BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lanjut usia merupakan tahap akhir dalam proses perkembangan kehidupan manusia yang berlangsung secara alami. Pada fase ini terjadi proses penuaan yang ditandai dengan penurunan fungsi tubuh secara bertahap, baik secara fisik maupun fisiologis. Lansia diklasifikasikan ke dalam beberapa kelompok usia, yaitu usia pertengahan 45–59 tahun, lanjut usia 75–90 tahun, serta usia di atas 90 tahun (Daryaman, 2021). Seiring bertambahnya usia, kemampuan berbagai sistem organ mengalami penurunan, termasuk sistem kardiovaskular yang berperan dalam menjaga kestabilan tekanan darah dan kelancaran aliran darah. Penurunan fungsi sistem ini dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit degeneratif, salah satunya hipertensi, yang apabila tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan komplikasi dan memperberat kondisi kesehatan lansia.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis dengan angka kejadian yang terus meningkat secara global dan menjadi penyebab utama morbiditas serta mortalitas. Kondisi hipertensi yang tidak terkontrol dapat memicu berbagai komplikasi serius, seperti gagal jantung, infark miokard, arteriopati, stroke, hingga gagal ginjal *(renal failure)* sebagaimana dilaporkan oleh *World Health Organization* (WHO) tahun 2021. Penyakit ini kerap dijuluki sebagai "*the silent killer*" karena sering kali tidak menimbulkan gejala yang jelas, sehingga banyak individu tidak menyadari bahwa dirinya menderita hipertensi sampai muncul komplikasi lanjutan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan hipertensi antara lain faktor usia, genetik, serta faktor lingkungan seperti stres, kegemukan atau obesitas, terlalu banyak mengonsumsi garam berlebih, minum-minuman beralkohol dan merokok. Secara fisiologis, darah berperan penting dalam mendistribusikan nutrisi dari oksigen ke seluruh jaringan tubuh melalui sistem sirkulasi. Namun, pada tahap awal hipertensi, peningkatan tekanan darah umumnya berlangsung

tanpa keluhan atau tanda klinis yang spesifik. Akibatnya, kondisi ini sering baru terdeteksi ketika telah mencapai tahap lanjut dan memerlukan penanganan yang lebih intensif.

Menurut World Health Organization, pada tahun 2023 diperkirakan sekitar 600 juta orang di dunia mengalami tekanan darah tinggi. Angka kejadian tertinggi ditemukan di wilayah Afrika dengan prevalensi sekitar 30%, sedangkan yang terendah berada di Amerika yaitu sekitar 18%. Secara umum, hipertensi lebih banyak terjadi pada laki-laki dibandingkan perempuan. Selain itu, data menunjukkan bahwa sekitar 1,13 miliar penduduk dunia hidup dengan hipertensi, atau setara dengan satu dari tiga orang. Namun, hanya sekitar 36,8% di antaranya yang rutin mengonsumsi obat. Kondisi ini menyebabkan sekitar 9,4 juta kematian setiap tahunnya akibat hipertensi dan berbagai komplikasinya (Triandini, 2021). Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO), sekitar 30% populasi lansia di dunia mengalami hipertensi, kondisi ini berkaitan dengan proses penuaan yang menyebabkan penurunan elastisitas pembuluh darah serta perubahan fungsi organ tubuh sehingga tekanan darah lebih mudah meningkat pada usia lanjut.

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023), Indonesia saat ini mulai memasuki era penuaan penduduk yang ditandai dengan meningkatnya usia harapan hidup serta jumlah lansia. Jumlah lansia di Indonesia mengalami peningkatan dari sekitar 18 juta orang (7,56%) pada tahun 2015 menjadi 25,9 juta orang (9,7%) pada tahun 2023, dan diperkirakan akan terus bertambah hingga mencapai 48,2 juta orang (15,77%) pada tahun 2035. Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sekitar 63.309.620 kasus dengan angka kematian akibat hipertensi mencapai 427.218 jiwa. Berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2023, prevalensi hipertensi di Indonesia dengan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥18 tahun mencapai 34,1% dengan angka tertinggi di Kalimantan Selatan sebesar 44,1% dan terendah di Papua sebesar 22,2%.

Laporan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat tahun 2024 menunjukan bahwa hipertensi menjadi masalah kesehatan yang signifikan, dengan total 2.492.055 jiwa penderita. Angka tersebut tersebar di seluruh kota dan kabupaten

di Provinsi Jawa Barat, meskipun jumlahnya berbeda-beda di masing-masing daerah. Berikut ini merupakan data perbandingan kasus Hipertensi berdasarkan kabupaten/kota di Provinsi Jawa Barat:

Tabel 1. 1 Data Jumlah Kasus Tertinggi Hipertensi Berdasarkan Kabupaten/Kota di Provinsi Jawa Barat Tahun 2023

No	Kabupaten/Kota	Jumlah Kasus
1.	Kabupaten Cianjur	709.850
2.	Kabupaten Bandung	435.172
3.	Kabupaten Bogor	201.787
4.	Kabupaten Tasikmalaya	119.464
5.	Kabupaten Garut	94.429

Sumber: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat (2023)

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 prevalensi penyakit Hipertensi yang terjadi pada lansia di Provinsi Jawa Barat mencapai 114.619 kasus, diantaranya pada usia 55-64 tahun sebanyak 78.040 (18,7%) jiwa, pada usia 65-74 tahun sebanyak 42.858 (23,8%) jiwa, dan pada usia >75 tahun sebanyak 15.882 (26,1%) jiwa. Hal ini menunjukkan bahwa penyakit Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi di Jawa Barat.

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Garut tahun 2025, mencatat jumlah penderita hipertensi usia >15 tahun yang mendapatkan pelayanan kesehatan di Kabupaten Garut mencapai 117.407 orang, yang terdiri dari 59.961 laki-laki dan 57.446 perempuan. Data tersebut mencakup seluruh kelompok usia, sehingga belum secara khusus memisahkan jumlah penderita pada kelompok usia lanjut. Seiring bertambahnya usia, terjadi perubahan fisiologis pada sistem kardiovaskuler, seperti berkurangnya elastisitas pembuluh darah dan kemampuan jantung dalam memompa darah (Dinas Kesehatan Kabupaten Garut, 2025) yang menyebabkan kelompok lanjut usia menjadi salah satu kelompok yang rentan mengalami hipertensi. Berdasarkan hal tersebut, Kecamatan Tarogong Kidul di Kabupaten Garut menjadi wilayah yang memiliki fasilitas pelayanan bagi lanjut usia, salah satunya adalah UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Garut yang dijadikan lokasi penelitian ini.

Lembaga pelayanan sosial tersebut merupakan fasilitas yang memberikan pelayanan kesehatan dan perawatan bagi kelompok lanjut usia dengan berbagai

kondisi kesehatan, termasuk Hipertensi. Berikut ini perbandinan dari penyakit yang dialami oleh lansia di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Garut:

Tabel 1. 2 Data Penyakit Yang Dialami Lansia Di Satuan Pelayanan Griya Lansia Garut Tahun 2026

No	Riwayat Penyakit	Jumlah Kasus
1.	Hipertensi	43
2.	Myalgia	25
3.	Osteoarthritis	24
4	Pasca Stroke	17
5.	Dementia	16
6.	Asam Urat	12
7.	Katarak	9
8.	Gastritis	6
9.	Diabetes	3
10.	Asma	2
11.	Eksim	2
12.	Vertigo	1

Sumber: UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Garut (2026)

Berdasarkan tabel tersebut, Hipertensi merupakan penyakit yang berada pada urutan paling tinggi, yaitu sebanyak 43 lansia. Tingginya angka kejadian Hipertensi tersebut menjadi salah satu alasan dipilihnya UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Garut sebagai lokasi penelitian. Keluhan yang paling sering dirasakan oleh lansia antara lain sakit kepala, pusing, rasa lelah, serta ketidaknyamanan pada tubuh yang dapat mengganggu kondisi fisik. Selain itu, Hipertensi yang tidak terkontrol juga berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan lain sehingga dapat mempengaruhi kemampuan lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Oleh karena itu, penelitian mengenai upaya pengendalian tekanan darah menjadi penting untuk dilakukan guna membantu meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup lansia di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Garut.

Gejala yang paling sering muncul pada Hipertensi umumnya tidak selalu dirasakan secara jelas oleh penderitanya. Namun pada beberapa kasus, penderita dapat mengalami keluhan seperti sakit kepala, pusing, rasa berat pada tengkuk, mudah lelah, jantung berdebar, serta terkadang disertai penglihatan kabur. Secara klinis, hipertensi ditandai dengan peningkatan tekanan darah yang berada di atas batas normal secara terus-menerus sehingga dapat mempengaruhi fungsi organ tubuh apabila tidak dikendalikan dengan baik (Kementerian

Kesehatan RI, 2021). Penyebab pasti terjadinya hipertensi tidak selalu dapat ditentukan secara spesifik, terutama pada hipertensi primer. Akan tetapi, terdapat beberapa faktor yang diketahui dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi, di antaranya usia yang semakin bertambah, faktor keturunan atau genetik, pola makan yang tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, serta kelebihan berat badan *World Health Organization (2023)*. Oleh karena itu, diperlukan adanya upaya pengendalian tekanan darah pada lansia guna mencegah terjadinya komplikasi serta meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup mereka. Kondisi Hipertensi pada lansia juga dapat menimbulkan beberapa masalah keperawatan yang sering muncul, masalah utama yang sering muncul adalah ketidakefektifan perfusi jaringan perifer akibat aliran darah yang tidak optimal karena tekanan darah tinggi, yang kemudian dapat disertai dengan masalah lain seperti nyeri akut (misalnya sakit kepala atau rasa tidak nyaman pada tengkuk), intoleransi aktivitas, serta kurangnya pengetahuan mengenai pengelolaan penyakit hipertensi.

Penatalaksanaan hipertensi pada lansia umumnya melibatkan terapi farmakologis seperti penggunaan *ACE inhibitor*, diuretik, *beta-blocker*, atau *calcium channel blocker* yang terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah. Namun penggunaan obat dalam jangka panjang berpotensi menimbulkan efek samping serta tidak selalu cukup apabila tidak disertai dengan intervensi pendukung lainnya (WHO, 2023). Intervensi non-farmakologis merupakan salah satu pendekatan yang dapat dilakukan dalam pengendalian Hipertensi, terutama pada lansia. Berbagai bentuk intervensi non-farmakologis yang dapat diterapkan antara lain pengaturan pola makan seperti diet rendah garam, pengendalian berat badan, manajemen stres, serta peningkatan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang dianjurkan bagi penderita Hipertensi meliputi latihan aerobik seperti berjalan kaki, senam lansia, bersepeda, serta latihan kekuatan dan latihan *isometric* yang bertujuan untuk meningkatkan fungsi sistem kardiovaskular dan membantu menurunkan tekanan darah *(Non-Pharmacological Interventions for Hypertension in the Elderly, 2021*).

Di antara berbagai bentuk latihan fisik, salah satu yang banyak diteliti dalam pengendalian hipertensi adalah latihan *isometric*, khususnya *isometric handgrip*

exercise. Latihan ini terbukti dapat membantu menurunkan tekanan darah melalui peningkatan fungsi endotel dan regulasi sistem saraf otonom. Dalam konteks asuhan keperawatan, latihan ini dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis untuk membantu mengatasi diagnosis keperawatan ketidakefektifan perfusi jaringan, karena dengan menurunnya tekanan darah dan membaiknya sirkulasi, aliran darah ke jaringan menjadi lebih optimal. Dengan demikian, *isometric handgrip exercise* dapat mendukung peningkatan perfusi jaringan, mengurangi risiko komplikasi, serta menjadi terapi pendamping yang efektif bersama pengobatan medis.

Latihan ini dilakukan dengan cara meremas bola karet atau bola genggam secara statis dalam jangka waktu tertentu. Latihan ini diyakini dapat membantu menurunkan tekanan darah melalui beberapa mekanisme, antara lain meningkatkan adaptasi vaskular, memperbaiki fungsi endotel pembuluh darah, serta membantu regulasi sistem saraf otonom menjadi lebih optimal *(Effects of Isometric Handgrip Training on Blood Pressure in Older Adults, 2021)*. Selain itu, latihan genggaman menggunakan bola relatif aman, mudah dilakukan, serta tidak memerlukan peralatan yang rumit. Latihan ini juga dapat dilakukan secara mandiri maupun dalam kelompok sehingga dapat menjadi salah satu alternatif intervensi non-farmakologis yang dapat diterapkan untuk mendukung pengelolaan hipertensi, khususnya pada lansia yang memiliki keterbatasan dalam melakukan aktivitas fisik.

Berdasarkan hasil penelitian Gilang Ayu Dwi Nanda (2024) dengan judul "Penerapan *Isometric Handgrip Exercise* Terhadap Tekanan Darah Pada pasien Hipertensi" menunjukkan bahwa latihan ini efektif untuk menurunkan tekanan darah. Dengan hasil penelitian dari 2 responden lansia, tekanan darah pada kedua lansia sebelum diberikan penerapan *Isometric Handgrip Exercise* termasuk ke dalam kategori hipertensi stadium I. Tekanan darah pada lansia pertama dengan hipertensi tidak terkontrol dan setelah diberikan penerapan *Isometric Handgrip Exercise* termasuk dalam kategori pre hipertensi, dan lansia kedua setelah diberikan penerapan *Isometric Handgrip Exercise* termasuk kedalam kategori normal.

Penelitian yang dilakukan oleh Endang Kurniati, Brajakson siokal, dkk. (2025) dengan judul ”Penerapan terapi *Isometric Handgrip Exercise* untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi” menyatakan hasil penelitian menunjukan bahwa setelah dilakukan pemberian terapi *Isometric Handgrip Exercise* selama 3 hari berturut-turut pada pasien hipertensi didapatkan adanya penurunan tekanan darah yaitu dari 160/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg, dapat disimpulkan dari hasil penelitian ini bahwa terapi *Isometric Handgrip Exercise* dapat menurunkan tekanan darah.

Peran perawat dalam asuhan keperawatan gerontik bagi lansia yang mengalami hipertensi di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Garut dilakukan dengan fokus pada pencegahan lonjakan tekanan darah dan peningkatan relaksasi tubuh melalui dua peran utama yaitu sebagai *Care Giver* dan *Health Educator*, sebagai *Care Giver* perawat memberikan asuhan langsung dengan membantu lansia dalam melaksanakan latihan *isometric handgrip* secara tepat, memantau tekanan darah sebelum dan sesudah latihan, serta mengevaluasi tanda-tanda penurunan tekanan darah dan peningkatan kenyamanan pasien. Peran ganda ini sangat penting untuk mendukung pengelolaan hipertensi secara non-farmakologis yang efektif dan aman (Kemenkes, 2024). Sebagai *Health Educator* perawat memberikan edukasi kepada lansia mengenai pentingnya pengendalian tekanan darah, penerapan gaya hidup sehat, serta manfaat intervensi non-farmakologis termasuk latihan *Isometric Handgrip Exercise*, edukasi ini mencakup petunjuk pelaksanaan, durasi, dan frekuensi latihan agar pasien dapat melakukan terapi secara mandiri dan aman. Dari uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa hipertensi pada lansia merupakan masalah kesehatan yang penting dan memerlukan pendekatan pengendalian tekanan darah yang efektif, latihan *Isometric Handgrip Exercise* merupakan salah satu terapi non-farmakologis yang potensial untuk menurunkan tekanan darah tetapi perlu dikaji lebih mendalam khususnya pada lansia dengan kondisi hipertensi derajat tertentu.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Garut pada tanggal 02 Maret 2026, peneliti memperoleh informasi dari perawat yang bekerja di tempat tersebut bahwa selama ini penatalaksanaan pada lansia

dengan hipertensi lebih banyak dilakukan secara farmakologis, yaitu dengan pemberian obat antihipertensi seperti Amlodipine. Selain itu, perawat juga memberikan edukasi terkait kebiasaan aktivitas sehari-hari, seperti anjuran melakukan aktivitas fisik ringan dan olahraga seperti senam hipertensi yang rutin dilakukan setiap minggu nya, untuk membantu mengontrol tekanan darah. Edukasi tersebut bertujuan agar lansia dapat menjalani aktivitas harian dengan lebih baik serta membantu menjaga kestabilan tekanan darah. Namun demikian, terapi nonfarmakologis secara spesifik seperti *Isometric Handgrip Exercise* belum pernah diterapkan sebagai salah satu intervensi dalam penanganan hipertensi pada lansia di tempat tersebut.

Peneliti juga melakukan wawancara terhadap 4 lansia yang mengalami hipertensi di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Garut. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, keempat lansia mengeluhkan gejala seperti pusing, sakit kepala, dan rasa berat pada tengkuk, terutama saat tekanan darah meningkat. Penatalaksanaan yang biasanya diberikan di tempat tersebut meliputi terapi farmakologi berupa pemberian obat antihipertensi untuk membantu menurunkan tekanan darah. Selain itu, juga diberikan terapi nonfarmakologi berupa edukasi dan anjuran untuk melakukan aktivitas fisik ringan. Namun, berdasarkan hasil wawancara tersebut diketahui bahwa keempat lansia yang mengalami hipertensi di tempat tersebut belum pernah mendapatkan terapi *isometric handgrip exercise* sebagai salah satu upaya untuk membantu menurunkan tekanan darah.

Dengan demikian, peneliti tertarik untuk melakukan Asuhan Keperawatan pada pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Garut. Fokus peneliti **"Penerapan Terapi *Isometric Handgrip Exercise* Untuk Menurunkan Tekanan Darah Dalam Asuhan Keperawatan Lansia nsi di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Garut Tahun 2026".**

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Bagaimana Penerapan Terapi Isometric Handgrip Exercise Dalam Asuhan Keperawatan Pada Lansia di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Garut Tahun 2026?"

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan Asuhan Keperawatan dengan Terapi *Isometric Handgrip Exercise* Pada Lansia di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Garut Tahun 2026.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mampu melakukan pengkajian Asuhan Keperawatan pada lansia dengan hipertensi di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Garut pada tahun 2026.
2. Mampu menetapkan diagnosa Keperawatan untuk lansia dengan Hipertensi di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Garut pada tahun 2026.
3. Mampu menyusun rencana Asuhan Keperawatan bagi lansia dengan Hipertensi melalui penerapan intervensi non-farmakologis *Isometric Handgrip Exercise* untuk menurunkan tekanan darah di wilayah kerja Satuan Pelayanan Griya Lansia Kabupaten Garut pada tahun 2026.
4. Mampu melaksanakan implementasi Asuhan Keperawatan pada lansia dengan Hipertensi melalui penerapan intervensi non-farmakologis *Isometric Handgrip Exercise* untuk menurunkan tekanan darah di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Garut pada tahun 2026.
5. Mampu melakukan evaluasi terhadap Asuhan Keperawatan yang telah diberikan pada lansia dengan Hipertensi melalui penerapan intervensi non-farmakologis *Isometric Handgrip Exercise* untuk menurunkan tekanan darah di wilayah kerja UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Garut pada tahun 2026.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil studi ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dan pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam bidang Keperawatan Gerontik, yang berkaitan dengan Asuhan Keperawatan lansia dengan Hipertensi melalui penerapan intervensi non-farmakologis *Isometric Handgrip Exercise*.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Pasien

Memberikan pemahaman yang lebih baik kepada pasien, meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pengelolaan Hipertensi, serta mendorong terbentuknya pola hidup sehat dan kebiasaan sehari-hari yang mendukung kontrol tekanan darah seperti latihan *Isometric Handgrip Exercise*.

b. Bagi Perawat

Memberikan panduan dan referensi bagi perawat dalam memberikan intervensi serta edukasi terkait penerapan terapi non-farmakologis *Isometric Handgrip Exercise* pada lansia Hipertensi, sehingga meningkatkan kualitas Asuhan Keperawatan.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai sumber referensi ilmiah dalam perpustakaan institusi pendidikan untuk mendukung pengembangan ilmu dan praktik keperawatan, khususnya terkait perawatan lansia Hipertensi dengan intervensi non-farmakologis *Isometric Handgrip Exercise*, serta membantu meningkatkan kemampuan mahasiswa atau tenaga kesehatan dalam pengendalian tekanan darah.

d. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi peneliti dalam mengimplementasikan teori dan pengetahuan yang diperoleh selama perkuliahan ke dalam praktik keperawatan nyata, khususnya dalam asuhan lansia dengan hipertensi.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dan sumber informasi bagi peneliti berikutnya untuk mengembangkan penelitian terkait. Secara khusus, studi ini memberikan dasar bagi eksplorasi lebih lanjut mengenai penerapan intervensi non-farmakologis, seperti terapi atau latihan yang bertujuan menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.