

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak ditemukan di berbagai negara. Penyakit ini dikenal sebagai *silent disease* karena banyak penderita tidak menyadari dirinya mengalami tekanan darah tinggi hingga dilakukan pemeriksaan tekanan darah. Kondisi tersebut terjadi karena hipertensi sering kali tidak menimbulkan gejala yang khas, sehingga banyak penderita tidak mendapatkan diagnosis dan penanganan sejak dini. Hipertensi juga dikenal sebagai *silent killer* karena dapat menimbulkan komplikasi yang berpotensi menyebabkan kematian tanpa gejala yang jelas sebelumnya (Ayu *et al.*, 2024).

World Health Organization (WHO) tahun 2021, peningkatan prevalensi hipertensi setiap tahunnya berkontribusi terhadap bertambahnya angka kematian serta meningkatkan risiko terjadinya berbagai komplikasi, terutama pada kelompok lanjut usia. Diperkirakan sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia mengalami hipertensi. Selain itu, hampir setengah dari penderita hipertensi, yaitu sekitar 46%, tidak menyadari bahwa mereka memiliki tekanan darah tinggi. Sementara itu, hanya sekitar 21% penderita hipertensi yang mampu mengendalikan kondisi mereka melalui pengelolaan gaya hidup sehat dan pengendalian tekanan darah yang baik.

Hipertensi masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang penting di Indonesia. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah mencapai 30,8%. Data tersebut menunjukkan bahwa hampir sepertiga penduduk dewasa di Indonesia mengalami hipertensi. Prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Barat mencapai 34,4%, lebih tinggi dibandingkan prevalensi nasional. Data tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian, terutama di wilayah Jawa Barat. (Rahmiyati & Prasetyo, 2025)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Griya Lansia Ciparay pada Januari 2026, terdapat 158 lansia yang tinggal di panti, dengan 78 lansia di antaranya mengalami hipertensi. Data tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan pada lansia di Griya Lansia Ciparay. Berdasarkan hasil wawancara terhadap 10 lansia dengan hipertensi di Ruang Teratai, diperoleh data bahwa 8 lansia mengalami keluhan berupa pusing, mudah lelah, gangguan tidur, pandangan kabur, serta tekanan darah yang belum terkontrol dengan baik.

Hipertensi banyak ditemukan pada kelompok lansia karena penambahan usia merupakan salah satu faktor yang berperan dalam terjadinya hipertensi. Kondisi ini umumnya termasuk hipertensi *esensial* yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti stres dan pola hidup yang kurang sehat. Kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi kolesterol atau *junk food*, asupan garam yang berlebihan, merokok, kurang melakukan aktivitas fisik, serta konsumsi minuman

beralkohol dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi (Mabruroh *et al.*, 2023). Gejala yang umum dirasakan oleh penderita hipertensi meliputi nyeri kepala, pusing, rasa nyeri pada tengkuk, gangguan tidur, sesak napas, cepat lelah, penglihatan kabur, tubuh terasa lemah, serta otot yang terasa tegang dan kaku (Kurniati *et al.*, 2025). Hipertensi yang tidak terkontrol dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan berbagai komplikasi serius pada lansia.

Komplikasi yang sering terjadi akibat hipertensi antara lain stroke, serangan jantung, gagal jantung, gagal ginjal kronik, serta retinopati hipertensif yang dapat mengganggu fungsi penglihatan. Kondisi tersebut dapat menurunkan kualitas hidup lansia, meningkatkan risiko kecacatan, bahkan menyebabkan kematian apabila tidak ditangani dengan baik (Kurniati *et al.*, 2025).

Strategi penatalaksanaan hipertensi terdiri atas terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis dilakukan dengan pemberian obat antihipertensi sesuai kondisi pasien untuk membantu mengontrol tekanan darah. Selain terapi farmakologis, terapi nonfarmakologis juga berperan penting dalam pengelolaan hipertensi, terutama pada lansia. Beberapa upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan antara lain membatasi konsumsi garam, menerapkan pola makan sehat, mempertahankan berat badan ideal, melakukan aktivitas fisik atau olahraga secara teratur, menghentikan kebiasaan merokok, serta mengurangi konsumsi alkohol. Pendekatan nonfarmakologis menjadi salah satu strategi yang efektif karena dapat membantu menurunkan tekanan darah serta mengurangi risiko komplikasi akibat hipertensi (Ayu *et al.*, 2024).

Beberapa terapi nonfarmakologis untuk mengendalikan tekanan darah yang sering diterapkan pada lansia dengan hipertensi antara lain senam hipertensi, jalan kaki, latihan pernapasan dalam, yoga, terapi musik, terapi relaksasi, rendam kaki air hangat, pijat refleksi, dan latihan isometrik. Berbagai intervensi tersebut terbukti dapat membantu menurunkan tekanan darah melalui peningkatan relaksasi, perbaikan sirkulasi darah, penurunan aktivitas saraf simpatis, serta peningkatan fungsi pembuluh darah (Sakti *et al.*, 2025). Berbagai terapi nonfarmakologis tersebut telah terbukti membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Namun, beberapa intervensi memerlukan waktu yang lebih lama, ruang yang memadai, atau kemampuan fisik tertentu dalam pelaksanaannya.

Isometric Handgrip Exercise memiliki keunggulan berupa pelaksanaan yang sederhana, waktu latihan yang singkat, serta dapat diterapkan pada lansia dengan keterbatasan aktivitas fisik. Selain itu, penelitian Andri *et al.*, (2022) menunjukkan bahwa *Isometric Handgrip Exercise* memberikan penurunan tekanan darah yang lebih besar dibandingkan *Slow Deep Breathing Exercise* pada penderita hipertensi.

Isometric Handgrip Exercise merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi. Terapi ini dilakukan dengan cara menggenggam alat *handgrip* sehingga menghasilkan kontraksi otot tanpa menyebabkan perubahan panjang otot maupun pergerakan sendi (Putri Maulidiana & Melizza, 2022). Saat melakukan latihan ini, terjadi penurunan

aktivitas saraf simpatis yang berperan dalam pengaturan tekanan darah. Kondisi tersebut menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah sehingga berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi (Silfiani *et al.*, 2024).

Efektivitas *Isometric Handgrip Exercise* dalam menurunkan tekanan darah telah dibuktikan melalui berbagai penelitian. Penelitian yang dilakukan oleh Rispawati dan Riskawaty (2025) menunjukkan bahwa *Isometric Handgrip Exercise* efektif sebagai terapi nonfarmakologis untuk membantu mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil penelitian Siska *et al.*, 2023 juga menunjukkan bahwa latihan *handgrip exercise* dapat menjadi salah satu terapi nonfarmakologis yang efektif untuk membantu mengontrol tekanan darah pada lansia hipertensi.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk melakukan pengelolaan kasus dengan judul “Penerapan Terapi *Isometric Handgrip Exercise* untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Griya Lansia Ciparay.”

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah hasil penerapan terapi *Isometric Handgrip Exercise* untuk menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di Griya Lansia Ciparay?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Memberikan gambaran penerapan terapi *Isometric Handgrip Exercise* dalam menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di Griya Lansia Ciparay.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan tahapan asuhan keperawatan pada lansia yang mengalami hipertensi yang dilakukan tindakan *Isometric Handgrip Exercise* di Griya Lansia Ciparay.
- b. Menggambarkan pelaksanaan tindakan *Isometric Handgrip Exercise* pada lansia yang mengalami hipertensi di Griya Lansia Ciparay.
- c. Menggambarkan respon atau perubahan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi sebelum dan setelah dilakukan tindakan *Isometric Handgrip Exercise* di Griya Lansia Ciparay.
- d. Menggambarkan kesenjangan pada kedua klien setelah dilakukan tindakan terapi *Isometric Handgrip Exercise* terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Di Griya Lansia Ciparay.

D. Manfaat

1. Manfaat Bagi Lansia

Diharapkan pemberian terapi *Isometric Handgrip Exercise* dapat membantu menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi sehingga dapat meningkatkan status kesehatan, mencegah komplikasi, serta meningkatkan kualitas hidup lansia.

2. Manfaat Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan hasil karya tulis ini dapat menjadi alternatif tindakan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi.

3. Manfaat Bagi Pendidikan

Diharapkan hasil karya tulis ini dapat menambah referensi dan sumber informasi dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya mengenai penerapan terapi *Isometric Handgrip Exercise* pada lansia yang mengalami hipertensi.