

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Hipertensi (tekanan darah tinggi) adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Dikatakan hipertensi ketika tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg, dengan selang waktu 5 menit saat istirahat/tenang (Dwiyanti & Pristianto, 2024). Hipertensi sering disebut *the silent killer* atau lebih dikenal dengan pembunuh diam diam, hal ini karena kadang hipertensi terjadi tanpa disertai gejala, sebagian orang tidak menyadari bahwa mereka pernah menderita hipertensi (Haekal dkk., 2021). Jika tekanan darah tinggi tidak ditangani dengan segera, dapat menyebabkan *stroke*, serangan jantung, gagal jantung, gagal ginjal, kematian, dan kecacatan yang memberikan pengaruh besar terhadap kesehatan masyarakat dan menjadi penyebab utama penyakit kardiovaskuler diseluruh dunia (Tapun & Vianitati, 2025).

Menurut WHO penyakit hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Meningkatnya prevalensi hipertensi menyebabkan lebih banyak kematian setiap tahunnya dan meningkatkan risiko komplikasi terutama pada lansia. Diperkirakan angka kejadian hipertensi di seluruh dunia ada sekitar 1,4 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun menderita hipertensi (WHO, 2025). Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,11% dari total populasi, menempatkan Indonesia pada peringkat kelima dunia sebagai negara dengan jumlah penderita

hipertensi terbanyak. Fenomena yang lebih mengkhawatirkan adalah bahwa kasus hipertensi tidak lagi hanya menyerang kelompok usia lanjut, melainkan telah merambat ke kelompok usia produktif dan generasi muda. Data menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada kelompok usia 18-24 tahun mencapai 10,7%, sedangkan pada kelompok usia 25-34 tahun mencapai 17,4% (Kusumawati, 2025).

Prevalensi di Jawa Barat pada tahun 2023 mencapai 39,6%, angka yang lebih tinggi dari tingkat nasional. Angka ini menempatkan Jawa Barat sebagai salah satu provinsi dengan beban hipertensi tertinggi di Indonesia. Bahkan dalam literatur lain disebutkan bahwa Jawa Barat menempati peringkat kedua dari 35 provinsi di Indonesia (Trianaputri & Rantung, 2025). Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis bahwa menyatakan bahwa kejadian hipertensi periode bulan Januari sampai dengan Oktober tahun 2023 sebanyak 87.314 orang. Terdapat kasus hipertensi di Puskesmas Cikoneng sebesar 29,9% (Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis, 2023).

Pengelolaan hipertensi memiliki dua jenis yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologi mencakup penggunaan obat anti hipertensi. Sedangkan pada pengobatan secara nonfarmakologis dapat dilakukan dengan modifikasi gaya hidup sehat dan aktifitas fisik. Dengan melakukan aktivitas fisik yang teratur sangat dianjurkan sebagai strategi pencegahan dan pengontrol tekanan darah (Nirnasari dkk., 2023). Salah satu aktivitas fisik yang digunakan untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan terapi *isometric handgrip exercise*. Terapi *isometric handgrip exercise* merupakan suatu latihan dengan

menggunakan alat handgrip, bentuk latihannya dengan mengontraksikan otot tangan secara statis tanpa diikuti dengan pergerakan berlebih dari otot dan sendi, selain latihan pada tangan, pernapasan juga diatur sehingga memberikan efek ketenangan bagi pasien (Nanda dkk., 2024). Latihan isometrik secara neurologis mampu meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengontrol sistem neurokardiak yang berperan mengatur aktivitas saraf simpatis. Peningkatan kontrol ini memicu respons vagal yang pada akhirnya menurunkan tingkat kontraktilitas jantung. Kombinasi antara penurunan resistensi pembuluh darah perifer dan penurunan kontraktilitas jantung tersebut berkontribusi terhadap terjadinya penurunan tekanan darah. (Marsela & Samiasih, 2023).

Penelitian yang dilakukan Nanda dkk. (2024) menunjukkan bahwa terapi *isometric handgrip exercise* dapat menurunkan tekanan darah pada orang yang menderita hipertensi, sebelum diberikan penerapan *isometric handgrip exercise* termasuk dalam kategori hipertensi stadium 1 dengan TD 140/90 mmHg, dan setelah diberikan penerapan *isometric handgrip exercise* TD mengalami penurunan menjadi 125/85 mmHg. Menurut Utami dkk. (2025) selama 5 hari penelitian kepada 2 pasien menunjukan bahwa dengan pemberian terapi *isometric handgrip exercise* Efektif terhadap penurunan tekanan darah dengan hasil yang signifikan pada kedua pasien. Hasil ini menunjukkan bahwa penerapan terpi *isometric handgrip exercise* dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Peran keluarga sangat penting dalam pengelolaan hipertensi. Keluarga diharapkan memberikan dukungan moril dan materil berupa nasihat, motivasi

dan informasi. Mereka berperan memantau, memelihara, dan membantu pengambilan keputusan pengobatan (Ayaturahmi, Rifa'atuk Mahmudah, dkk., 2022). Kurangnya pengetahuan mengenai hipertensi mempengaruhi penderita untuk mengatasi kekambuhan atau melakukan perawatan yang tepat. Hal ini diakibatkan oleh rendahnya kesadaran pasien tentang tingkat pendidikan dan pengetahuan tentang hipertensi, pengetahuan yang kurang dapat berpengaruh pada kebiasaan dalam hal perawatan kesehatan (Melviani dkk., 2022). Oleh karena itu, tenaga kesehatan juga berkontribusi melalui edukasi kepada keluarga untuk mengubah perilaku pasien dalam merawat anggota keluarga yang sakit, sehingga dapat mencegah komplikasi.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Implementasi Pendidikan Kesehatan Mengenai Terapi Isometric Handgrip Exercise untuk Meningkatkan Kemampuan Keluarga dalam Merawat Anggota Keluarga yang Mengalami Hipertensi di Puskesmas Cikoneng Kabupaten Ciamis”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti mengangkat rumusan masalah yaitu “Bagaimanakah Gambaran Implementasi Pendidikan Kesehatan Mengenai Terapi Isometric Handgrip Exercise untuk Meningkatkan Kemampuan Keluarga dalam Merawat Anggota Keluarga yang Mengalami Hipertensi di Puskesmas Cikoneng Kabupaten Ciamis?”.

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Setelah dilakukan studi kasus, diharapkan penulis dapat Menggambarkan Implementasi Pendidikan Kesehatan Mengenai Terapi Isometric Handgrip Exercise untuk Meningkatkan Kemampuan Keluarga dalam Merawat Anggota Keluarga yang Mengalami Hipertensi di Puskesmas Cikoneng Kabupaten Ciamis.

### 2. Tujuan Khusus

- a) Menggambarkan tahapan pelaksanaan proses keperawatan pada keluarga yang mengalami hipertensi dengan tindakan pendidikan kesehatan mengenai terapi *isometrik Handgrip exercise*.
- b) Menggambarkan pelaksanaan tindakan pendidikan kesehatan mengenai terapi *isometric handgrip exercise* pada keluarga yang mengalami hipertensi.
- c) Menggambarkan respon atau perubahan pada keluarga yang mengalami hipertensi yang dilakukan tindakan pendidikan kesehatan mengenai terapi *isometrik Handgrip exercise*.

## D. Manfaat

### 1. Manfaat Teoritis

- a) Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan

Diharapkan hasil penelitian dapat digunakan untuk mengembangkan dan menyempurnakan tindakan terapi *isometric handgrip exercise* pada penderita hipertensi.

b) Bagi Bahan Pustaka

Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan menjadi referensi ilmiah dalam menurunkan tekanan darah dengan teknik *isometrik Handgrip exercise*.

**2. Manfaat Praktik**

a) Bagi keluarga

Diharapkan keluarga mendapatkan informasi dan motivasi untuk merawat anggota keluarga yang sakit serta dapat memahami mengenai terapi *isometric handgrip exercise* untuk menurunkan tekanan darah.

b) Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat menjadi referensi sebagai acuan dalam proses pembelajaran mata kuliah keperawatan khususnya pada intervensi keperawatan bagi penderita hipertensi.

c) Bagi Puskesmas

Diharapkan dapat menjadi alternatif dalam pengembangan program pengendalian penyakit tidak menular dengan menyediakan intervensi mengenai terapi *isometric handgrip exercise* untuk menurunkan tekanan darah.