah diberikan terapi tekanan darah menjadi 136/100 mmHg yang artinya terjadi penurunan tekanan darah dengan adanya penerapan terapi *isometric handgrip exercise*.

Penelitian juga dilakukan oleh Zainuddin and Labdullah (2020) tentang efektivitas *isometric handgrip exercise* dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah sistolik 7 mmHg dan penurunan tekanan darah diastolik 4 mmHg, yang artinya terapi ini efektif dalam menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan data dari dinas Kesehatan Kota Padang (2023) bahwa jumlah yang penderita hipertensi di puskesmas Kuranji sebanyak 5.691 orang yang mana 2.851 orang aki-laki dan 2.840 orang berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan pengkajian survey awal 17 juni 2025 didapatkan data sebanyak 90 orang lansia. Dari 90 orang ditemukan 10 orang yang menderita penyakit hipertensi yang berada di RW 11 RT03.

Saat dilakukan wawancara terdapat 5 orang yang mengalami gejala seperti sakit kepala, kuduk terasa berat, dan tidak kontrol ke puskesmas terdekat. 1 orang diantaranya 5 orang mengatakan tidak mengetahui

komplikasi akibat hipertensi dan mengatakan jarang kontrol serta apa saja pengobatan non farmakologi yang efektif untuk menurunkan tekanan darah.

Saat dilakukan wawancara dengan Ny.E mengatakan sudah menderita hipertensi lebih dari 5 tahun, Ny.E merasa kehidupannya terganggu karena penyakit yang dideritanya, Ny.E merasa bosan harus kontrol rutin setiap bulan. Hasil wawancara dengan salah satu anggota keluarga mengatakan bahwa Ny.E tidak mengetahui tentang hipertensi dan tidak paham dengan penyakit hipertensi. Ny.E juga mengatakan sudah mencoba berbagai macam terapi non farmakologis seperti rebusan jahe, jus jambu biji dan lainnya. Tetapi Ny.E belum pernah melakukan terapi *isometric handgrip exercise*.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka peneliti tertarik untuk memberikan “Asuhan Keperawatan Pada Keluarga Ny.E Dengan Pemeliharaan Kesehatan Tidak Efektif Melalui Pemberian Terapi *Isometric Handgrip* Untuk Menurunkan Tekanan Darah di Kelurahan Korong Gadang Kecamatan Kuranji Kota Padang Tahun 2025”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat dirumuskan masalah yaitu “Asuhan Keperawatan Pada Keluarga Ny.E Dengan Pemberian Terapi *Isometric Handgrip* Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di RW 11 RT 03 Kelurahan Korong Gadang Kecamatan Kuranji Tahun 2025”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mampu memberikan Asuhan Keperawatan Pada Keluarga Ny.E Dengan Pemberian Terapi *Isometric Handgrip* Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di RW 11 RT 03 Kelurahan Korong Gadang Kecamatan Kuranji Tahun 2025”.

2. Tujuan Khusus

- a. Mampu melakukan pengkajian pada Ny.E dengan hipertensi dalam Pemberian Terapi *Isometric Handgrip* Untuk Menurunkan Tekanan Darah di RW 11 Kelurahan Korong Gadang Kecamatan Kuranji.
- b. Mampu merumuskan diagnosa keperawatan pada Ny.E dengan hipertensi dalam Pemberian Terapi *Isometric Handgrip* Untuk Menurunkan Tekanan Darah di RW 11 Kelurahan Korong Gadang Kecamatan Kuranji.
- c. Mampu melakukan rencana keperawatan pada Ny.E dengan hipertensi dalam Pemberian Terapi *Isometric Handgrip* Untuk Menurunkan Tekanan Darah di RW 11 Kelurahan Korong Gadang Kecamatan Kuranji.
- d. Mampu melakukan implementasi keperawatan pada Ny.E dengan hipertensi dalam Pemberian Terapi *Isometric Handgrip* Untuk Menurunkan Tekanan Darah di RW 11 Kelurahan Korong Gadang Kecamatan Kuranji.

- e. Mampu melakukan evaluasi keperawatan pada Ny.E dengan hipertensi dalam Pemberian Terapi *Isometric Handgrip* Untuk Menurunkan Tekanan Darah di RW 11 Kelurahan Korong Gadang Kecamatan Kuranji.
- f. Mampu menerapkan *Evidence Based Nursing* terkait Pemberian Terapi *Isometric Handgrip* Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di RW 11 Kelurahan Korong Gadang Kecamatan Kuranji.
- g. Mampu mendokumentasikan hasil asuhan keperawatan pada Ny.E dengan hipertensi dalam Pemberian Terapi *Isometric Handgrip* Untuk Menurunkan Tekanan Darah di RW 11 Kelurahan Korong Gadang Kecamatan Kuranji.

D. Manfaat KIAN

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Penulis

Untuk memberikan pengalaman dan kemampuan penulis dalam melakukan Pemberian Terapi *Isometric Handgrip* Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di RW 11 Kelurahan Korong Gadang Kecamatan Kuranji.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar atau data pendukung untuk peneliti selanjutnya dan sebagai acuan pembelajaran yang berminat di bidang keperawatan keluarga.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai tambahan data kepustakaan dan menambah referensi bagi institusi tentang asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan pemberian terapi *isometric handgrip* untuk menurunkan tekanan darah.

b. Bagi Tempat Penelitian

Sebagai bahan masukan yang berkaitan dengan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan pemberian terapi *isometric handgrip* untuk menurunkan tekanan darah dan sebagai sumber informasi dalam meningkatkan asuhan keperawatan.

