BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perubahan gaya hidup masa kini yang penuh dengan mobilitas tinggi dan *sedentary lifestyle* yang dapat mempengaruhi timbulnya penyakit yang berhubungan dengan pola hidup. Pola hidup tersebut dari perubahan perilaku konsumsi makanan, mendorong masyarakat untuk mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi kolesterol dan kalori. Hal ini dapat menyebabkan terbentuknya berbagai macam penyakit salah satunya ialah hiperkolesterolemia atau tingginya kadar kolesterol dalam darah (Utami, 2019).

Hiperkolesterolemia adalah penyakit metabolik yang ditandai dengan dengan meningkatnya kadar kolesterol dalam darah. Hiperkolesterolemia didefinisikan sebagai kolesterol LDL *(Low Density Lipoprotein)* yang lebih besar dari 200 mg/dL (Michael dkk, 2021). Hiperkolesterolemia adalah bagian dari kolesterol, kolesterol merupakan komponen yang konsistensinya mirip seperti lemak atau lilin dan bisa ditemukan di semua sel di tubuh. Kolesterol merupakan zat yang diproduksi secara alami oleh organ hati tetapi juga bisa ditemukan dalam makanan yang berasal dari hewan, seperti daging dan susu. Dalam jumlah yang cukup, kolesterol dibutuhkan oleh tubuh untuk memproduksi hormon, vitamin D, dan komponen lain yang digunakan untuk mencerna makanan (Triharyanto, 2020).

Menurut WHO 2019 Hiperkolesterolemia tidak menimbulkan gejala yang spesifik. Hiperkolesterolemia hanya dapat dideteksi dengan pemeriksaan darah. Bila kadar kolesterol >200 mg/dL, maka dikatakan menderita hiperkolesterolemia. Hiperkolesterolemia merupakan gangguan kesehatan yang diakibatkan karena terjadinya penumpukan kadar kolesterol dalam darah. Kadar kolesterol yang berlebih dalam darah akan mudah melekat pada dinding sebelah dalam pembuluh darah dan beresiko memicu terjadinya penyempitan saluran pembuluh darah. (Ardytama Kusuma Yudha, 2023).

UNIVERSITAS NASIONAL

Menurut laporan WHO tahun 2019, angka kejadian hiperkolestrolemia di dunia mencapai 45% dan asia tenggara mencapai 30%. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) tahun 2023 menunjukkan prevalensi hiperkolestrolemia di Indonesia sebesar 28%. Saat ini hiperkolesterolemia masih menjadi masalah kesehatan. Persentase kolesterol tinggi yang tercatat di Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) PTM dan Puskesmas yang sudah menggunakan sistem informasi surveilans PTM menurut jenis kelamin, pada laki-laki sebesar 48% sedangkan pada perempuan 54.3%. Persentase kolesterol tinggi menurut umur sebagian besar pada kelompok umur >60 tahun sebesar 58,7% (Kemenkes RI, 2020).

Peran perawat sangatlah penting yaitu sebagai edukator dalam memberikan pendidikan kesehatan Kolesterol kepada pasien agar dapat memperbaiki kesalahpahaman terkait penyakit tersebut. Kemudian edukasi yang didapatkan oleh pasien kolesterol dapat meningkatkan kemampuan untuk mencapai, memperoleh pemahaman tentang pengetahuan kesehatan, dan memahami kondisi mereka. Pemberian edukasi yang dilakukan oleh perawat dapat memunculkan persepsi yang dapat menentukan perilaku kesehatan seseorang terhadap penyakitnya (Anggraeni, Widayati & Sutawardana, 2020).

Terdapat 3 hal utama untuk mengendalikan kolesterol, yaitu dengan mengubah perilaku, memeriksakan diri secara rutin, serta memperbaiki tatalaksana dalam penanganan klien dengan cara memperkuat pelayanan kesehatan primer. Perubahan perilaku yang dimaksud yaitu dengan tidak mengonsumsi makanan berlemak dan rajin melakukan aktivitas fisik (Kemenkes, 2022).

Aktivitas fisik merupakan salah satu pilar penting dalam pengendalian kolesterol. Aktivitas fisik dapat menurunkan berat badan dan memperbaiki sirkulasi dan peredaran darah dalam tubuh sehingga dapat membantu dalam pengendalian dan penenakan lemak dalam tubuh. Bagi yang memiliki kolesterol aktivitas fisik yang dapat dilakukan yaitu senam *Tai Chi* yang dilakukan secara rutin (Perkeni, 2019).

Senam *Tai Chi* dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap sistem yang bekerja dalam tubuh, salah satunya adalah sistem kardiovaskular. Latihan

yang dilakukan dengan teratur dan berulang-ulang dapat menyebabkan banyak perubahan (adaptasi) pada sistem kardiovaskular dan menurunkan kadar kolesterol dalam darah (Aminah, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Debby (2021) dengan judul ”Efektifitas Senam *Tai Chi* Terhadap Penurunan Kadar kolesterol Pada Penderita Hiperkolesterolemia Di wilayah kerja Puskesmas Kuok”. Senam dilakukan dengan cara melakukan observasi sebanyak 2 kali yaitu sebelum dan sesudah tindakan dengan hasil penelitian diperoleh rata-rata kadar kolesterol sebelum senam *Tai Chi* pertama adalah 251,95 mg/dL dan kadar kolesterol sesudah senam *Tai Chi* adalah 195,70 mg/dL

Berdasarkan sebaran kuesioner, pengkajian dari 30 responden dilingkungan RW 04 dengan masalah Hiperkolesterol didapatkan hasil tingkat pengetahuan warga RT 06 mengenai kolesterol di kelurahan Cikoko sebesar 55% dengan pengetahuan Baik dan 45% dengan pengetahuan kurang baik. Tingkat sikap warga terhadap kolesterol sebesar 45% dengan sikap positif dan 55% dengan sikap negatif dan untuk tingkat perilaku warga terhadap kolesterol sebesar 45% perilaku baik dan 55% dengan perilaku kurang baik.

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 30 September 2024 kepada 2 dan perwakilan warga di RT 06/RW 04 didapatkan hasil yaitu responden mengatakan bahwa Hiperkolesterolemia merupakan kadar kolesterol >200 mg/dL. Hiperkolesterolemia disebabkan karena asupan kolesterol melalui makanan melebihi kebutuhan kolesterol tubuh. Menurut warga masalah hiperkolestrolemia merupakan masalah yang serius sehingga perlu mendapakan penanganan lebih lanjut, dan cara penceegahan terjadinya masalah lain yang terjadi.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk menyusun dan mengmplementasikan “Efektifitas senam *Tai Chi* untuk menurunkan kadar kolesterol pada pasien dengan masalah hiperkolesterolemia di wilayah kerja puskesmas pembantu Cikoko RT 06/RW 04 Cikoko, Pancoran”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang dapat diambil adalah "bagaimana menganalisis asuhan keperawatan melalui senam *Tai Chi* dengan masalah hiperkolesterolemia".

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis asuhan keperawatan keluarga melalui intervensi senam *Tai Chi* pada keluarga dengan diagnosa medis hiperkolesterolemia di wilayah kerja puskesmas pembantu Cikoko RT 06/RW 04 Cikoko, Pancoran

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Memaparkan hasil analisa data pada kasus keluarga dengan hiperkolesterolemia di wilayah kerja puskesmas pembantu Cikoko RT 06/RW 04 Cikoko, Pancoran.
2. Memaparkan hasil intervensi keperawatan pada kasus keluarga dengan hiperkolesterolemia di wilayah kerja puskesmas pembantu Cikoko RT 06/RW 04 Cikoko, Pancoran.
3. Memaparkan hasil implementasi keperawatan pada kasus keluarga dengan hiperkolesterolemia di wilayah kerja puskesmas pembantu Cikoko RT 06/RW 04 Cikoko, Pancoran.
4. Memaparkan hasil evaluasi keperawatan pada kasus keluarga dengan hiperkolesterolemia di wilayah kerja puskesmas pembantu Cikoko RT 06/RW 04 Cikoko, Pancoran.
5. Memaparkan hasil inovasi keperawatan keluarga melalui intervensi senam *Tai Chi* pada kasus keluarga dengan hiperkolesterolemia berdasarkan kebutuhan dasar manusia.

UNIVERSITAS NASIONAL

1.4 Manfaat Penulisan

1.3.3 Manfaat Keilmuan

Hasil dari studi kasus ini dapat menginformasikan tindakan asuhan keperawatan pada keluarga dengan diagnosa medis kolesterol melalui intervensi senam anti-kolesterol, dapat membuktikan teori dan berkontribusi dalam pengembangan asuhan keperawatan keluarga.

1.3.4 Manfaat Aplikatif

1) Penulis

   Hasil studi kasus ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta pengalaman dalam pemberian intervensi senam *Tai Chi* pada keluarga dengan hiperkolesterolemia.

2) Puskesmas pembantu kelurahan Cikoko

   Hasil sudi kasus ini dapat dijadikan referensi praktik keperawatan berbasis bukti dalam pemberian asuhan keperawatan melalui intervensi senam *Tai Chi* pada keluarga dengan hiperkolesterolemia.

3) Keluarga

   Hasil studi kasus ini diharapkan dapat membantu masyarakat atau keluarga untuk menurunkan tingkat kolesterol, meningkatkan indeks kesehatan keluarga, dan meningkatkan tingkat kemandirian keluarga.

UNIVERSITAS NASIONAL