

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyakit yang tidak disebabkan oleh infeksi virus, bakteri maupun vektor. Di Indonesia yang paling banyak terjadi yaitu hipertensi, kanker, penyakit obstruksi kronik dan diabetes melitus (Maulidah et al., 2022). Berdasarkan informasi dari World Health Organization pada tahun 2023, terdapat 41 juta orang atau 74% dari total kematian diseluruh dunia disebabkan oleh PTM. Penyakit Kardiovaskuler tercatat sebagai penyebab kematian paling banyak dengan 17,9 juta kasus pertahun, kemudian kanker 9,3 juta, penyakit obstruksi kronik 4,1 juta dan diabetes melitus 2 juta. Isu kesehatan yang paling mendesak saat ini adalah Hipertensi (WHO, 2023). Penulis berpendapat bahwa PTM terutama hipertensi merupakan ancaman kesehatan yang serius dan mendesak yang perlu ditangani dengan segera.

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah tinggi mencapai angka 140/90 mmHg. Kondisi ini merupakan kondisi kesehatan jangka panjang yang dapat menyebabkan kematian, sering dijuluki sebagai “silent killer” karena penyakit ini tidak menunjukkan gejala pada penderitanya. Sehingga mereka sering merasa sehat meskipun tekanan darahnya tinggi (Studi et al., 2025 dalam Tasalina et al., 2024). Penulis berpendapat bahwa masalah yang dapat terjadi ketika seseorang terkena hipertensi adalah sakit kepala, sulit tidur, mudah lelah, dan pusing.

Berdasarkan (SKI) tahun 2003 di Indonesia. Hipertensi merupakan faktor risiko kematian keempat terbesar, dengan presentase 10,2%. Data Penderita Hipertensi di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2023 sebanyak 3.212.072 jiwa. Kabupaten Cirebon 88.047 jiwa, Kota Cirebon 93.688 jiwa. Sementara itu Kabupaten Indramayu 583.692 jiwa. Kabupaten Majalengka 82.745 jiwa, Kabupaten Kuningan 88.047 jiwa (DINKES, 2023). Menurut Penulis data tersebut menginformasikan prevelensi yang terjadi di Indonesia dengan jumlah penderita hipertensi semakin tahunnya semakin bertambah.

Penanganan hipertensi meliputi dua jenis intervensi yaitu farmakologis dan non-farmakologis. Penanganan farmakologis melibatkan penggunaan obat untuk menurunkan tekanan darah tinggi (antihipertensi) yang diawali dengan dosis rendah, kemudian secara bertahap ditingkatkan ke dosis yang lebih tinggi. Sedangkan terapi non-farmakologis yang umum diterapkan mencakup pengurangan konsumsi garam, penerapan gaya hidup lebih sehat, diet khusus hipertensi, dan melakukan olahraga secara rutin (Marni et al., 2023). Penulis berpendapat bahwa penanganan hipertensi memerlukan dua pendekatan yaitu farmakologis dan non-farmakologis dengan penekanan pada perubahan gaya hidup dan diet.

Perawat memiliki peran sebagai educator memberikan pendidikan kesehatan kepada klien, konselor memberikan dukungan emosional dan motivasi kepada klien, caregiver memberikan asuhan keperawatan secara holistik dan berfokus pada kebutuhan klien, supervisor memantau tekanan darah, kondisi kesehatan dan efek samping obat. Kolaborator bekerja sama dengan tim kesehatan

lainnya untuk menyediakan asuhan keperawatan yang komprehensif dan berkelanjutan (PPNI, 2005). Penulis berpendapat bahwa perawat memiliki peran yang sangat luas dan beragam dalam memberikan asuhan keperawatan, mencakup pendidikan, dukungan emosional, pengasuhan, pengawasan dan kolaborasi.

Isometric Handgrip Exercise merupakan terapi non-farmakologi efektif mengatasi hipertensi. Latihan genggam tangan dimana kontaksi nya terjadi pada lengan bawah tanpa melibatkan anggota tubuh lainnya. Tujuannya untuk meningkatkan kekuatan genggam tangan. Latihan ini bisa dilakukan dimana saja, kapan saja tanpa batasan lokasi. Selain itu, gerakannya mudah diingat sehingga latihan ini dapat dilakukan oleh semua kalangan, tanpa memandang usia (Prastiani et al., 2023). Penulis berpendapat bahwa Isometric Handgrip Exercise efektif mengatasi hipertensi dengan meningkatkan kekuatan genggam tangan.

Penelitian mengenai Isometric Handgrip Exercise yang berjudul “Implementasi Terapi Isometric Handgrip Exercise (HIG) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di UPT Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Kota Pekanbaru” Setelah 5 hari melakukan terapi Isometric Handgrip Exercise, tekanan darah klien berkurang secara signifikan. Rata-rata penurunan tekanan darah sistolik 10 mmHg sementara penurunan tekanan darah diastolik sebesar 5 mmHg. Kondisi ini akhirnya mengarah pada status pra-hipertensi (Ratnawati & Choirillailay, 2020). Penulis berpendapat bahwa latihan Isometric Handgrip Exercise ini efektif untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia dengan hipertensi, sehingga dapat mengarah pada status pra-hipertensi.

Penelitian mengenai Efektifitas Penurunan Tekanan Darah menggunakan

metode Isometric Handgrip Exercise pada klien lansia yang mengalami hipertensi. Penelitian ini dilakukan pada dua responden Ny. Y dan Ny. D. Di hari pertama Ny. Y tekanan darahnya tercatat 160/100 mmHg, sedangkan Ny. D mengalami tekanan darah 155/90 mmHg. Setelah melakukan Latihan tekanan darah Ny. Y turun menjadi 147/75 mmHg berkurang sekitar 15/30 mmHg. Sementara itu Ny. D yang tadinya 137/75 mmHg berkurang jadi 118/75 mmHg (Safitri et al., 2024). Penulis berpendapat bahwa Isometric Handgrip Exercise terbukti efektif dalam mengurangi tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Penelitian yang dilakukan oleh Yunia menunjukkan bahwa pemberian intervensi berupa Isometric Handgrip Exercise dapat mengurangi tekanan darah tinggi. Tekanan darah sistolik mengalami penurunan dari 151,32 mmHg menjadi 136 mmHg yang berarti terdapat penurunan sekitar 15,33 mmHg. Sementara itu untuk tekanan darah diastolik rata-ratanya berkurang dari 94 mmHg menjadi 78 mmHg, mencerminkan penurunan sebesar 16 mmHg. Dalam penelitian ini, Isometric Handgrip Exercise ini dilakukan selama lima hari berturut-turut. Setiap sesi berlangsung kurang dari 3 menit, dimana setiap tangan melakukan dua kontraksi, masing – masing dengan durasi 45 detik. Intervensi ini menghasilkan perubahan dalam ketegangan otot yang dapat meningkatkan peredaran darah (Opie dan Riyani, 2024). Penulis berpendapat bahwa pemberian Intervensi Isometric Handgrip Exercise selama lima hari berturut-turut dapat mengurangi tekanan darah.

Penyakit tidak menular telah menjadi ancaman kesehatan yang serius dan mendesak di seluruh dunia. Hipertensi merupakan salah satu jenis PTM yang paling

umum dan berbahaya. Penulis merasa tertarik untuk mengetahui lebih lanjut tentang hipertensi dan cara-cara untuk mengatasinya. Dalam mencari solusi, penulis menemukan bahwa Isometric Handgrip Exercise dapat menjadi salah satu cara yang efektif. Latihan yang melibatkan kontraksi otot tangan dan lengan bawah. Penulis ingin mengetahui lebih lanjut tentang Isometric Handgrip Exercise dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan dapat menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan studi kasus yang berjudul “Implementasi Isometric Handgrip Exercise Pada Lansia Ny. S Dan Ny. W Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ciperna Kabupaten Cirebon”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang maka, rumusan masalahnya sebagai berikut. “Bagaimanakah Gambaran Isometric Handgrip Exercise Pada Ny. S dan Ny. W dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Ciperna Kabupaten Cirebon”?

## **1.3 Tujuan**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Setelah melaksanakan studi kasus penulis mampu merawat Ny. S dan Ny. W yang mengalami Hipertensi yang dilakukan Isometric Handgrip Exercise.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Setelah melakukan Studi Kasus Penulis dapat :

- a. Menggambarkan Pelaksanaan Implementasi Isometric Handgrip Exercise terhadap Ny. S dan Ny. W dengan Hipertensi.

- b. Menggambarkan respon atau perubahan pada Ny. S dan Ny. W dengan Hipertensi yang dilakukan Isometric Handgrip Exercise di Wilayah Kerja Puskesmas Ciperna Kabupaten Cirebon.
- c. Menganalisis kesenjangan pada Ny. S dan Ny. W dengan Hipertensi yang dilakukan Isometric Handgrip Exercise di Wilayah Kerja Puskesmas Ciperna Kabupaten Cirebon.

#### **1.4 Manfaat KTI**

##### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Menambah pengetahuan dan pemahaman tentang Gambaran Isometric Handgrip Exercise Pada Ny. S dan Ny. W dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Ciperna Kabupaten Cirebon.

##### 1.4.2 Manfaat Praktik

###### 1.4.2.1 Manfaat bagi Klien dan Keluarga

Klien dan Keluarga diharapkan dapat menerapkan Gambaran Isometric Handgrip Exercise pada Ny. S dan Ny.W dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Ciperna Kabupaten Cirebon. Secara rutin setiap minggu 3 kali dengan waktu 3 menit setiap latihannya.

###### 1.4.2.2 Manfaat bagi Institusi Pendidikan

Institusi Pendidikan mendapatkan informasi untuk meningkatkan ilmu pengetahuan serta menerapkan Implementasi Isometric Handgrip Exercise pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Ciperna Kabupaten Cirebon.

#### 1.4.2.3 Manfaat bagi Puskesmas

Puskesmas diharapkan mendapatkan pengetahuan dan informasi tambahan dalam mengatasi Lansia dengan Hipertensi menggunakan Isometric Handgrip Exercise di Wilayah Kerja Puskesmas Ciperna Kabupaten Cirebon.

#### 1.4.2.4 Manfaat bagi Penulis

Diharapkan Studi Kasus ini bisa menambah informasi dan wawasan serta keterampilan penulis dalam Penatalaksanaan Implementasi Isometric Handgrip Exercise pada Ny. S dan Ny. W dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Ciperna Kabupaten Cirebon.