

BAB I

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu kondisi di mana tekanan darah meningkat secara kronis. Tekanan darah tinggi terjadi karena jantung bekerja keras untuk memompa darah. Hipertensi, juga dikenal sebagai tekanan darah tinggi, terjadi ketika tekanan darah naik di atas tingkat normal 120/80 mmHg (Rahmanda & Prajayanti, 2022). Hipertensi adalah suatu kondisi dengan tekanan darah abnormal yang dapat menyebabkan tekanan darah tinggi berbagai komplikasi penyakit jika tekanan darah tetap tidak terkontrol. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah tinggi antara lain kesadaran tekanan darah yang rendah, gaya hidup yang tidak sehat, obesitas, konsumsi alkohol yang berlebihan, kurangnya aktivitas fisik dan kurangnya kesadaran tentang minum obat secara teratur (Febriana, Tinggi, Kesehatan, & Martapura, 2023). Penuaan berarti seseorang bertambah tua dan fungsi fisiknya menurun, yang ditandai dengan penurunan massa dan kekuatan otot, detak jantung maksimum, peningkatan lemak tubuh dan penurunan fungsi otak pada orang tua, jaringan perlahan-lahan kehilangan kemampuannya untuk memperbaiki atau mengganti dirinya sendiri dan mempertahankan fungsi normalnya, sehingga tidak dapat bertahan dari infeksi dan memperbaiki kerusakan yang telah terjadi (Akbar et al., 2020).

Data dari *World Health Organization* (WHO) 2020, menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di negara berkembang mencapai 65.74 % atau mencapai 65 juta jiwa. WHO menyebutkan bahwa 22 % penduduk dunia terserang hipertensi dan 36 % angka kejadian hipertensi di Asia Tenggara (Hariawan & Tatisina, 2020). Prevalensi hipertensi berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) 2018 menurut provinsi mulai dari 22.2 % - 44.1 % sedangkan menurut karakteristik mulai dari 13.2 % - 69.5% (Kemenkes RI, 2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) 2018 menunjukkan prevalensi penduduk di provinsi Jawa Tengah dengan hipertensi sebesar 37.57%. Prevalensi hipertensi pada perempuan (40.17%) lebih tinggi dibandingkan dengan laki – laki (34.83%). Jumlah penderita hipertensi berusia > 15 tahun sebanyak 2.999.412 orang atau 37.2% sudah mendapatkan pelayanan

(Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2019). Dari data yang di peroleh dari rekapan Dinas Kesehatan daerah Sragen tahun 2022 terdiri dari 25 Puskesmas yang mengalami prevalensi hipertensi pada masyarakat umum mencapai 40.6%, untuk realisasi di Kabupaten Sragen sebesar 111.819 dan sedangkan untuk sasaran penderita hipertensi di Kabupaten Sragen sebesar 275.439.

Berdasarkan penelitian oleh Zainuddin & Labdullah, (2020), Hasil penelitian (Andri et al., 2018) bertujuan untuk mengidentifikasi efektifitas isometric handgrip exercise dan slow deep breathing exercise terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Pasar Kepahiang dan Puskesmas Bukit Sari Prov Bengkulu, dengan jumlah sampel sebanyak 32 responden (16 kelompok isometric handgrip exercise, dan 16 kelompok slow deep breathing exercise). Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif menggunakan rancangan quasi experimental (two group pretest posttest). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah dilakukan intervensi isometric handgrip exercise ($t=8,279$, $p=0,000$), ($t=6,154$, $p=0,000$), serta terjadi perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah diberikan intervensi slow deep breathing exercise ($t=3,632$, $p=0,002$), ($t=4,226$, $p=0,001$). Penelitian terbaru dilakukan oleh (Ogbutor et al., 2019) bertujuan untuk menilai efek isometric handgrip exercise dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di Pusat Medis Federal Benin Teaching Hospital Nigeria, dengan jumlah sampel sebanyak 400 responden (200 kelompok intervensi dan 200 kelompok kontrol). Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif randomized controlled trial menggunakan rancangan quasi experimental (pretest-posttest with control group). Hasil penelitian menunjukkan penurunan rata-rata tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik pada kelompok intervensi masing-masing sebesar $7,48 \pm 0,06$ mmHg dan $6,41 \pm 1,01$ mmHg, dan secara signifikan tekanan darah sistolik, diastolik dan denyut nadi meningkat dalam 5 menit setelah latihan pada 30% MVC dengan nilai rata-rata $8,60 \pm 0,20$ mmHg, $7,33 \pm 0,03$ mmHg, dan $8,24 \pm 0,20$ denyut /menit. Latihan genggam isometrik adalah latihan genggam dimana kontraksi lengan dan tangan dilakukan sedemikian rupa sehingga menghasilkan perubahan ketegangan otot. Latihan isometrik adalah latihan yang dilakukan tanpa

menggerakkan sendi. Mereka dapat dilakukan di mana saja dan tidak memerlukan banyak alat atau waktu. Oleh karena itu, latihan isometrik efektif dan dapat dilakukan oleh siapa saja. Gerakan yang relatif mudah dan tidak memerlukan kontraksi otot terlalu banyak. Kuat, latihan melawan kerusakan ini ditangani setidaknya sekali. Menurut, Musa Dalam Putri (2021), senam jabat tangan memiliki manfaat seperti meningkatkan kekuatan tangan, memperkuat otot lengan bawah dan meningkatkan daya tahan tangan. Latihan tangan sangat bagus untuk meningkatkan kekuatan pergelangan tangan dan tangan serta melatih kehalusan otot. Genggaman dicapai dengan membuka dan menutup jari dan pergelangan tangan, juga melibatkan fleksor dan ekstensor lengan bawah. Menurut (Naldi, Juwita, & Silvia, 2022) latihan isometrik handgrip dapat bermanfaat bagi pasien hipertensi untuk menurunkan tekanan darah apabila dilakukan dengan jadwal minimal lima kali dalam seminggu sesuai Standar Operasional Prosedure (SOP) yang ada (Prastiani, Rakhman, & Umaroh, 2023).

Terapi Isometric Handgrip ini telah terbukti mengurangi tekanan darah yang hampir sama dengan latihan aerobik intens. Tinjauan pustaka ini bertujuan untuk menganalisis efek penerapan Latihan Isometrik Handgrip dalam mengurangi tekanan darah pada pasien hipertensisolusi yang dapat dilakukan untuk mencegah gejala hipertensi pada penderita dengan mampu mengendalikan upaya yang dapat dilakukan seperti bagaimana kemandirian harus diberikan kepada masyarakat atau penderita lanjut usia dengan defisit perawatan diri agar dapat mandiri dalam aktivitas sehari-hari (Syam, Dewi, & Khalid, 2023). Menurut (M.T.A.Lilyana & A.A.Cempaka, 2023) selain terapi obat, tekanan darah tinggi dapat ditangani dengan terapi psikologis. Terapi psikologis yang dimaksud adalah terapi kognitif yang membantu menurunkan tekanan darah, bukan memperbaiki atau dengan kata lain mendukung terapi farmakologis (Moonti et al., 2023).

Wawancara dengan penderita hipertensi di Puskesmas Sambungmacan 2 Kota Sragen, di dapatkan penderita tersebut belum mengetahui tentang upaya Terapi Isometric Handgrip untuk menurunkan Tekanan Darah. Selama ini penderita tersebut masih belum mengetahui untuk *Terapi Isometric Handgrip* , dikarenakan

belum mengetahui untuk edukasi Terapi Isometric Handgrip .penderita hipertensi sedikit memahami upaya yang diperbolehkan dan tidak diperbolehkan dalam upaya Terapi Isometric Handgrip seperti untuk hal yang diperbolehkan dan hal yang tidak diperbolehkan responden menjelaskan bahwa penderita biasanya menghindari, gaya hidup yang tidak sehat, obesitas, konsumsi alkohol yang berlebihan, kurangnya aktivitas fisik dan kurangnya kesadaran tentang minum obat secara teratur yang dapat menimbulkan gejala hipertensi, serta penderita mengonsumsi obat yang telah disarankan dari dokter secara teratur sebagai upaya pencegahan.

Hipertensi bisa diatasi dengan menjalani pola hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan sehat, menghentikan kebiasaan merokok, dan mengurangi konsumsi minuman berkafein. Namun, jika tekanan darah sudah cukup tinggi, pasien juga diharuskan mengonsumsi obat antihipertensi untuk mencegah tekanan darah tinggi, lakukan olahraga secara rutin, jaga berat badan agar tetap ideal, konsumsi makanan sehat, kelola stres, dan cukup tidur. Periksa tekanan darah secara berkala ke dokter, terlebih jika Anda memiliki faktor yang dapat meningkatkan risiko hipertensi. Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk menggunakan luaran melalui pembuatan media Komunikasi Informasi Edukasi (KIE) berupa video. Komunikasi Informasi Edukasi (KIE) yang dibuat dalam bentuk media video bertujuan untuk mempermudah dalam menyampaikan pesan sehingga dapat tersaji dengan semenarik mungkin, sehingga sasaran yang diberi edukasi tidak mudah bosan dan jenuh. Melalui media video yang disajikan diharapkan juga masyarakat tidak hanya sekedar mendengarkan dan mudah memahami edukasi yang diberikan. Masyarakat belum pernah mendapatkan edukasi melalui video dan manfaat untuk kesehatannya, maka penulis tertarik untuk membuat media KIE berupa video. Melalui media video yang dibuat oleh penulis diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak, diantaranya adalah keluarga ataupun penderita dengan adanya media video “Upaya menurunkan Tekanan Darah dengan Terapi Isometric Handgrip” dapat membantu keluarga ataupun penderita dalam menerapkan tindakan Isometric Handgrip” sebagai upaya mencegah hipertensi pada penderita hipertensi. Terapi Isometric Handgrip berupa video ini bermanfaat bagi kader Posyandu sebagai tambahan informasi serta masukan dalam

meningkatkan pelayanan kesehatan. Selain itu, media video ini bermanfaat juga bagi masyarakat umum, diharapkan masyarakat dapat menambah wawasan dan pengetahuan bahwa Terapi Isometric Handgrip ini dapat mencegah gejala hipertensi pada penderita hipertensi.