

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi mempunyai efek yang signifikan bagi kesehatan masyarakat (Manimala, 2015), dan sudah menjadi beban perawatan kesehatan utama di seluruh dunia (Jørgensen *et al.*, 2018). Hipertensi menjadi penyebab primer kematian ketiga secara global (Ogbutor *et al.*, 2019). Hipertensi mempengaruhi lebih dari 1 miliar orang dewasa dan 13% dari total kematian di seluruh dunia (Farah *et al.*, 2017). Data WHO menunjukkan sekitar 972 juta (26,4%) populasi di seluruh dunia menderita hipertensi dan diperkirakan semakin tinggi sampai 29,2% pada tahun 2025 (WHO, 2021).

Prevalensi hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan sebesar 34,1%, dibandingkan dengan prevalensi hipertensi pada tahun 2013 sebesar 25,8%. Jawa Barat menduduki peringkat kedua kasus hipertensi di Indonesia dengan jumlah kasus 39.600 orang (RISKESDAS, 2018). Menurut data di UPTDK RSUD dr. Soekardjo kota Tasikmalaya tahun 2022 sebanyak 139 pasien dirawat.

Penderita hipertensi yang tidak terkontrol mempunyai gejala seperti pusing, sakit kepala, gelisah, sulit tidur, terasa pegal dan berat pada bagian tengkuk, sesak napas, telinga berdengung, mudah lelah, mimisan, serta mata berkunang-kunang (Makruf, 2019). Penatalaksanaan dalam mengatasi hipertensi dapat menggunakan terapi farmakologi dan non farmakologi

(Andri *et al.*, 2018). Aktivitas fisik merupakan salah satu alternatif terapi non farmakologi yang dikembangkan dalam upaya untuk menurunkan tekanan darah (Carlson *et al.*, 2014). Aktivitas fisik juga dapat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman (Naldi *et al.*, 2022). Pedoman pengobatan Eropa dan AS merekomendasikan aktivitas fisik melalui terapi *Isometric Handgrip Exercise* (Okamoto *et al.*, 2020). *American Heart Association* (AHA), mengklasifikasikan terapi *Isometric Handgrip Exercise* sebagai terapi non farmakologi pada pasien hipertensi (Silva *et al.*, 2018).

Isometric Handgrip Exercise merupakan terapi latihan statis menggunakan handgrip yang melibatkan kontraksi tahanan otot tanpa perubahan panjang otot misalnya mengangkat atau mendorong beban berat dan mengontraksikan otot dengan benda-benda tertentu (Karthikkeyan *et al.*, 2020). Ketika pegangan dan gengaman dilakukan, tubuh menghasilkan stres karena latihan dan sebagai produk sampingan dari aktivitas tersebut terjadi penurunan tekanan darah. Kelebihan melakukan latihan isometrik dengan menggunakan *handgrip* yakni jauh lebih sederhana, tidak membutuhkan fasilitas atau ruangan yang banyak untuk melakukan latihan, tidak memakan waktu yang banyak dan tidak dipengaruhi oleh cuaca karena dapat dilakukan di dalam ruangan (Owen *et al.*, 2010).

Terapi *Isometric Handgrip Exercise* bisa menurunkan tekanan darah pada hipertensi sekitar 7 mmHg untuk sistolik dan 5 mmHg untuk diastolik (Farah *et al.*, 2017). Latihan isometrik secara fisiologis dapat meningkatkan aktivitas fisik dikarenakan latihan ini juga bermanfaat untuk mencegah atrofi

otot, membangun volume otot, meningkatkan stabilitas sendi, serta mengurangi edema (Rahmawati *et al.*, 2018).

Aktivitas fisik penderita hipertensi dikategorikan kadang-kadang dan dikategorikan jarang. Hasil analisis terdapat ada hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil analisis juga menemukan nilai korelasi negatif yang berarti kurang aktivitas fisik maka berdampak pada tingginya tekanan darah (Hasanudin *et al.*, 2018).

Pasien dengan hipertensi kondisinya masih terbatas aktivitas fisiknya. Kondisi ini jika dibiarkan akan berdampak pada kualitas hidup pasien hipertensi sehingga dengan dasar itulah dilakukan aktivitas fisik dengan menggunakan *Isometric Handgrip Exercise* dalam upaya untuk menurunkan tekanan darah

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah yang muncul adalah apakah terdapat pengaruh *Isometric Handgrip Exercise* terhadap tekanan darah pasien hipertensi di ruang Melati Lantai 3 UPTDK RSUD dr. Soekardjo kota Tasikmalaya.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Memberikan gambaran penerapan *Isometric Handgrip Exercise* terhadap tekanan darah pasien hipertensi di ruang Melati Lantai 3 UPTDK RSUD dr. Soekardo kota Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan tahapan asuhan keperawatan pasien hipertensi yang dilakukan teknik *Isometric Handgrip Exercise* di ruang Melati Lantai 3 UPTDK RSUD dr. Soekardo kota Tasikmalaya.
- b. Menggambarkan pelaksanaan teknik *Isometric Handgrip Exercise* pasien hipertensi
- c. Menggambarkan respon atau perubahan pada pasien hipertensi yang dilakukan teknik *Isometric Handgrip Exercise*
- d. Menganalisa kesenjangan pada kedua pasien hipertensi yang dilakukan teknik *Isometric Handgrip Exercise*

D. Manfaat

1. Manfaat untuk pasien dan keluarga

Teknik *Isometric Handgrip Exercise* ini diharapkan mampu menjadi terapi modalitas mandiri yang murah dan mudah diterapkan untuk pasien hipertensi dalam menurunkan tekanan darah.

2. Manfaat bagi Rumah Sakit

Bagi UPTDK RSUD dr. Soekardo kota Tasikmalaya dapat dijadikan dasar kebijakan dalam menerapkan teknik *Isometric Handgrip Exercise* sebagai salah satu terapi non farmakologi untuk pasien pada saat berada di Rumah Sakit.

3. Bagi institusi Pendidikan

Dapat menjadi referensi dalam proses pembelajaran sekaligus dasar pengembangan penelitian terkait *Isometric Handgrip Exercise* serta

perbaikan dalam metode pemberian asuhan keperawatan pada pasien dengan hipertensi