BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi sering disebut sebagai "pembunuh diam-diam", banyak penderita tidak menyadari bahwa mereka mengalaminya karena tidak menunjukkan gejala apa-apa (Utami, Herliana & Sihura, 2024). Sebanyak 90% kasus hipertensi merupakan hipertensi *esensial*, yang penyebab pastinya belum diketahui secara jelas (Dafriani, 2019). Hipertensi *esensial* merujuk pada tekanan darah tinggi yang tidak disebabkan oleh faktor-faktor sekunder, seperti penyakit renovaskular, gagal ginjal, feokromositoma, hiperaldosteronisme, atau penyebab lain dari hipertensi sekunder maupun bentuk monogenik (Mendelian) (Prihatini & Rahmanti, 2021).

Hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan utama, baik di Indonesia maupun di berbagai negara di dunia (Utami, Herliana & Sihura, 2024). Berdasarkan data, sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia mengalami hipertensi, yang berarti 1 dari setiap 3 orang didiagnosis dengan kondisi ini. Jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,5 miliar orang. Setiap tahun, sekitar 9,4 juta orang diperkirakan meninggal akibat hipertensi dan komplikasi yang ditimbulkannya (Kementerian Kesehatan, 2019) dalam (Silalahi, *et al.*, 2020).

Menurut *World Health Organization*, (2023) jumlah orang dewasa berusia 30-79 tahun yang mengalami hipertensi telah meningkat dalam tiga dekade terakhir, dari 650 juta menjadi 1,28 miliar. Di Indonesia, prevalensi hipertensi mencapai 63.309.620 kasus antara tahun 2013 dan 2018 (Litbangkes

Kemenkes RI, 2018). Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Yogyakarta, jumlah penderita hipertensi di wilayah tersebut mencapai 129.764 orang pada tahun 2022 (Dinkes DIY, 2022). Sementara itu, berdasarkan Profil Dinas Kesehatan Kulon Progo 2021, hipertensi menduduki peringkat pertama dalam daftar sepuluh penyakit terbanyak, dengan jumlah penderita sebanyak 45.721 orang (Maharani, 2023).

Upaya penanganan hipertensi menjadi sangat penting mengingat tingginya prevalensi dan dampak yang ditimbulkan. Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu melalui pengobatan farmakologis dan nonfarmakologis. Pengobatan farmakologis melibatkan penggunaan obat-obatan untuk menurunkan tekanan darah. Sebagian besar masyarakat masih cenderung mengandalkan obat antihipertensi sebagai langkah utama dalam mengelola tekanan darah tinggi (Suryati, Demur & Khairina, 2019).

Terapi nonfarmakologis juga sering menjadi pilihan bagi penderita hipertensi karena biaya untuk terapi farmakologis cenderung lebih mahal. Langkah pertama dalam pengobatan hipertensi secara nonfarmakologis adalah dengan berhenti merokok, mengurangi berat badan yang berlebih, menurunkan konsumsi alkohol secara berlebihan, membatasi asupan garam, meningkatkan konsumsi buah dan sayuran, mengurangi asupan lemak, serta meningkatkan aktivitas fisik atau olahraga (Suryati, Demur & Khairina, 2019).

Berdasarkan rekomendasi dari *American College of Sports Medicine* (ACSM) dan *World Hypertension League*, latihan fisik yang dianjurkan untuk pasien dengan hipertensi ringan meliputi aktivitas aerobik seperti jalan cepat,

stretching, lari, jogging, bersepeda, dan berenang. Pasien juga dapat memilih jenis olahraga lain, dengan frekuensi 3–5 kali per minggu selama 30–60 menit (Suryati, Demur & Khairina, 2019).

Salah satu metode aktivitas fisik yang mudah diterapkan oleh pasien hipertensi adalah *stretching*. Selain mudah diterapkan *stretching* adalah jenis aktivitas fisik dengan intensitas rendah yang aman bagi pasien hipertensi, terutama mereka yang mungkin memiliki keterbatasan fisik atau risiko komplikasi kardiovaskular (Ko, *et al.*, 2021).

Stretching atau aktivitas peregangan otot ini bertujuan untuk menjaga kelenturan, kekuatan, dan kesehatan otot tubuh. Gerakan *stretching* membantu mengurangi kekakuan arteri, sementara stimulasi peregangan yang dilakukan secara berulang dapat menurunkan aktivitas saraf simpatis, yang pada akhirnya berkontribusi pada penurunan kekakuan arteri (Ali, *et al.*, 2024). Serabut simpatis menyebabkan vasokonstriksi pada sebagian besar pembuluh darah. Penurunan aktivitas serabut vasomotor (serabut saraf simpatis) akan memberikan relaksasi otot polos vaskuler, yang akan menyebabkan peningkatan diameter arteri sehingga akan menurunkan tekanan darah (Depa, 2020).

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Depa, (2020) dengan judul "*The Effect of Stretching Exercises on Blood Pressure Changes Among Elderly (a Neighbourhood Community) in Rw 16, Banjarsari, Surakarta*" menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan *stretching* terhadap perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia. Hasil analisis normalitas data

menggunakan *Shapiro-Wilk* menunjukkan nilai signifikan $< 0,05$, baik pada tekanan darah sistolik maupun diastolik, sebelum dan sesudah intervensi. Hal ini membuktikan bahwa *stretching* efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Lendah II, kasus hipertensi *esensial* di Puskesmas Lendah II menjadi penyakit tidak menular dengan jumlah paling banyak dibandingkan dengan penyakit tidak menular lainnya seperti Diabetes Mellitus (580 kasus). Terhitung hingga bulan Januari 2024 jumlah kasus hipertensi esensial mencapai 1946. Puskesmas Lendah II merupakan salah satu puskesmas dengan jumlah kasus hipertensi terbanyak di Kabupaten Kulon Progo.

Kasus hipertensi tertinggi di wilayah kerja Puskesmas Lendah II yaitu di Desa Gulurejo dengan jumlah (718 kasus), disusul Desa Sidorejo dengan jumlah (623 kasus), dan Desa Ngentakrejo dengan jumlah (599 kasus). Puskesmas Lendah II terletak di Desa Sidorejo dan berjarak sekitar 3 km sampai 4 km dari Desa Gulurejo.

Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala Desa Gulurejo didapatkan bahwa di Desa Gulurejo sebelumnya belum pernah dilakukan penelitian mengenai terapi non-farmakologis untuk mengontrol tekanan darah. Sebagian masyarakat Desa Gulurejo belum mengetahui penatalaksanaan hipertensi secara non-farmakologis. Kepala Desa Gulurejo menyebutkan bahwa kebanyakan penderita hipertensi di Desa Gulurejo faktor risiko terbesarnya adalah usia dan

tingkat stres. Penanggungjawab Puskesmas Lendah II juga mengatakan bahwa posbindu keliling juga jarang dilakukan di Desa Gulurejo

Berdasarkan teori dan hasil penelitian di atas diketahui bahwa *Stretching* merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dan potensial diterapkan untuk mengontrol tekanan darah. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk mengangkat kasus hipertensi pada keluarga dalam judul “Penerapan *Stretching* Pada Anggota Keluarga Penderita Hipertensi *Esensial* Di Desa Gulurejo.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dan latar belakang masalah tersebut, dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Penerapan *Stretching* Pada Anggota Keluarga Penderita Hipertensi *Esensial* Di Desa Gulurejo.”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuinya Penerapan *Stretching* Pada Penderita Hipertensi *Esensial* Di Desa Gulurejo.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengkaji keperawatan pada anggota keluarga dengan hipertensi *esensial* di Desa Gulurejo
- b. Menerapkan diagnosa keperawatan pada anggota keluarga dengan hipertensi *esensial* di Desa Gulurejo
- c. Melakukan intervensi keperawatan pada anggota keluarga dengan hipertensi *esensial* di Desa Gulurejo

- d. Menerapkan implementasi keperawatan *stretching* pada anggota keluarga dengan hipertensi *esensial* di Desa Gulurejo
- e. Mengevaluasi keperawatan pada anggota keluarga dengan hipertensi *esensial* di Desa Gulurejo
- f. Melakukan dokumentasi keperawatan pada anggota keluarga dengan hipertensi *esensial* di Desa Gulurejo
- g. Mengetahui faktor pendukung dan faktor penghambat selama dilakukan *stretching* pada anggota keluarga dengan hipertensi *esensial* di Desa Gulurejo

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup studi kasus ini termasuk dalam bidang keperawatan keluarga pada anggota keluarga dengan hipertensi *esensial*, menggunakan pendekatan proses keperawatan dengan melibatkan dua responden.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan menambah wawasan, pengetahuan, serta bahan kajian mahasiswa tentang penerapan *stretching* pada anggota keluarga penderita hipertensi *esensial* di desa gulurejo.

2. Manfaat Praktik

a. Bagi Pasien dan Keluarga

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat melakukan penerapan *stretching* sebagai upaya untuk mengontrol tekanan darah pada anggota keluarga penderita hipertensi *esensial*.

b. Bagi Tenaga Kesehatan Perawat

Diharapkan hasil studi kasus ini dapat meningkatkan keterampilan perawat dalam penerapan *stretching* pada anggota keluarga penderita hipertensi *esensial*.

c. Bagi Institusi Pendidikan Kesehatan

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi dan menambah kepustakaan mengenai penerapan *stretching* pada anggota keluarga penderita hipertensi *esensial*.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dalam memberikan tindakan keperawatan dan dijadikan sebagai peningkatan keterampilan penulisan mengenai ilmu keperawatan khususnya dalam penerapan *stretching* pada penderita hipertensi *esensial*.

F. Keaslian Penelitian

1. Indraswari, Sari & Susanti, (2021). Efektifitas Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Upt Pstw Khusnul Khotimah Pekanbaru.

Tempat penelitian dilakukan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Khusnul Khotimah Pekanbaru. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain *quasy eksperiment* dengan rancangan *pre test and post test design with control group*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam

penelitian ini adalah *Non-probability* sampling dengan menggunakan teknik purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah 32 lansia yang mengalami hipertensi di UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru, yang terdiri dari kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Perbedaan pada penelitian ini adalah variabel yang digunakan penulis adalah *stretching*, jumlah responden yang digunakan penulis adalah 2 responden. Sedangkan persamaannya adalah sama-sama meneliti pengaruh variabel terhadap penurunan tekanan darah tinggi dengan menggunakan rancangan *pre test* dan *post test*, alat ukur yang digunakan yaitu lembar observasi dan pengukuran tekanan darah.

2. Cahyani, *et al.*, (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.

Pemeriksaan ini merupakan penelitian yang memanfaatkan rencana pencarian survei tertulis. Sesuai Snyder (2019) survei menulis adalah strategi yang tepat untuk mengumpulkan dan menggabungkan ujian masa lalu. Para ahli memanfaatkan teknik PRISMA, khususnya *Favored Detailing Things For Precise Surveys* dan *Meta-examination*, yaitu tahapan dalam memilih artikel penelitian yang sesuai dengan pertimbangan dan tindakan larangan, pencarian penulisan, penentuan penulisan, pemilahan, dan penentuan penulisan. Perbedaan pada penelitian ini adalah variabel yang digunakan, jumlah responden 2 orang dan jenis penelitian menggunakan metode studi kasus. Sedangkan persamaannya adalah sama-sama meneliti satu variabel terhadap tekanan darah tinggi selama 3 hari.

3. Youlastri, (2023). Penerapan Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Jebres Surakarta.

Dalam Karya Tulis Ilmiah ini, penulis memilih penelitian ini menggunakan metode penelitian studi kasus deskriptif dengan melakukan observasi tentang asuhan keperawatan pasien hipertensi dengan penerapan senam yoga terhadap penurunan tekanan darah. Subyek dalam penelitian ini adalah 2 responden yang mengalami hipertensi di Dusun Gulon RT 05/ RW 20, Kelurahan Jebres, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta sesuai dengan kriteria inklusi memiliki tekanan darah minimal derajat 1 dengan kriteria tekanan darah sistolik 140-159 mmHg, tekanan darah diastolik 90-99 mmHg dan maksimal derajat 2, berusia sekitar 45 – 55 tahun, bersedia menjadi responden, dapat berkomunikasi baik dan kooperatif. Kriteria eksklusi pasien yang mengonsumsi obat antihipertensi, mengalami keterbatasan gerak (*bedrest*), dengan komplikasi penyakit lain seperti gagal jantung, cedera lutut, bahu, dan leher, gangguan komunikasi. Penerapan dilakukan selama 4 kali pertemuan dalam 2 minggu dengan waktu $\pm$ 15 – 20 menit di pagi hari. Instrumen pengukuran tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer*. Perbedaan pada penelitian ini adalah variabel yang digunakan, waktu penelitian, tempat penelitian, penerapan yang dilakukan penelitian ini dilakukan selama 3 kali pertemuan dalam seminggu dengan waktu 30 menit. Sedangkan persamaan pada penelitian ini adalah sama-sama menggunakan metode penelitian studi kasus deskriptif dengan pendekatan proses keperawatan, dan sasaran dalam penelitian yaitu pasien

hipertensi dengan tekanan darah diatas 140/90 mmHg, berusia lebih dari 45 tahun serta alat ukur yang digunakan yaitu *sphygmomanometer*.

4. Ali, *et al.*, (2024). Pemberian Aerobic Low Impact Kombinasi *Stretching* Dalam Upaya Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Nambo Tahun 2024.

Kegiatan pemberdayaan fisioterapi komunitas dilakukan di Desa Nambo, Kecamatan Klapanunggal, Kabupaten Bogor, terhadap 35 orang dewasa hingga lansia berusia 24-74 tahun yang memiliki gejala hipertensi. Program ini dimulai dengan tahap *pretest* berupa pengisian kuesioner untuk menilai pengetahuan masyarakat tentang hipertensi, diikuti pemeriksaan tekanan darah sebelum latihan. Pemberdayaan dibagi menjadi dua tahap. Tahap pertama adalah penyuluhan mengenai faktor risiko, gejala, komplikasi, serta pencegahan dan penanganan hipertensi melalui fisioterapi untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat. Tahap kedua berupa senam Aerobic Low Impact untuk mengurangi dan mengendalikan tekanan darah, dengan urutan pemanasan, gerakan inti dan pendinginan (*stretching*) selama 5 menit per set, dilakukan dalam dua set. Setelah kegiatan, dilakukan *posttest* melalui kuesioner yang sama serta pemeriksaan ulang tekanan darah warga yang telah mengikuti senam. Perbedaan pada penelitian ini adalah menggunakan satu variabel yaitu *stretching*, tempat penelitian di Desa Gulurejo, jumlah responden yaitu 2. Persamaannya yaitu menggunakan metode *pretest* dan *posttest*, serta sama-sama menguji suatu variabel terhadap penurunan tekanan darah.