

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Hipertensi merupakan suatu keadaan ketika seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal atau peningkatan abnormal secara terus menerus lebih dari suatu periode, dengan tekanan sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90mmHg. (Aspiani, 2014). Hipertensi juga dapat menimbulkan berbagai komplikasi dampaknya seperti penyakit Stroke, Infark miokard, Gagal jantung, Ginjal tekanan darah tinggi (Aspiani, 2014)

Berdasarkan data *World Health Organization (WHO)* 2015, satu diantara lima orang dewasa di seluruh dunia mengalami peningkatan tekanan darah. Prevalensi kejadian hipertensi di seluruh dunia sekitar 972 juta orang (26,4). Angka ini kemungkinan akan mengalami peningkatan menjadi 29,2% di tahun 2030. Dari 972 juta penderita hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan sisanya (639 juta) berada di negara berkembang. Menurut Riskesdas (2018), prevalensi kejadian hipertensi meningkat dari tahun 2013, yaitu pada usia 18-24 tahun sebesar 8,7% menjadi 13,2%, pada usia 25-34 tahun sebesar 14.7% menjadi 20,1%, dan pada usia 35-44 tahun sebesar 24,8% menjadi 31,6%. Prevalensi hipertensi mengalami peningkatan yang signifikan pada pasien berusia 60 tahun ke atas.

Upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dengan obat dan non-farmakologi dengan terapi komplementer. Terapi non farmakologis terdiri dari Pengaturan diet,

penurunan berat badan, olah raga teratur, gaya hidup sehat, pemberian juice campuran tomat dan mentimun, pemberian madu, terapi music suara alam, slow deep breathing, dan terapi relaksasi genggam jari atau mencekram dan nafas dalam.

Salah satu terapi komplementer adalah *isometric handgrip* yang merupakan latihan mencekram yang kontraksinya terjadi pada lengan bawah dan tangan, sehingga terjadi perubahan pada ketegangan otot tangan yang dapat meningkatkan fungsi sistem muskuloskeletal serta meningkatkan kebugaran kardiorespirasi. (rahayu, 2019).

Peneliti tertarik dengan *isometric handgrip* karena bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja serta alatnya pun sederhana bisa memakai alat yang ada disekitaran rumah seperti memegang sapu dan alat lainnya.

Isometric handgrip merupakan sebuah kegiatan mencengkram dimana kontraksinya terjadi pada bagian lengan bawah dan tangan, sehingga akan menyebabkan perubahan dalam ketegangan otot tangan. Selama melakukan *isometric handgrip*, kebutuhan oksigen di jaringan meningkat dan jantung bekerja lebih memompakan darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen di jaringan tersebut dibawah pengaruh aktivasi simpatis. Hal ini menyebabkan peningkatan suplai darah ke otot yang aktif untuk memenuhi kebutuhan akan oksigen. *Isometric handgrip* tidak membutuhkan banyak oksigen dibanding dengan isotonik, sehingga tekanan darah tidak naik banyak dalam *isometric handgrip* (Nurinda, 2016).

Dari data yang menunjang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai analisis “*Literatur Review Latihan Isometric Handgrip dalam Penatalaksanaan Hipertensi*”

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah *literature review* latihan *Isometric Handgrip* Dalam Penatalaksanaan Hipertensi?

1.3 Tujuan penelitian

Untuk mengetahui *Latihan Isometric Handgrip* Dalam Penatalaksanaan Hipertensi”.

1.4 Manfaat Penelitian

1) Universitas Bhakti Kencana

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah bahan referensi bagi Universitas Bhakti Kencana dalam penatalaksanaan asuhan keperawatan klien hipertensi secara non-farmakologi

2) Bagi Penulis

Mempunyai pengalaman dalam melakukan penelitian dengan studi *literatur review* dari beberapa jurnal

3) Bagi Peneliti lain

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sumber informasi untuk penelitian selanjutnya terkait latihan *isometric handgrip* dalam penatalaksanaan hipertensi