

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) dan merupakan salah satu masalah kesehatan di masyarakat yang paling berbahaya saat ini (Andri et al., 2018). Salah satu pemicu terjadinya hipertensi adalah jarang melakukan aktivitas fisik. Seseorang yang kurang beraktivitas cenderung kerja otot jantungnya tidak terlatih untuk bekerja secara maksimal sehingga otot jantung dalam memompa darah ke seluruh tubuh tidak berkerja dengan baik (Makawekes et al., 2020).

Menurut (World Health Organization (WHO), 2021), sekitar 972 juta (26,4%) populasi di seluruh dunia menderita hipertensi dan diperkirakan akan meningkat hingga 29,2% pada tahun 2025. Dari 972 juta penderita hipertensi, 333 juta tinggal di Negara maju dan 639 juta tinggal di Negara berkembang termasuk Indonesia. Hasil Riskesdas tahun 2018 menyatakan bahwa angka kejadian hipertensi di Indonesia mengalami kenaikan menjadi 34,1% dari tahun 2013 yaitu dari 25,8%. Indonesia memiliki jumlah estimasi kasus hipertensi sebanyak 63.309.620 orang dan 427.218 kematian dikarenakan hipertensi. Kota di Indonesia dengan persentase kejadian hipertensi terbesar yakni di Kalimantan Selatan sebesar 44,1% dan persentase terkecil terjadi di Papua yakni 22,2%.

Data terkait prevalensi hipertensi di Sumatera Barat mengalami peningkatan pada tahun 2013 dari 22,6% menjadi 25,2% pada tahun 2018

(BPS, 2018). Berdasarkan data dari profil kesehatan Provinsi Sumatera Barat tahun 2021 penyakit hipertensi pada lansia sudah mencapai jumlah 73.639 (Profil Dinkes Provinsi Sumatera Barat, 2021). Data prevelensi hipertensi dari Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2021 dari 23 Puskesmas di Kota Padang didapatkan bahwa penderita hipertensi lansia berjumlah 17.694 jiwa. Adapun urutan penderita hipertensi terbanyak pertama di Puskesmas Andalas sebesar 7.703, ke-2 Puskesmas Lubuk Buaya sebesar 5.547 dan ke-3 Puskesmas Pauh 5.184. (Dinas Kesehatan Kota, 2021).

Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol pada lansia dapat mengakibatkan komplikasi jangka panjang dan berpotensi fatal seperti penyakit arteri koroner, gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Selain itu, penderita akan mengalami penurunan kognitif dan kualitas hidup yang buruk secara keseluruhan (Cubriilo-Turek, 2019). 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).

Salah satu pemicu terjadinya hipertensi pada lansia yaitu kurangnya aktivitas fisik. Seseorang yang kurang beraktivitas cenderung kerja otot jantungnya tidak terlatih untuk bekerja secara maksimal sehingga otot jantung dalam memompa darah ke seluruh tubuh tidak berkerja dengan baik. Kemenkes RI melalui gerakan masyarakat sehat merekomendasikan masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik 3-5 kali dalam seminggu (Kemenkes RI, 2018). Aktivitas fisik yang teratur baik dalam usaha

mengontrol tekanan darah. Aktivitas fisik yang dilakukan secara tepat dan teratur sangat dianjurkan sebagai strategi pencegahan dan promosi Kesehatan serta memiliki pengaruh dalam menurunkan prevalensi hipertensi hingga 50% (Andri et al., 2018).

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., 2018). 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* (Zainuddin & Labdullah, 2020).

Isometric handgrip exercise adalah sebuah kegiatan mencengkeram dimana kontraksinya terjadi pada bagian lengan bawah dan tangan, sehingga akan menyebabkan perubahan dalam ketegangan otot tangan (Makawekes et al., 2020). Latihan ini dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja asal mempunyai ruang gerak yang cukup (Susiladewi et all, 2017). Menurut American Heart Association menjelaskan bahwa *isometric handgrip exercise* merupakan terapi tambahan yang efektif untuk menurunkan tekanan darah dan setuju untuk digunakan secara klinis (Millar et al., 2017)

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh *isometric handgrip exercise* dalam penurunan tekanan darah. Berdasarkan penelitian dari (Andri et al., 2018), menyatakan bahwa *isometric handgrip exercise* berpengaruh

dalam mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bukit Sari Bengkulu dengan nilai p-value < 0,05. Hal ini didukung oleh penelitian dari (Susiladewi et all, 2017), tekanan darah sistolik sebelum dilakukan latihan menggenggam menggunakan alat handgrip yaitu 146,25 dengan standar deviasi 7,188 yang menandakan jika responden berada pada kategori hipertensi satu.

Lansia dengan hipertensi yang mempunyai tekanan darah tidak terkontrol dapat mengakibatkan terbatasnya aktivitas fisik. Berdasarkan hasil pengkajian yang didapatkan Saat dilakukan pengkajian, pasien dalam keadaan composmentis, tanda-tanda vital Ny. A yaitu tekanan darah 165/100 mmHg, pernafasan 20 x/menit, nadi 88 x/menit, suhu 37,2 'C. Pada pasie II (Ny. E) yaitu tekanan darah 180/105 mmHg, pernafasan 22 x/menit, nadi 79 x/menit, suhu 37'C sedangkan pada pasien III (Ny. D) yaitu tekanan darah 160/100 mmHg, pernafasan 20 x/menit, nadi 81 x/menit, suhu 36,3 'C.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik melakukan asuhan keperawatan dan penulisan laporan akhir dengan judul “Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Penerapan *Isometric Handgrip Excercise* Untuk menurunkan tekanan darah”.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui bagaimana Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan *isometric handgrip exercise* untuk menurunkan tekanan darah Pada Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pauh Kota Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan pengkajian pada lansia dengan penerapan *isometric handgrip exercise* untuk menurunkan tekanan darah pada hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pauh Kota Padang.
- b. Menegakkan diagnosa keperawatan pada lansia dengan penerapan *isometric handgrip exercise* untuk menurunkan tekanan darah pada hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pauh Kota Padang.
- c. Membuat rencana intervensi keperawatan pada lansia dengan *isometric handgrip exercise* untuk menurunkan tekanan darah pada hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pauh Kota Padang.
- d. Melakukan implementasi keperawatan pada lansia dengan penerapan *isometric handgrip exercise* untuk menurunkan tekanan darah pada hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pauh Kota Padang.
- e. Melakukan evaluasi keperawatan pada lansia dengan penerapan *isometric handgrip exercise* untuk menurunkan tekanan darah pada hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pauh Kota Padang.

C. Manfaat

1. Bagi Lansia

Sebagai salah satu cara perawatan mandiri yang dapat dilakukan oleh lansia yang mengalami masalah hipertensi dengan penerapan isometric handgrip exercise untuk mengontrol tekanan darah.

2. Bagi Perawat

Hasil karya tulis ilmiah ini dapat memberi tambahan wawasan, pengetahuan dan keterampilan dalam membuat SOP dan menjadi pertimbangan dalam memberikan discharge planning pada lansia dengan *isometric handgrip exercise* untuk mengontrol tekanan darah pada hipertensi di wilayah kerja puskesmas pauh kota padang.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil karya tulis ilmiah ini dapat dijadikan sebagai acuan dan ilmu pengetahuan untuk pembelajaran tentang Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan *Isometric Handgrip Exercise* Untuk menurunkan tekanan darah Pada Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pauh Kota Padang.

4. Bagi Instansi Terkait

Hasil karya tulis ilmiah ini dapat dijadikan informasi tambahan, sehingga bisa dijadikan landasan atau sebagai Dasar Pengembangan Standar/ Pedoman untuk menurunkan pada lansia dengan hipertensi melalui *isometric handgrip exercise*.