

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan merupakan harta yang paling berharga dalam kehidupan manusia. Karena tubuh yang sehat membuat kita dapat menikmati berbagai kesenangan hidup. Sayangnya masih banyak manusia yang sering melupakan arti pentingnya menjaga kesehatan dengan menerapkan gaya hidup yang tidak baik. Sebagai contoh di kehidupan modern ini. Semakin banyaknya tekanan hidup membuat manusia rentan mengalami stres. Misalnya stres dalam pekerjaan, stres dalam kuliah, dan sebagainya. Padahal perlu kita ketahui bahwa stres dapat memicu datangnya berbagai macam penyakit, di antaranya peningkatan kadar kolesterol darah. Ketika tubuh mengalami masalah kesehatan barulah kita menyadari betapa pentingnya nikmat sehat tersebut.

Hiperkolestolemia termasuk suatu masalah kesehatan yang menjadi perhatian dunia karena prevalensi kejadiannya sangat tinggi. Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 tercatat penderita hiperkolestolemia lebih dari 160 juta penduduk dunia, di Indonesia mengalami peningkatan sebesar 137%. Prevalensi hiperkolesterolemia di dunia sekitar 45%, di Asia Tenggara sekitar 30% dan di Indonesia 35% (Kemenkes RI, 2017; Balitbangkes, 2013; WHO, 2019).

Peningkatan kadar kolesterol darah yang dikenal dengan istilah hiperkolesterolemia merupakan salah satu faktor resiko mayor Penyakit Jantung Koroner (PJK) (Anies, 2015). Menurut survei *Sample Registration System* (SRS) pada tahun 2014 di Indonesia menunjukkan, PJK menjadi penyebab kematian tertinggi pada semua umur setelah stroke, yakni sebesar 12,9% (Anonim, 2017). Hiperkolesterolemia merupakan salah satu penyebab PJK, berdasarkan hasil laporan provinsi DKI Jakarta pada Rikesdas (2018) terdapat PJK sebesar 1,9% atau sekitar 40.210 jiwa. Pada tahun 2016 menurut Kemenkes di wilayah DKI berjumlah 33,1% yang memiliki kolesterol tinggi.

Hiperkolesterolemia merupakan salah satu gangguan metabolisme lipid yang ditandai dengan peningkatan kadar kolesterol total darah. Hiperkolesterol menjadi salah satu penyakit umum yang diderita oleh masyarakat Indonesia

bahkan dunia. Penyakit ini memiliki dampak yang besar jika tidak ditangani secara intensif dan bisa berujung pada kematian. Penyebabnya diduga akibat perubahan gaya hidup, pola makan, faktor lingkungan, kurangnya aktivitas fisik dan faktor stress. Pemilihan gaya hidup dipengaruhi oleh perkembangan zaman, seperti munculnya produk-produk makanan yang dapat meningkatkan kadar kolesterol disebut seperti (makanan *junk food* dan *fast food*), pekerjaan yang aktivitas fisik rendah dan kurangnya kesadaran terhadap kesehatan seperti terlalu banyak mengkonsumsi makanan yang mengandung lemak serta kurangnya asupan serat yang dapat memicu terjadinya penyakit degeneratif (penurunan fungsi jaringan dan organ) (Herawati, 2020).

Keluarga mempunyai peranan penting dalam upaya peningkatan kesehatan dan pengurangan resiko penyakit dalam masyarakat karena keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat, peran keluarga sangat penting dalam setiap aspek keperawatan kesehatan keluarganya, untuk itulah keluarga yang berperan dalam menentukan cara asuhan yang diperlukan oleh keluarga (Yohanes & Betan, 2013).

Perawat keluarga memiliki peran yaitu membantu keluarga untuk menyelesaikan masalah kesehatan dengan cara meningkatkan kesanggupan keluarga melakukan fungsi dan tugas perawatan kesehatan. Adapun peran perawat dalam membantu keluarga yang anggota keluarganya menderita hipermolesterolemia antara lain : memberikan pendidikan kesehatan kepada keluarga agar dapat melakukan asuhan keperawatan mandiri, sebagai koordinator untuk mengatur program kegiatan atau dari berbagai disiplin ilmu, sebagai pengawas kesehatan, sebagai konsultan dalam mengatasi masalah, sebagai fasilitator asuhan perawatan dasar pada keluarga yang menderita penyakit hipertensi (Muhlisin, 2012).

Adapun cara penanganan untuk mengatasi kelebihan kolesterol dalam darah bisa dilakukan dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi. Penatalaksanaan nonfarmakologi dalam menurunkan kadar kolesterol salah satunya dengan menjalani pola hidup yang sehat. Salah satu pola hidup sehat yang dapat dilakukan yaitu dengan berolahraga seperti senam. Senam sebagai upaya yang

bersifat perawatan, pengobatan, pola hidup sehat guna menghadapi masalah kesehatan.

Salah satu senam menurunkan kadar kolesterol dalam darah dengan menggunakan senam ergonomis. Senam ergonomis sebagai solusi selain obat yang dapat dimanfaatkan untuk menurunkan kadar kolesterol berlebih pada tubuh sebagai antikolesterol karena dapat mengikat asam empedu yang merupakan hasil akhir metabolisme kolesterol, makin banyak asam empedu yang berikatan dengan pektin dan terbuang keseluruhan tubuh makin banyak kolesterol yang di metabolisme, sehingga pada akhirnya kolesterol menurun jumlahnya.

Senam ergonomis sangat mudah diingat dan dilakukan karena gerakannya menyerupai dengan gerakan sholat, dan dapat dilakukan dimana saja. Tiap gerakan senam ergonomik mengandung manfaat yang luar biasa dalam pencegahan penyakit. Senam ini dapat membantu dalam meningkatkan kadar kolesterol (HDL) dan menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL). Menurut penelitian (Handayani, 2020) tentang senam ergonomis untuk mendapatkan hasil yang memuaskan, akan lebih baik jika latihan dilakukan terus menerus, setidaknya 2-3 kali seminggu \pm 20 menit jika semua gerakan dilakukan dengan sempurna. Penelitian tersebut mendapatkan hasil perbedaan antara rata-rata kadar kolesterol total sebelum dan setelah sebesar 5,4 mg/dL terdapat perubahan kadar kolesterol total dengan nilai minimum pada saat sebelum senam ergonomis yaitu 201 mg/dL menjadi 195 mg/dL setelah senam ergonomis.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh senam ergonomis terhadap penurunan kadar jumlah kolesterol pada penderita hiperkolesterolemia di Wilayah kelurahan lenteng agung 1.

1.2 Rumusan Masalah

Hiperkolesterolemia merupakan salah satu penyebab PJK, berdasarkan hasil laporan provinsi DKI Jakarta pada Rikesdas (2018) terdapat PJK sebesar 1,9% atau sekitar 40.210 jiwa dengan prevalensi hiperkolesterolemia di Indonesia 35%. Berbagai penyebabnya diduga akibat perubahan gaya hidup, pola makan, faktor lingkungan, kurangnya aktivitas fisik dan faktor stress. Senam ergonomik merupakan salah satu dari pemberian teknik nonfarmakologi sebagai solusi selain obat yang dapat dimanfaatkan untuk menurunkan kadar kolesterol berlebih pada tubuh. Berdasarkan data tersebut, maka rumusan masalah yang akan dilakukan adalah “Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Senam Ergonomis pada Keluarga dengan Hiperkolesterolemia di Jakarta Selatan”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Studi kasus ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dalam menganalisis asuhan keperawatan melalui intervensi senam ergonomis pada keluarga dengan diagnosa medis hiperkolesterolemia

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1.3.2.1 Melakukan pengkajian keperawatan pada keluarga dengan diagnosa medis hiperkolesterolemia di Wilayah Kelurahan Lenteng Agung 1.
- 1.3.2.2 Menegakan diagnosa keperawatan pada keluarga dengan diagnosa medis hiperkolesterolemia di Wilayah Kelurahan Lenteng Agung 1.
- 1.3.2.3 Merencanakan intervensi keperawatan pada keluarga dengan diagnosa medis hiperkolesterolemia melalui senam Ergonomis di Wilayah Kelurahan Lenteng Agung 1.
- 1.3.2.4 Melakukan implementasi keperawatan pada keluarga dengan diagnosa hipertensi melalui intervensi senam Ergonomis di Wilayah Kelurahan Lenteng Agung 1.
- 1.3.2.5 Melakukan evaluasi keperawatan pada keluarga dengan diagnosa hiperkolesterolemia Wilayah Kelurahan Lenteng Agung 1.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Keilmuan

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

1.4.2 Manfaat Aplikatif

1.4.2.1 Bagi Penulis

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta pengalaman dalam pemberian intervensi senam ergonomik pada keluarga dengan diagnosa medis hiperkolesterolemia.

1.4.2.2 Bagi Rumah Sakit/Puskesmas

Hasil studi kasus ini dapat dijadikan sebagai referensi praktik keperawatan berbasis bukti dalam pemberian asuhan keperawatan non farmakologi melalui intervensi senam ergonomis pada keluarga dengan diagnosa medis hiperkolesterolemia.

1.4.2.3 Bagi Masyarakat/Klien

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat membantu masyarakat atau keluarga untuk menurunkan kadar lemak dalam tubuh, meningkatkan indeks kesehatan keluarga, dan meningkatkan tingkat kemandirian keluarga dalam mengatasi penyakit melalui teknik nonfarmakologi yang dapat di aplikasikan secara mandiri.