

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Hipertensi merupakan keadaan dimana seseorang dilakukan pengukuran berulang diperoleh tekanan darah sistolik lebih dari sama dengan 140 mmHg dan diastolic lebih dari sama dengan 90 mmHg (Anshari, 2020). Hipertensi merupakan penyakit atau masalah kesehatan diseluruh belahan dunia dan salah satu factor risiko utama penyakit kardiovaskular. Hipertensi biasanya disebut sebagai *silent killer* atau diam-diam yang dapat menyebabkan seseorang menjadi mati secara mendadak akibat hipertensi. Penyakit hipertensi juga merupakan *the silent disease* karena orang tidak mengetahui dirinya terkena hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya (Sombili *et al.*, 2023).

Prevalensi Hipertensi di Dunia menurut *World Health Organization* (WHO) secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Kejadian hipertensi di Dunia terbanyak berada di benua Afrika 27% dan terendah di benua Amerika 18%, di Asia tenggara sendiri berada diposisi ke-tiga tertinggi dengan kejadian hipertensi sebanyak 25% (Cheng *et al.*, 2022). Data World Health Organization (WHO) tahun 2023 menyatakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa dirinya terkena hipertensi, (42%) yang menderita hipertensi terdiagnosis dan diobati.

Prevelansi hipertensi di Indonesia sebesar 34,11%, hipertensi pada perempuan lebih tinggi di bandingkan dengan laki-laki, prevalensi perempuan sebanyak (36,85%) sedangkan laki-laki sebanyak (31,34%). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mencatat prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran tensimeter sebesar 10,7% pada kelompok usia 18–24 tahun dan 17,4% pada kelompok 25–34 tahun.

Profil kesehatan Jawa Tengah pada tahun 2023 mencatat penyakit tidak menular diperingkat pertama adalah Hipertensi sebanyak 72%, penderita Hipertensi usia >15 tahun di tahun 2023 sebanyak 8.554.672 kasus atau 38,2%, dari total tersebut yang sudah mendapat pelayanan kesehatan sebanyak 6.716.006 atau 78,51%.

Profil kesehatan Surakarta pada tahun 2020 kasus hipertensi yang ditemukan di Kota Surakarta sebanyak 26.870 kasus hipertensi, sedangkan di tahun 2021 jumlah kasus hipertensi mengalami peningkatan menjadi 34.917 kasus. Prevalensi hipertensi di Surakarta tahun 2023 sebanyak 67.355 kasus, laki-laki sebanyak 27.829 orang sedangkan perempuan sebanyak 39.526 orang. Jumlah hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Purwodiningratan dari bulan Januari 2024 – bulan Maret 2025 mencatat kasus hipertensi sebanyak 1.272 penderita hipertensi.

Penatalaksanaan hipertensi terbagi menjadi dua, yaitu farmakologi dan nonfarmakologi. Untuk penatalaksanaan farmakologi dengan pemberian obat penurun tekanan darah tinggi yang dimulai dari dosis rendah terlebih dahulu, selanjutnya ditingkatkan dengan dosis yang lebih besar. Obat-obat yang biasa digunakan untuk penderita hipertensi yaitu, *Diuretic, Betablocker, ACE-1, Angiotensin Receptor Blockers (ARBs), Direct Renin Inhibitors (DRI), Calcium Channel Blockers (CCBs), dan Alpha-blockers (bloker alfa)*. Terapi nonfarmakologis yang sering digunakan dengan cara membatasi asupan garam, diet hipertensi, penurunan berat badan, olahraga rutin, berhenti merokok (Marni et al., 2023). Kombinasi terapi hipertensi dengan holistic terapi, salah satunya adalah dengan terapi *Isometric Handgrip Exercise*. *Isometric Handgrip Exercise* merupakan terapi latihan statis menggunakan *handgrip dynamometer* yang melibatkan kontraksi tahanan otot tanpa perubahan panjang otot misalnya mengangkat atau mendorong beban berat dan mengontraksikan otot terhadap benda-benda tertentu. *Handgrip* merupakan alat yang biasa digunakan untuk mengukur kekuatan otot genggam tangan dilakukan dengan meremas perangkat genggam kecil. *Isometric Handgrip Exercise*

yang merupakan latihan melawan suatu objek sehingga otot-otot menjadi stres tetapi tidak meregang, menyebabkan penurunan tekanan darah yaitu sekitar 3 mmHg (Pratiwi, 2020).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 7 April 2025 wawancara dengan 5 penderita hipertensi RW 07 Kelurahan Purwodiningratan, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta mengatakan ada penderita hipertensi yang mengalami pusing dari kepala hingga dibagian belakang kepala kurang lebih sudah 10 tahun dengan riwayat hipertensi, hasil wawancara dengan penderita hipertensi didapatkan 3 dari 5 penderita hipertensi rutin cek tekanan darah di puskesmas dan rutin meminum obat yang diberikan dari puskesmas, sedangkan 2 dari 5 penderita hipertensi tersebut jarang melakukan cek tekanan darah dan jarang meminum obat tetapi mengkonsumsi herbal. Terapi yang telah dilakukan oleh ke lima penderita hipertensi tersebut yaitu senam prolansis, untuk *Isometric Handgrip Exercise* ke lima penderita hipertensi itu mengatakan belum pernah diajarkan mengenai terapi tersebut. Dari hasil wawancara juga menyebutkan bahwa ke lima penderita hipertensi belum mengetahui manfaat dari terapi yang diberikan yaitu untuk menurunkan tekanan darah. Dusun Rejosari Purwodiningratan adalah salahsatu dusun yang ikut dalam wilayah kerja Puskesmas Purwodiningratan, di Rejosari RW 07 terdapat sebanyak 143 kasus hipertensi.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik melakukan penerapan mengenai “Penerapan *Isometric Handgrip Exercise* Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RW.007 Kelurahan Purwodiningratan”.

## **B. Rumusan Masalah**

“Bagaimana Pengaruh Penerapan *Isometric Handgrip Exercise* Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RW.007 Kelurahan Purwodiningratan Kecamatan Jebres Kota Surakarta?”

### **C. Tujuan**

#### 1. Tujuan Umum

Mengetahui hasil implementasi dari penerapan *Isometric Handgrip Exercise* Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RW.007 Kelurahan Purwodiningratan Kecamatan Jebres Kota Surakarta.

#### 2. Tujuan Khusus

a. Mendeskripsikan tekanan darah sebelum dilakukan penerapan *Isometric Handgrip Exercise* untuk menurunkan tekanan darah pada pasien Hipertensi Di RW.007 Kelurahan Purwodiningratan Kecamatan Jebres Kota Surakarta.

b. Mendeskripsikan tekanan darah setelah dilakukan penerapan *Isometric Handgrip Exercise* untuk menurunkan tekanan darah pada pasien Hipertensi Di RW.007 Kelurahan Purwodiningratan Kecamatan Jebres Kota Surakarta.

c. Mendeskripsikan perkembangan tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan penerapan *Isometric Handgrip Exercise* untuk menurunkan tekanan darah pada pasien Hipertensi Di RW.007 Kelurahan Purwodiningratan Kecamatan Jebres Kota Surakarta.

d. Mendeskripsikan perbandingan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan *Isometric Handgrip Exercise* untuk menurunkan tekanan darah pada pasien Hipertensi Di RW.007 Kelurahan Purwodiningratan Kecamatan Jebres Kota Surakarta.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Bagi Masyarakat

Penerapan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan masyarakat tentang terapi komplementer yang dapat dilakukan dengan mudah untuk menurunkan tekanan darah pada hipertensi yaitu *Isometric Handgrip Exercise*

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Hasil dari intervensi diharapkan dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu keperawatan dan penerapan hasil Pendidikan informasi serta pengetahuan khususnya dalam keperawatan keluarga.

3. Bagi Penulis

Mampu mengembangkan ilmu riset, serta mampu memberikan asuhan keperawatan kepada pasien hipertensi dan dapat menerapkan terapi nonfarmakologis dan terapi komplementer dalam upaya penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan penerapan *Isometric Handgrip Exercise*.

4. Bagi Pasien

Penerapan ini diharapkan mampu memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi dan keluarga terkait dengan terapi yang diberikan yaitu *Isometric Handgrip Exercise* serta pasien mampu menerapkan terapi *Isometric Handgrip Exercise* sehari-hari secara rutin.