

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Keluarga dapat dipahami sebagai sekelompok orang yang terdiri dari dua individu atau lebih yang hidup bersama dalam satu ikatan, baik secara aturan maupun emosional. Di dalam keluarga, setiap anggota memiliki peran dan tanggung jawab masing-masing sebagai bagian dari satu kesatuan. Perjalanan keluarga juga melalui beberapa tahapan perkembangan, yang dimulai sejak pasangan menikah hingga memasuki fase keluarga dengan anggota lanjut usia. Sebagai unit terkecil dalam masyarakat, keluarga memiliki struktur sosial serta sistemnya sendiri, dan umumnya dihuni oleh individu-individu yang terhubung melalui hubungan darah, perkawinan, maupun adopsi (Nurjanah, 2019). Salah satu penyakit yang biasa terjadi di ruang lingkup keluarga ialah Hipertensi (Martono, 2010).

Hipertensi atau yang biasa disebut tekanan darah tinggi adalah salah satu faktor utama terjadinya penyakit kardiovaskuler aterosklerotik, stroke, gagal jantung dan penyakit ginjal. Nilai normal tekanan darah adalah 120/80 mmHg, jika lebih dari 120/80 mmHg sudah masuk ke dalam hipertensi, penyebab dari hipertensi yang sering terjadi kebanyakan dari faktor keturunan, hipertensi merupakan kondisi yang dapat meningkatkan risiko kematian pada usia lebih muda, terutama ketika tekanan darah sistolik maupun diastolik terus mengalami kenaikan. Tekanan darah yang tinggi dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah yang berdampak pada

berbagai organ vital, seperti jantung, ginjal, otak, dan mata (Brunner & Suddarth, 2020). Permasalahan hipertensi tergolong serius karena sering kali tidak disadari oleh penderitanya dan baru diketahui setelah berlangsung dalam waktu yang cukup lama (Alifariki, 2019).

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO), sekitar 1,13 miliar penduduk dunia saat ini hidup dengan hipertensi. Jumlah penderita kondisi ini terus menunjukkan peningkatan dari tahun ke tahun. Bahkan, pada tahun 2025 diperkirakan jumlah individu yang mengalami hipertensi akan mencapai 1,5 miliar orang, dengan angka kematian sekitar 9,5 juta jiwa akibat hipertensi beserta komplikasinya (WHO, 2015). Sementara itu, hasil Riset Kesehatan Dasar atau yang biasa disingkat dengan (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,11%. Jumlah tersebut diperkirakan setara dengan 63.309.620 kasus, sedangkan angka kematian yang berkaitan dengan hipertensi tercatat sebanyak 427.218 kematian (Kemenkes RI, 2019).

Provinsi DKI Jakarta berada pada peringkat kesembilan dari total 34 provinsi di Indonesia dengan tingkat prevalensi hipertensi sebesar 33,43% berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018. Lebih lanjut, data prevalensi yang dilaporkan oleh Puskesmas se-DKI Jakarta pada tahun 2020 menunjukkan bahwa wilayah Jakarta Selatan mencatat angka hipertensi tertinggi dibandingkan wilayah lainnya, yaitu sebesar 58,14%. Angka tersebut mengalami peningkatan yang cukup signifikan, yakni naik sebesar 38,4% apabila dibandingkan dengan data tahun sebelumnya

(Dinas Kesehatan DKI Jakarta, 2020).

Hipertensi kerap berkembang tanpa menimbulkan tanda dan gejala yang jelas. Kementerian Kesehatan RI (2019) menyebut kondisi ini sebagai *the silent killer* karena sering tidak disertai keluhan, sehingga banyak individu tidak menyadari bahwa dirinya mengalami hipertensi hingga muncul komplikasi. Tekanan darah yang terus meningkat dan berlangsung dalam waktu lama dapat menyebabkan berbagai komplikasi kesehatan. Oleh karena itu, salah satu strategi penting untuk menurunkan angka mortalitas dan morbiditas akibat hipertensi adalah dengan mengendalikan atau menurunkan tekanan darah secara optimal (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023).

Terapi pasien hipertensi saat ini terbagi menjadi dua yaitu terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis yaitu dengan obat-obatan sedangkan terapi non farmakologis yaitu dengan olahraga, misalnya dengan senam hipertensi, terapi nonfarmakologis ini mampu mengontrol dan mengatasi hipertensi (Iqbal & Handayani, 2022).

Aktivitas fisik seperti senam hipertensi berperan dalam meningkatkan fungsi kerja jantung. Ketika tubuh melakukan olahraga, kebutuhan energi pada sel dan jaringan akan meningkat, sehingga aliran darah balik ke jantung menjadi lebih besar. Kondisi ini menyebabkan volume darah yang dipompa jantung setiap denyutnya bertambah, yang kemudian memicu peningkatan curah jantung serta tekanan darah arteri secara sementara. Setelah fase tersebut, tubuh

akan beradaptasi dengan menurunnya aktivitas otot rangka dan sistem pernapasan, sehingga rangsangan pada saraf simpatis ikut berkurang. Akibatnya, denyut jantung dan volume sekuncup menurun, disertai pelebaran pembuluh darah arteriol dan vena, yang pada akhirnya membantu menurunkan tekanan darah (Ainurrafiq et al., 2019).

Berdasarkan hasil studi kasus yang dilakukan oleh Gloriana (2022) pada pasien dengan hipertensi, intervensi senam anti-hipertensi dilaksanakan selama tiga hari. Hasil menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada Ny. P, dari 150/88 mmHg menjadi 147/83 mmHg setelah intervensi dan istirahat selama kurang lebih 15 menit. Sementara itu, tekanan darah Ny. B juga mengalami penurunan, dari 154/90 mmHg menjadi 152/82 mmHg setelah dilakukan senam anti-hipertensi dan periode istirahat dengan durasi yang sama. Temuan tersebut menunjukkan bahwa senam anti-hipertensi efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan RT 01/ RW 03 Kelurahan Ragunan terdapat sekitar 66% warga memiliki tekanan darah $\geq 120/90$ mmHg, sementara 34% lainnya berada dalam katagori normal. (82,7%) memiliki pengetahuan kurang baik, serta (61,5%) memiliki perilaku kurang baik mengenai hipertensi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah RT 01 RW 03 Kelurahan Ragunan, Kecamatan Pasar Minggu, Jakarta Selatan.

1.2 Rumusan Masalah

Senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah. Studi pendahuluan mendapatkan insiden hipertensi di wilayah Rt01 sebesar 66%. Penulis mencoba menguji terapi komplementer senam hipertensi pada dua keluarga di wilayah tersebut dan rumusan masalah yang akan dilakukan adalah “bagaimana menganalisis asuhan keperawatan melalui intervensi senam hipertensi”.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Studi kasus ini dilakukan untuk mengembangkan kemampuan dalam melakukan analisis asuhan keperawatan dengan penerapan senam hipertensi sebagai intervensi pada keluarga yang memiliki anggota dengan diagnosis medis hipertensi di wilayah Kelurahan Ragunan.

1.3.2 Tujuan Khusus

Studi kasus ini bertujuan untuk :

- 1) Melaksanakan pengkajian keperawatan pada keluarga yang memiliki anggota dengan hipertensi di wilayah Kelurahan Ragunan.
- 2) Menentukan Analisa dat dan menetapkan diagnosa keperawatan pada keluarga dengan kasus hipertensi di wilayah Kelurahan Ragunan berdasarkan hasil pengkajian.
- 3) Menyusun rencana tindakan keperawatan bagi keluarga dengan hipertensi melalui penerapan senam hipertensi di wilayah Kelurahan Ragunan.

- 4) Melaksanakan tindakan keperawatan pada keluarga dengan hipertensi dengan mengaplikasikan intervensi senam hipertensi di wilayah Kelurahan Ragunan.
- 5) Melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan asuhan keperawatan pada keluarga dengan hipertensi di wilayah Kelurahan Ragunan.
- 6) Menyajikan hasil analisis inovasi asuhan keperawatan keluarga melalui intervensi senam hipertensi pada kasus keluarga dengan hipertensi, yang disesuaikan dengan pemenuhan kebutuhan dasar manusia.

1.4 Manfaat

1) Manfaat Keilmuan

Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya keperawatan keluarga dan komunitas, melalui penerapan senam hipertensi sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam pengelolaan hipertensi, serta dapat menjadi referensi bagi pengembangan penelitian dan praktik keperawatan selanjutnya.

2) Manfaat Aplikatif

a) Penulis

Manfaat bagi penulis yaitu sebagai wadah untuk menerapkan pengetahuan serta pengalaman yang dimiliki, khususnya dalam bidang keperawatan keluarga dan komunitas, pada keluarga dan klien dengan diagnosis medis hipertensi di RT 01 RW 03 Kelurahan Ragunan.

b) Puskesmas Pembantu Ragunan

Hasil kegiatan ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi puskesmas kelurahan dalam meningkatkan pelayanan keperawatan, khususnya pada upaya promotif dan preventif bagi keluarga dengan hipertensi melalui penerapan senam hipertensi di wilayah RT 01 RW 03 Kelurahan Ragunan.

c) Keluarga

Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman, serta kesadaran keluarga dalam mengelola hipertensi, sehingga keluarga mampu berperan aktif dalam menjaga kesehatan, mengontrol tekanan darah, dan menerapkan senam hipertensi secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari.

