

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian prematur di dunia. *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 melaporkan bahwa sekitar 1,13 milyar orang di dunia menyandang hipertensi dengan *prevalensi* secara global sebesar 22%, namun jumlah penderita tersebut kurang dari seperlima dari jumlah tersebut yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki. Asia Tenggara berada di posisi ke-3 jumlah penyandang hipertensi di dunia sebesar 25% dari total penduduk, WHO juga memperkirakan 1 diantara 5 orang perempuan di seluruh dunia memiliki hipertensi dengan presentase pada orang dewasa adalah sekitar 29-31% (WHO, 2019).

Berdasarkan data hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur  $\geq 18$  tahun sebesar 34,1%. Angka ini jauh lebih tinggi jika dibandingkan dengan data prevalensi hipertensi pada Riskesdas 2013 yaitu 25,8%, *Prevalensi* hipertensi menurut pada penduduk umur 18 tahun keatas yang terbanyak pada jenis kelamin perempuan (36,9%) dan berada pada rentang usia diatas 75tahun (Kemenkes RI, 2019). DKI Jakarta menempati peringkat ke 5 tertinggi di Indonesia untuk prevalensi hipertensi, yaitu prevalensi sebesar 33,43% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2019). Berdasarkan Profil Kesehatan DKI Jakarta, pada tahun 2018 terdapat 134.937 penderita hipertensi dan hanya 17% penderita yang mendapatkan pelayanan sesuai dengan standar (Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta, 2019).

Menurut Kemenkes RI (2013) penatalaksanaan hipertensi adalah untuk menurunkan risiko penyakit kardiovaskuler dan mortalitas serta morbiditas yang berkaitan, tujuan terapi adalah mencapai dan mempertahankan tekanan sistolik dibawah 140 mmHg dan tekanan diastolic dibawah 90 mmHg dan mengontrol faktor risiko, ada dua cara yang dilakukan dalam pengobatan hipertensi. Terapi farmakologis yaitu dengan mengonsumsi obat antihipertensi yang bertujuan agar tekanan darah pada penderita hipertensi tetap terkontrol dan mencegah komplikasi, dan nonfarmakologis dengan modifikasi gaya hidup dalam mencegah tekanan darah tinggi dan merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam mengobati tekanan darah tinggi, seperti olahraga salah satu aktifitas fisik atau berolahraga yang bias dilakukan pada penderita hipertensi adalah senam anti hipertensi.

Perawat ikut serta dalam membantu keluarga untuk mengatasi masalah kesehatan dengan cara meningkatkan kesanggupan keluarga untuk melakukan fungsi dan tugas perawatan kesehatan keluarga, peran perawat keluarga yaitu membantu keluarga yang anggota kekuarganya menderita penyakit hipertensi seperti memberikan pendidikan kesehatan kepada keluarga agar dapat melakukan asuhan keperawatan secara mandiri, menjelaskan lingkungan yang baik serta aman dan nyaman untuk penderita hipertensi. Sebagai kordinator untuk mengatur program kegiatan atau dari berbagai disiplin ilmu, sebagai pengawasan kesehatan, sebagai konsultan dalam mengatasi masalah, sebagai vasilitator asuhan perawatan dasar pada keluarga yang menderita penyakit hipertensi, tindakan keperawatan keluarga meliputi memberikan informasi mengenai hipertensi.

Melakukan perawatan secara tepat, memberikan contoh keperawatan yang benar kepada keluarga, memberikan saran untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan memaafkan fasilitas kesehatan terdekat (Muhlisin, 2012).

Senam anti hipertensi merupakan olahraga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung, senam atau berolahraga kebutuhan oksigen dalam sel akan meningkat untuk proses pembentukan energi, sehingga terjadi peningkatan denyut jantung, sehingga curah jantung dan isi sekuncup bertambah, dengan demikian tekanan darah akan meningkat. Setelah beristirahat pembuluh darah akan berdilatasi atau meregang, dan aliran darah akan turun sementara waktu, sekitar 30-120 menit kemudian akan kembali pada tekanan darah sebelum senam. Jika melakukan aktifitas fisik senam anti hipertensi ini secara rutin dan berkelanjutan, maka tekanan darah akan stabil pada kategori normal dan pembuluh darah akan lebih elastis. Mekanisme penurunan tekanan darah setelah berolahraga karena olahraga dapat merilekskan pembuluh-pembuluh darah, sehingga dengan melebarnya pembuluh darah maka, tekanan darah akan turun (Hernawan & Rosyid, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Sumartini (2019) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari senam anti hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi ( $p=0.000$ ). Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Hernawan dan Rosyid (2017), yang menyatakan bahwa senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah pada lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Pajang Surakarta ( $p\text{-value}=0.001$ ).

Berdasarkan penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa senam anti hipertensi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah,

sehingga akan dilakukan intervensi senam anti hipertensi pada 2 keluarga dengan hipertensi di Kelurahan Jati Padang. Keluarga pertama adalah keluarga Tn. B yang memiliki tekanan darah 150/100 mmHg, dan keluarga kedua Ny. A dengan tekanan darah 158/105 mmHg. Penatalaksanaan masalah keperawatan utama yang muncul pada keluarga Tn. B dan Ny. A dilakukan intervensi sesuai pemenuhan dari tugas kesehatan keluarga. Salah satu tujuan untuk dari tugas kesehatan keluarga tersebut memberikan intervensi perawatan sederhana melalui senam anti hipertensi

## **1.2 Rumusan Masalah**

Prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 31,7% yang berarti hampir 1 dari 3 penduduk usia dari 18 tahun ke atas menderita hipertensi. Berbagai faktor terkait dengan genetik dan pola hidup seperti aktivitas fisik yang kurang, asupan makanan asin dan kaya lemak serta kebiasaan merokok dan minum alkohol berperan dalam melonjaknya angka hipertensi (Rikesdas, 2018). Berdasarkan Profil Kesehatan DKI Jakarta, pada tahun 2018 terdapat 134.937 penderita hipertensi dan hanya 17% penderita yang mendapatkan pelayanan sesuai dengan standar (Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta, 2019).

Senam anti hipertensi merupakan salah satu intervensi nonfarmakologi yang bisa dilakukan untuk menurunkan tekanan darah karena rendahnya cakupan pelayanan tersebut, berdasarkan latar belakang maka rumusan masalah yang dilakukan adalah “Bagaimana menganalisis asuhan keperawatan melalui intervensi senam anti hipertensi pada keluarga dengan diagnosa medis hipertensi di Kelurahan Jati Padang.

## **1.3 Tujuan**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Studi bertujuan untuk menganalisis asuhan keperawatan pada keluarga melalui intervensi senam anti hipertensi pada keluarga di Kelurahan Jati Padang.

### **1.3.2 Tujuan khusus**

1. Melakukan pengkajian keperawatan keluarga pada keluarga diagnosa medis hipertensi.
2. Menegakan diagnosa keperawatan keluarga pada keluarga dengan diagnosa medis hipertensi.
3. Merencanakan intervensi keperawatan keluarga pada keluarga dengan diagnosa medis hipertensi.
4. Melakukan implementasi keperawatan keluarga pada keluarga dengan diagnosa medis hipertensi.
5. Melakukan evaluasi keperawatan keluarga pada keluarga dengan diagnosa medis hipertensi.

### **1.4 Manfaat**

#### **1.4.1 Manfaat Keilmuan**

Hasil studi kasus ini dapat menginformasikan tindakan asuhan keperawatan pada keluarga dengan diagnosa medis hipertensi menggunakan intervensi senam anti hipertensi, untuk membuktikan teori dalam pengembangan asupan keluarga

#### **1.4.2 Manfaat Aplikatif**

##### **1.4.2.1 Penulis**

Hasil studi kasus ini di harapkan mendapatkan pengetahuan dan pengalaman melakukan intervensi senam anti hipertensi pada keluarga dengan diagnosa medis hipertensi.

##### **1.4.2.2 Rumah sakit / puskesmas**

Hasil studi kasus ini dapat dijadikan referensi praktik keperawatan berbasis bukti yaitu melakukan intervensi senam anti hipertensi.

#### **1.4.2.3 Masyarakat / klien**

Hasil studi kasus ini di harapkan dapat membantu menurunkan tekanan darah pada keluarga sehingga dapat meningkatkan *index* kesehatan keluarga dan tingkat kemandirian keluarga.

