

**ASUHAN KEPERAWATAN KOMUNITAS DENGAN CARA DEMONSTRASI SENAM
HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH**

PADA DEWASA DI RW 04 KELURAHAN PISANG

WILAYAH KERJA PUSKESMAS PAUH

TAHUN 2022



FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ANDALAS

2022

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Meningkatnya penduduk dewasa dibutuhkan perhatian dari semua pihak dalam mengantisipasi berbagai permasalahan yang ada, terutama pada masalah kesehatan. Banyak dewasa pada saat ini sekarang yang memiliki pola hidup tidak sehat, hal itu terjadi dikarenakan sibuk bekerja dan aktivitas lainnya. Permasalahan yang sering terjadi pada dewasa salah satunya penyakit hipertensi. Masyarakat penderita hipertensi cenderung lebih tinggi pada usia dewasa dibandingkan dengan usia lansia, ini dapat menjadi masalah yang serius karena dapat mengganggu aktivitas dan dapat mengakibatkan komplikasi yang berbahaya jika tidak terkendali dan tidak diupayakannya pencegahan dini (Erna, 2018).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi disebut sebagai *the silent killer* karena gejalanya sering tanpa keluhan. Hipertensi menjadi kontribusi tunggal utama untuk penyakit yang sering terjadi seperti jantung, ginjal, dan stroke di Indonesia (Kemenkes RI, 2021). Seseorang didiagnosis hipertensi jika hasil pengukuran tekanan darah didapatkan hasil tekanan sistol ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastol ≥ 90 mmHg pada lebih dari satu kali kunjungan (AHA, 2017)

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2021, satu milyar orang di dunia menderita hipertensi, dua pertiga di antaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah-sedang. Prevalensi hipertensi akan terus meningkat tajam diprediksikan pada tahun 2025 nanti sekitar 29% orang dewasa

di seluruh dunia menderita hipertensi. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara, yang sepertiga populasinya menderita hipertensi. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) prevalensi hipertensi pada penduduk umur 18 tahun ke atas di Indonesia sebesar 34,17%. Ini mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas Tahun 2013 sebesar 25,8%. Prevalensi hipertensi di Provinsi Sumatera Barat yaitu 25,2%, dan prevalensi hipertensi di Kota Padang yaitu sebesar 19,2% (Dinkes, 2020).

Menurut *American Heart Association* (AHA) 2017, Banyak faktor fisiko sebagai penyebab penyakit hipertensi. Adapun faktor risiko terjadinya kejadian hipertensi dapat dibedakan atas faktor risiko yang tidak dapat diubah (seperti : keturunan atau genetik, jenis kelamin, dan umur) dan faktor risiko yang dapat diubah (seperti : kegemukan atau obesitas, kurang olahraga atau aktivitas fisik, merokok, stres, konsumsi alkohol dan konsumsi garam). Ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Virendrakumar (2018) yang mengatakan bahwa faktor penyebab hipertensi yaitu: sering konsumsi alkohol, merokok, obesitas, kurang olahraga, perubahan pola makan.

Dampak dari hipertensi pada dewasa bila tidak segera diatasi dapat mengakibatkan kelainan yang fatal. Kelainan itu misalnya : kelainan pembuluh darah, jantung (kardiovaskuler) dan gangguan ginjal, bahkan pecahnya pembuluh darah kapiler di otak atau lebih biasa disebut dengan stroke dan berakhir dengan kematian. Hipertensi dapat dikendalikan dengan pengobatan farmakologi dan non-farmakologi. Pengobatan farmakologi merupakan pengobatan menggunakan

obat anti hipertensi untuk menurunkan tekanan darah, sedangkan pengobatan non farmakologi dapat dilakukan dengan beberapa upaya seperti mengatasi obesitas dengan menurunkan berat badan, pemberian kalium dalam bentuk makanan dengan konsumsi buah dan sayur, mengurangi asam garam dan lemak jenuh, berhenti merokok, mengurangi konsumsi alkohol, menciptakan keadaan rileks dan latihan fisik/olahraga secara teratur (Destria dkk, 2022). Menurut Erna (2018) mengatakan bahwa terapi non farmakologi yang paling efektif untuk menurunkan tensi adalah dengan aktivitas fisik/ olahraga secara teratur. Olahraga seperti senam hipertensi mampu membuat jantung bekerja secara optimal, dimana olahraga ini mampu meningkatkan kebutuhan energi oleh sel, jaringan dan organ tubuh, sehingga akibatnya dapat meningkatkan aliran balik vena, menyebabkan volume jantung meningkat dan menyebabkan tekanan darah arteri meningkat, dampak dari fase ini mampu menurunkan aktivitas pernafasan dan otot rangka yang menyebabkan aktivitas saraf simpatis menurun, kemudian akan menyebabkan kecepatan denyut jantung menurun, volume sekuncup menurun, vasolidatasi arteriol vena, karena penurunan ini mengakibatkan penurunan curah jantung dan penurunan resistensi perifer total, sehingga terjadinya penurunan tekanan darah (Destriag dkk, 2022).

Senam hipertensi ialah salah satu olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen dalam darah. Senam hipertensi yang terdiri dari pemanasan, inti dan pendinginan yang dapat memberikan fungsi penurunan kecemasan dan stress. Senam anti hipertensi mampu meningkatkan kebutuhan energi oleh sel, jaringan dan organ tubuh, dan efek positifnya dapat

meningkatkan aliran balik vena sehingga tekanan darah arteri meningkat (Irwan, 2021).

Menurut Hesti et al (2019), Aktivitas fisik seperti senam telah terbukti memiliki efek menurunkan tekanan darah pasien. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Efliani et al, 2022) dijelaskan bahwa aktivitas fisik yang banyak menggunakan otot kaki dan otot tangan yang bisa disebut dengan senam atau *aerobik* akan membuat kerja jantung menjadi lebih efisien dikarenakan terdapat banyak manfaat bagi tubuh ketika dilakukan dengan benar yaitu dapat menurunkan dan menstabilkan tekanan darah dalam batas normal.

Menurut Faradina dkk (2022), mengatakan bahwa ada pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan senam hipertensi. Hasil penelitian yang sama juga dilakukan oleh Evry (2022), yang mengatakan bahwa pada saat dilakukan senam hipertensi terjadi penurunan tekanan darah dibandingkan sebelum melakukan senam hipertensi. Begitu juga hasil penelitian yang dilakukan oleh Chandra dkk (2022), bahwa terjadi penurunan tekanan darah setelah melakukan senam hipertensi, dimana senam bisa dilakukan secara rutin yang bertujuan untuk mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah.

Hipertensi merupakan penyakit kronik, oleh sebab itu pasien harus bertanggung jawab dalam melakukan pengelolaan diri sendiri (*self management behavior*) baik untuk menurunkan gejala maupun menurunkan resiko komplikasi. Selain menerapkan terapi non farmakologi senam hipertensi, pasien juga harus melakukan *self management behavior* pada dirinya. Jika pasien belum

menerapkan *self management behavior*, senam hipertensi ini tidak akan dapat diterapkan secara maksimal.

Berdasarkan data survei pengkajian yang dilakukan oleh peneliti pada saat praktek profesi keperawatan komunitas di RW 04 Kelurahan Pisang wilayah kerja Puskesmas Pauh didapatkan hasil dari semua agregat yang ada 62% agregat yang paling banyak menderita hipertensi adalah agregat dewasa, mayoritas dewasa di RW 04 ini menderita hipertensi ringan-sedang dengan rata-rata tekanan darah sistole 150-170 mmhg dan tekanan darah diastole 80-108. Dari hasil wawancara kepada dewasa dengan hipertensi didapatkan bahwa dewasa kurang dalam mengkonsumsi buah dan sayur, sering memakan makanan yang berminyak, memakan makanan yang berlemak, dan memakan makanan yang mengandung *monosodium glutamat*. Hampir seluruh dewasa RW 04 mengatakan sering tidur larut malam, kurang melakukan aktivitas fisik seperti olahraga, dan tidak pernah melakukan pengecekan tekanan darah secara rutin ke fasilitas kesehatan. Hampir seluruh dewasa RW 04 mengatakan jika tekanan darahnya tinggi hanya minum obat warung dan itu tidak rutin meminumnya dikarenakan sibuk bekerja dan aktivitas lainnya, Mayoritas dewasa di RW 04 beranggapan bahwa faktor keturunan merupakan penyebab terbesar penyakit hipertensi. Dari hasil wawancara pada dewasa juga didapatkan bahwa *self manangement behavior* pada dewasa sangat kurang, karena kebanyakan dewasa mengatakan terlalu sibuk bekerja sehingga lupa untuk minum obat hipertensi dan sering bermalasan untuk melakukan aktivitas seperti olahraga.

Pembinaan dewasa tersebut penulis dokumentasikan dalam sebuah Laporan

Ilmiah Akhir yang berjudul “Asuhan Keperawatan Komunitas dengan Cara Demonstrasi Senam Hipertensi untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Dewasa di RW 04 Kelurahan Pisang Wilayah Kerja Puskesmas Pauh Tahun 2022”.

B. TUJUAN

1. Tujuan Umum

Memberikan gambaran asuhan keperawatan yang komprehensif terhadap Dewasa dengan senam hipertensi pada Dewasa yang berada di RW 04 Kelurahan Pisang Kecamatan Pauh wilayah kerja Puskesmas Pauh.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan hasil pengkajian dengan masalah Hipertensi di RW 04 Kelurahan Pisang Kecamatan Pauh
- b. Menjelaskan diagnosa keperawatan dengan masalah Hipertensi di RW 04 Kelurahan Pisang Kecamatan Pauh
- c. Menjelaskan intervensi keperawatan dengan masalah Hipertensi di RW 04 Kelurahan Pisang Kecamatan Pauh
- d. Menjelaskan implementasi keperawatan dengan masalah Hipertensi di RW 04 Kelurahan Pisang Kecamatan Pauh
- e. Menjelaskan evaluasi keperawatan dengan masalah Hipertensi di RW 04 Kelurahan Pisang Kecamatan Pauh

C. MANFAAT

1. Bagi Peneliti

Sebagai pengembangan kemampuan peneliti dalam hal perawatan

komprehensif dan menambah pengalaman peneliti dalam melakukan asuhan keperawatan pada dewasa dengan masalah hipertensi dengan cara melakukan senam hipertensi.

2. Bagi Institusi Pendidikan

- a. Memberikan masukan bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya disiplin ilmu keperawatan mengenai perawatan komprehensif pada dewasa dengan masalah hipertensi dengan cara melakukan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah.
- b. Hasil laporan ilmiah akhir ini dapat menjadi bahan referensi bagi mahasiswa yang ingin meneliti penerapan asuhan keperawatan pada dewasa dengan masalah hipertensi dengan cara melakukan senam hipertensi.

3. Bagi Puskesmas

Hasil laporan ilmiah akhir ini dapat menjadi salah satu bahan masukan bagi puskesmas dengan membuat suatu pembuatan kebijakan standar asuhan keperawatan terhadap Dewasa dengan masalah hipertensi dengan cara melakukan senam hipertensi.