

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keluarga merupakan dua orang atau lebih yang hidup bersama yang ada ikatan perkawinan dan ada kedekatan emosi yang masing-masing dari mereka mengidentifikasi diri sebagai bagian dari keluarga sedangkan keperawatan keluarga adalah suatu proses asuhan keperawatan keluarga yang berada dalam lingkup praktik keluarga (Astuti & Krishna, 2019)

Salah satu masalah yang sering terjadi pada keluarga yaitu hipertensi. Masalah hipertensi saat ini cukup banyak kita jumpai baik anggota keluarga sendiri ataupun anggota keluarga orang lain. Masalah tersebut dapat terjadi karena berbagai faktor yang salah satunya yaitu usia, jenis kelamin, dan pola hidup (Astuti & Krishna, 2019)

Hipertensi adalah suatu keadaan terjadinya peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terjadi secara terus menerus. Seseorang dikatakan hipertensi apabila tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg (Oktaviani *et al.*, 2022). Hipertensi adalah masalah yang harus diwaspadai karena biasa disebut dengan *silent killer*. Tidak ada tanda gejala khusus pada masalah ini. Biasanya orang-orang akan tersadar apabila mereka sudah merasakan gejala yang cukup parah dan akan segera memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan terdekat. Gejala yang mungkin muncul yaitu sakit kepala atau rasa berat pada bagian tengkuk, vertigo, jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging

atau tinnitus dan mimisan (Kemenkes, 2023).

Hipertensi yang sudah terjadi pada anggota keluarga sangat memerlukan dukungan serta bimbingan dari perawat sehingga dapat mencegah komplikasi. Komplikasi yang mungkin terjadi dapat berupa serangan jantung, gagal jantung, stroke, gagal ginjal, dan penyakit lainnya yang dapat menyebabkan kematian (Astuti & Krishna, 2019).

Pada tahun 2023 diperkirakan terdapat 1,28 miliar orang dewasa dengan usia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita penyakit hipertensi yang sebagian besar tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2023). Sedangkan di Indonesia prevalensi penyakit hipertensi sangat besar yaitu sebesar 34,1% atau sekitar 70 juta lebih penduduk Indonesia yang menderita penyakit hipertensi berdasarkan survey nasional di tahun 2018 (Kemenkes, 2023)

Wilayah DIY dengan jumlah penderita hipertensi yang sudah mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai dengan standar pada tahun 2022 yaitu sebanyak 28.420 orang (86,6%) dengan sasaran usia ≥ 15 tahun sejumlah 32.831 orang. Penderita hipertensi yang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar tidak mencapai 100% karena beberapa pasien tidak rutin untuk kontrol atau mengunjungi fasilitas pelayanan kesehatan (Dinkes DIY, 2023). Penyakit hipertensi primer menduduki urutan ke-3 pada pola sepuluh besar penyakit di puskesmas se-Kabupaten Sleman dengan jumlah penderita 138,702 orang (Dinkes Sleman, 2020).

Hipertensi dapat dikendalikan dengan dua teknik yaitu teknik

farmakologis dan teknik non farmakologis. Teknik non farmakologis yaitu dengan cara merubah gaya hidup seperti pola makan, tidak merokok atau menghindari asap rokok dan rutin melakukan aktivitas fisik (Anggraini, 2020).

Masalah keperawatan keluarga yang biasanya muncul pada penyakit hipertensi adalah manajemen kesehatan keluarga tidak efektif. Manajemen kesehatan keluarga tidak efektif adalah pola penanganan masalah kesehatan dalam keluarga tidak memuaskan untuk memulihkan kondisi kesehatan anggota keluarga (PPNI, 2017). Untuk mengatasi masalah pada anggota keluarga dengan hipertensi diperlukan asuhan keperawatan keluarga yang komprehensif dimana disini perawat memiliki peran yang penting dalam pemberian asuhan keperawatan yaitu dengan membantu penderita hipertensi untuk mempertahankan tekanan darah pada tingkat optimal dan meningkatkan kualitas hidup dengan cara melakukan intervensi sesuai dengan asuhan keperawatan. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi adalah dengan teknik non farmakologi yaitu senam hipertensi (Astuti & Krishna, 2019).

Seseorang yang kurang melakukan aktivitas akan cenderung membuat frekuensi denyut jantung lebih tinggi, sehingga merangsang otot jantung untuk bekerja lebih keras saat kontraksi, hal ini dapat menyebabkan kemampuan otot jantung dalam memompa darah, tekanan yang terlalu besar menyebabkan beban pada arteri bertambah besar kemudian menyebabkan peningkatan tekanan darah (Siswati *et al.*, 2021)

Aktivitas fisik efektif untuk menurunkan tekanan darah karena apabila dilakukan secara rutin dapat memperbaiki metabolisme tubuh serta memperlancar peredaran darah, dapat menjaga berat badan, dapat mengurangi stress dan dapat memberikan rasa bahagia dan rileks. Melakukan aktivitas fisik secara rutin terbukti dapat menurunkan tekanan darah, mengurangi resiko terhadap stroke, serangan jantung, gagal ginjal, gagal jantung, dan penyakit pembuluh darah lainnya (Tina *et al.*, 2021).

Salah satu aktivitas fisik yang dapat dilakukan guna pencegahan penyakit hipertensi yaitu senam hipertensi. Dengan melakukan senam hipertensi maka kebutuhan oksigen dalam sel akan meningkat dan pada fase istirahat pembuluh darah dilatasi, aliran darah akan menurun sehingga pembuluh darah akan lebih elastis dan melebarnya pembuluh darah maka membuat tekanan darah menurun (Sianipar & Putri, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian atau jurnal yang dilakukan oleh Gonzalo Saco-Ledo, dkk. menunjukkan bahwa dengan melakukan aktivitas fisik dapat mencapai penurunan tekanan darah secara signifikan yaitu pada tekanan darah sistolik mengalami penurunan $\pm 5,4$ mmHg dan tekanan darah diastolik mengalami penurunan $\pm 3,0$ mmHg (Saco-ledo *et al.*, 2020).

Menurut hasil penelitian Siswati menunjukkan bahwa senam hipertensi berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah apabila dilakukan secara rutin (Siswati, *et al.*, 2021). Dan menurut penelitian yang dilakukan oleh Oktaviani menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi senam hipertensi selama 3 hari, terjadi penurunan tekanan darah pada kedua

subyek yang dilakukan penelitian (Oktaviani *et al.*, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Mlati II didapatkan hasil bahwa, pada bulan agustus ini terdapat 700 orang penyandang hipertensi yang rutin mengontrolkan dirinya ke Puskesmas Mlati II. Di Dusun Batangan dan Bedingin, Tirtoadi, Mlati, Sleman sendiri pada bulan agustus ini terdapat 18 orang penyandang hipertensi yang baru mendaftarkan dirinya ke Puskemas Mlati II karena kasus hipertensi tersebut. Penerapan senam hipertensi di Puskesmas Mlati II belum pernah dilaksanakan implementasi tersebut. Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan studi kasus tentang “Implementasi Senam Hipertensi Dalam Penurunan Tekanan Darah Pada Anggota Keluarga Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Mlati II”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah diatas, dapat dirumuskan masalah “Bagaimana Implementasi Senam Hipertensi Dalam Penurunan Tekanan Darah Pada Anggota Keluarga Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Mlati II?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui respon dari implementasi senam hipertensi dalam penurunan tekanan darah pada anggota keluarga dengan hipertensi.

2. Tujuan Khusus

a. Melakukan pengkajian keperawatan pada anggota keluarga dengan

hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mlati II

- b. Merumuskan diagnosa keperawatan pada anggota keluarga dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mlati II
- c. Melakukan intervensi senam hipertensi pada anggota keluarga dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mlati II
- d. Melakukan implementasi keperawatan senam hipertensi pada anggota keluarga dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mlati II
- e. Melakukan evaluasi keperawatan senam hipertensi pada anggota keluarga dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mlati II
- f. Mendokumentasi asuhan keperawatan pada anggota keluarga dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mlati II

D. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini meliputi keperawatan keluarga yang terkait dengan penyakit hipertensi. Penelitian yang dilakukan adalah mengenai Implementasi Senam Hipertensi Dalam Penurunan Tekanan Darah Pada Anggota Keluarga Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Mlati II subjek penelitian yaitu penyandang hipertensi di Desa Batangan dan Bedingin, Tirtoadi, Mlati, Sleman.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penulisan Karya Tulis Ilmiah ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk meningkatkan perkembangan ilmu

pengetahuan serta praktik keperawatan keluarga terutama dalam memberikan pelaksanaan Implementasi Senam Hipertensi Dalam Penurunan Tekanan Darah Pada Anggota Keluarga Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Mlati II.

2. Manfaat Praktik

a. Bagi Instansi

Manfaat praktik bagi instansi yaitu dapat digunakan sebagai tambahan referensi penelitian, sebagai bahan untuk penelitian lanjutan oleh peneliti lain dengan topik yang sama, dan dapat menambah referensi atau pustaka di perpustakaan kampus.

b. Bagi Pasien

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat menambah pengetahuan pada pasien penyandang hipertensi serta mampu menerapkan senam hipertensi guna melakukan penatalaksanaan hipertensi non farmakologis agar tekanan darah dapat menurun.

c. Bagi Penulis

Mengetahui gambaran mengenai implementasi senam hipertensi pada anggota keluarga dengan hipertensi untuk menurunkan tekanan darah.

F. Keaslian Penelitian

1. Siswati, *et al.* (2021). Senam Hipertensi Sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.

Perbedaan penelitian yang dilakukan adalah tempat, waktu dan sasaran.

Pada penelitian ini menggunakan metodologi penelitian desain *one group pre test post test*. Persamaan pada penelitian ini adalah sama-sama meneliti terkait senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa senam hipertensi yang dilakukan secara rutin dapat berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah.

2. Oktaviani, *et al.* (2021). Penerapan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pasien Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara Tahun 2021.

Perbedaan pada penelitian ini adalah tempat pelaksanaan. Pada penelitian ini menggunakan metode studi kasus. Persamaan penelitian ini yaitu sama – sama menggunakan studi kasus dengan dua responden yang dibandingkan responnya dan meneliti senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah selama 3 hari. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi senam hipertensi selama 3 hari, terjadi penurunan tekanan darah pada kedua responden.

3. Gonzalo Saco-Ledo, *et al.* (2020) Exercise Reduces Ambulatory Blood Pressure in Patients With Hypertension.

Perbedaan pada penelitian ini adalah tempat, waktu dan sasaran. Persamaan pada penelitian ini sama – sama meneliti senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dengan melakukan aktivitas fisik dapat mencapai penurunan tekanan darah secara signifikan