

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi hingga 33% antara tahun 2010 dan 2030, Hipertensi tetap menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan, yang berkontribusi terhadap timbulnya penyakit kardiovaskular, stroke, dan kematian dini. Laporan tersebut hanya 54% orang dewasa dengan hipertensi yang terdiagnosis, 42% menerima pengobatan, dan hanya 21% yang hipertensinya terkontrol menurut (World Health Organization, 2023).

Berdasarkan hasil prevalensi di Indonesia hipertensi hasil rata-rata pengukuran tekanan darah sistolik 140mmHg atau tekanan darah diastolik 90mmHg pada penduduk berumur 15 tahun keatas, dan prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosa kependudukan umur 18 tahun adalah prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosa dokter pada penduduk berumur >18 tahun ( persen), dan juga prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosa dokter adalah prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosa dokter pada penduduk berumur 15 tahun (persen) menurut (Laporan Survei Kesehatan Indonesia SKI, 2023).

Hipertensi memiliki dampak bila tidak ditangani dengan baik. adapun dampaknya adalah penyumbatan arteri serangan jantung, gagal jantung, dan kondisi fisik yaitu stroke pembesaran ventrikel kiri, gangguan kognitif yang dapat menyebabkan penurunan kemampuan otak dan beresiko dimensia (Yuniar, 2021).

Upaya alternatif untuk mengatasi hipertensi yaitu dengan intervensi farmakologi dan non-farmakologi. Intervensi dengan farmakologi berupa obat-obatan seperti amlodipine dan nifedipine. Ini bekerja dengan cara untuk memperluas pembuluh darah sehingga memudahkan jantung untuk memompah darah dan menurunkan tekanan darah. Ada pun intervensi alternatif dengan non-farmakologi meliputi, Pola makan yang sehat, aktivitas fisik dan latihan, berhenti merokok dan konsumsi tembakau, kelola stres, istirahat cukup sesuai dengan kebutuhan (Kemenkes,2024).

Salah satu aktivitas fisik dan latihan alternatif lainnya adalah penerapan

Handgrip exercise, yang merupakan sebuah kegiatan latihan mencengkram dimana kontraksi pada bagaian tangan sehingga menyebabkan perubahan pada ketegangan otot, dan penerapan ini bisa dilakukan dimana saja. Dan tidak memakai banyak alat serta waktu, Sehingga latihan handgrip exercise merupakan latihan yang relatif mudah dan tidak memerlukan kontraksi otot yang kuat , latihan ini minimal sekali sehari dan memerlukan waktu 15 menit dengan genggam handgrip exercise pergantian dari tangan kanan dan tangan kiri.(Dwi Budi Prastiani dkk, 2023).

Penerapan hasil studi penelitian terdahulu dengan judul “ Penerapan Handgrip Exercise Untuk Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Derajat 1” Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Handgrip Exercise terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi derajat 1. Handgrip exercise yang dilakukan selama 3 meniit dengan durasi 5 Hari berturut-turut. dengan tekanan darah dari 150/90mmHg menjadi 120/80mmHg. Dengan hasil value 0,000 ( $< 0,05$ ) yang artinya penerapan handgrip exercise dapat menurunkan tekanan darah (Dwi Budi Prastiani,dkk 2023).

Penerapan hasil studi penelitian terdahulu dengan judul “ Penerapan Isometric Handgrip Exercise Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi” . Di dapatkan hasil implementasi latihan menggenggam alat handgrip yang dilakukan dalam waktu 5 hari. Penelitian menyimpulkan bahwa terjadi penurunan rata-rata tekanan darah responden setelah hipertensi dengan beda rata-rata 12,5/9mmHg dan nilai  $p=0,005$  untuk tekanan darah sistolik dan 0,024 untuk tekanan darah diastolic. Sebelum intervensi latihan handgrip exercise adalah 153/90mmHg dan rata-rata tekanan darah responden sesudah intervensi latihan handgrip adalah 120/80mmHg. Demikian bawasan nya penerapan handgrip exercise dapat menurunkan tekanan darah ( Baik Heni Rispawati,dkk 2024).

Hasil dari survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 10 februari 2025 di Rumah Sakit Umum Haji Medan menunjukkan bahwa jumlah penderita hipertensi pada tahun 2023 tercatat sebanyak 90 kasus, rata rata umur pasien hipertensi sekitar 30-60 tahun, sementara pada tahun 2024 jumlah penderita hipertensi 105 kasus rata-rata umur 30-60 tahun.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan paparan pada latar belakang diatas, dapat disimpulkan bahwa penderita hipertensi dapat menimbulkan rasa nyeri, maka rumusan masalah dalam studi kasus ini adalah “ Bagaimana Penerapan Handgrip Exercise Untuk Penurunan Tekanan Darah Terhadap Pasien Hipertensi di Rsu.Haji Medan’.

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan Umum:

Mengeksplorasi penerapan handgrip exercise untuk penurunan tekanan darah pasien hipertensi dan mencegah komplikasi lebih lanjut

Tujuan Khusus:

- a. Menggambarkan penerapan handgrip exercise untuk penurunan tekanan darah terhadap pasien hipertensi.
- b. Menggambarkan menurunkan tekanan darah sesudah tindakan handgrip exercise.
- c. Membandingkan penerapan handgrip exercise sebelum dan sesudah .

## **D. Manfaat**

Studi kasus ini diharapkan memberi manfaat bagi:

### **1. Manfaat Bagi Pasien**

Manfaat bagi pasien yaitu menambah pengetahuan perawatan hipertensi dengan non-farmakologi.Terutama tentang penerapan handgrip exercise untuk penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di rsu.haji medan.

### **2. Manfaat Bagi Rumah Sakit**

Studi kasus ini diharapkan dapat menambah keuntungan bagi rumah sakit umum haji medan untuk menambahkan petunjuk tentang penerapan handgrip exercise untuk penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

### **3. Bagi Institusi D-III Keperawatan Kemenkes Poltekkes Medan**

Studi kasus ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan menambah pengetahuan bagi peneliti selanjutnya, terutama tentang handgrip exercise untuk penurunan tekanan darah.