

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Penuaan adalah proses alami yang terjadi pada setiap manusia dan meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan termasuk penyakit degeneratif atau penyakit tidak menular. Jika tidak diimbangi dengan gaya hidup sehat, seperti pola makan bergizi dan aktivitas fisik yang cukup, kondisi ini dapat menyebabkan perubahan seluler yang berdampak pada fungsi tubuh sehingga memicu terjadinya penyakit degeneratif (Pratama et al., 2024). Penyakit degeneratif merupakan penyakit kronik yang berlangsung menahun dan dapat memengaruhi kualitas hidup serta produktifitas seseorang. Contoh penyakit degeneratif antara lain hipertensi, jantung koroner, kanker, diabetes melitus, osteoporosis, penyakit sendi, asma, dan sebagainya (Ratnasari et al., 2021).

Proporsi penduduk lansia apabila terjadi peningkatan, maka penyakit degeneratif atau penyakit tidak menular akan terjadi peningkatan juga (Safitri et al., 2024). Menurut WHO pada tahun 2023 jumlah lansia yang berusia 65 tahun meningkat tiga kali lipat, data menunjukkan 260 juta pada tahun 1980 kini menjadi 761 juta atau lebih pada tahun 2021. Menurut Badan Pusat Statistik di Indonesia prevalensi lansia 10,82% tahun 2021, kemudian prevalensi lansia mengalami peningkatan yaitu 11,75% pada tahun 2023.

Salah satu penyakit tidak menular yang umum terjadi pada lansia adalah hipertensi (Mighra & Djaali, 2020). Hipertensi merupakan penyakit yang terkadang tidak menimbulkan gejala, sementara tekanan darah tersebut terjadi peningkatan atau tidak terkontrol dan akan mengakibatkan komplikasi bagi penderitanya seperti salah satunya adalah stroke, sehingga penyakit ini sering disebut sebagai *silent killer* (Fitria & Prameswari, 2021). Menurut WHO tahun 2023 hipertensi adalah penyebab utama kematian diseluruh dunia, kejadian hipertensi diperkirakan 1,28 miliar yang berusia 30-79 tahun. Sebagian besar kasus terjadi di negara berpendapatan rendah dan menengah, di mana kawasan Asia Tenggara menempati urutan ketiga dengan prevalensi sekitar 25% dari seluruh penduduk (Hintari & Fibriana, 2023).

Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 prevalensi hipertensi di Indonesia mengalami penurunan dari 34,1 % pada tahun 2018 menjadi 30,8% pada tahun 2023. Pada kelompok usia dari 18-59 tahun sebanyak 5,9% orang yang terkena penyakit hipertensi. Namun, hanya sekitar 2,53% yang mengkonsumsi obat secara teratur dan 2,34% yang melakukan kunjungan ulang. Pada kelompok usia 60 tahun ke atas sebanyak 22,9% orang yang terkena penyakit hipertensi tetapi yang mengkonsumsi obat secara teratur hanya 11,9% dan 11% yang melakukan kunjungan ulang (Syafirah, 2023). Jumlah kematian akibat hipertensi di Indonesia sebanyak 427.218 dari 63.309.620 yang terkena penyakit hipertensi (Risikesdas, 2018) dalam (Casmuti & Fibriana, 2023).

Menurut data Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan tahun 2019, kejadian hipertensi di Provinsi Sumatera Utara sebesar 6,7 % dari jumlah penduduk Sumatera Utara yang berarti 12,42 juta jiwa tersebar di beberapa kabupaten (Susanti, Novi, 2020). Paling banyak penyandang hipertensi adalah kabupaten karo dan kabupaten deli serdang. Prevalensi hipertensi Kabupaten Karo sebesar 12.608 orang (Simanullang et al., 2022). Sedangkan di Kabupaten Deli Serdang sebesar 484.684 jiwa (Islamy et al., 2023).

Penatalaksanaan hipertensi dilakukan secara farmakologi atau obat-obatan antihipertensi dan nonfarmakologi. Salah satu penatalaksanaan non farmakologis yang dapat dilakukan pada penderita hipertensi adalah melakukan *Isometric Handgrip Exercise* yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah istirahat sistolik dan diastolic pada penderita hipertensi (Hartini, 2022). Latihan tersebut merupakan aktivitas mecengkram dan terjadinya kontraksi pada otot lengan bawah tanpa melibatkan sendi manapun (Prastiani et al., 2023).

Hasil Penelitian yang dilakukan oleh (Veralia et al., 2023), pada kelompok intervensi melakukan latihan *Isometric Handgrip Exercise* dilakukan selama 10 hari dan mengkonsumsi obat antihipertensi sedangkan kelompok kontrol hanya mengkonsumsi obat antihipertensi tanpa melakukan latihan. Pada kelompok intervensi menunjukkan adanya penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 14 mmHg dan diastolik sebesar 10 mmHg. Pada kelompok kontrol penurunan tekanan darah sistolik hanya sebesar 4 mmHg dan diastolik sebesar 10 mmHg.

Sejalan yang dilakukan oleh (Prastiani et al., 2023), intervensi berupa *Isometric Handgrip Exercise* dilakukan selama lima hari berturut-turut dengan durasi tiga menit setiap sesi, menunjukkan bahwa penerapan *isometric handgrip exercise* efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi derajat 1, dan juga penelitian yang dilakukan oleh (Hartini, 2022) menunjukkan adanya penurunan rata-rata tekanan darah responden yang dilakukan selama 4 minggu sebanyak 12 kali dengan rata-rata 12,5/9 mmHg.

Berdasarkan hasil data survei awal yang didapat pada tanggal 14 Januari 2024 di Wilayah Kerja Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu, pada tahun 2022 tercatat rata-rata 389 pada lansia hipertensi, kemudian meningkat menjadi 437 lansia hipertensi pada tahun 2023, dan terjadi peningkatan lagi pada tahun 2024. Terdapat data lansia sebanyak 3.808 dan prevalensi hipertensi yaitu 15,94% artinya terdapat 608 lansia hipertensi. Hanya 122 orang diantaranya yang teratur minum obat antihipertensi. Setelah dilakukan wawancara dengan 10 lansia hipertensi diketahui bahwa mereka belum pernah melakukan *isometric handgrip exercise* untuk menurunkan tekanan darah, dengan adanya terapi ini diharapkan pada tahun 2025 kejadian hipertensi pada lansia dapat menurun.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh *Isometric Handgrip Exercise* Terhadap Tekanan Darah Lansia Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu.”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan Latar belakang diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada pengaruh *isometric handgrip exercise* terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu?

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Mengetahui apakah ada pengaruh *isometric handgrip exercise* terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden pada lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puseksmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu
- b. Mengetahui Tekanan darah pada lansia Hipertensi sebelum dilakukan latihan *isometric handgrip exercise* pada kelompok intervensi dan kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu.
- c. Mengetahui Tekanan darah pada lansia Hipertensi sesudah dilakukan latihan *isometric handgrip exercise* pada kelompok intervensi dan kontrol di Wilayah Kerja Puseksmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu
- d. Menganalisis pengaruh latihan *isometric handgrip exercise* terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puseksmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Bagi peneliti

penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai *isometric handgrip exercise* terhadap tekanan darah pada lansia Hipertensi.

#### 2. Bagi Institusi

Sebagai referensi penelitian berikutnya dan berfungsi sebagai sumber informasi bagi mahasiswa yang relevan, terutama mereka yang belajar dalam bidang keperawatan.

#### 3. Bagi tempat penelitian atau Puskesmas

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman untuk lansia hipertensi dan dijadikan program terapi penatalaksanaan nonfarmakologis mengenai *isometric handgrip exercise* terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu.