

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi sering disebut juga “*silent killer*”. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah terus-menerus mengalami peningkatan secara kronis (WHO, 2017). Tekanan darah tinggi biasanya dilihat dari peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik. Seseorang dikatakan memiliki tekanan darah tinggi saat tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg yang diukur pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang (Kemenkes RI, 2018).

Hipertensi biasa dikenal dengan sebutan tekanan darah tinggi menjadi salah satu masalah kesehatan yang mendunia (Mills *et al.*, 2016). Hipertensi mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Seseorang yang mengalami hipertensi ini biasanya berpotensi mengalami penyakit seperti stroke dan penyakit jantung (Manurung N, 2018).

Hipertensi diperkirakan menyebabkan 7,5 juta kematian atau menyumbang sekitar 12,8 % dari total kematian. Hal ini menjadi tantangan kesehatan global yang bisa menyebabkan kematian dini di seluruh dunia. WHO memperkirakan 26,4 % atau terdapat 973 juta jiwa

yang memiliki riwayat hipertensi 973 juta jiwa yang mengalami penyakit hipertensi ini, 333 juta di negara maju dan 640 sisanya terdapat di negara berkembang termasuk Indonesia (WHO, 2017).

Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) kasus penyakit hipertensi adalah salah satu penyakit tertinggi di Indonesia yang mencapai 34,1 % kemudian terjadi peningkatan sebesar 8,3 % dari tahun 2013 hingga tahun 2018 dan sebagian besar kasus hipertensi masih banyak belum terdeteksi di masyarakat. Pada tahun 2018 Provinsi yang tertinggi mengalami gangguan hipertensi ini yaitu Kalimantan Selatan dengan angka 44,1 % yang berada di posisi pertama, kemudian diikuti Sulawesi Barat dengan persentase 34,1 %, dan pada Provinsi Sumatera Barat berada urutan ke 22 dengan prevalensi hipertensi yang mencapai angka 22,97 %. Prevalensi hipertensi di Provinsi Sumatera Barat mencapai 22,97 %. Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat tahun 2020 hipertensi merupakan salah satu penyakit terbanyak yang diderita oleh masyarakat dengan jumlah penderita 156.870 orang.

Sedangkan data yang didapatkan dari Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2020, dari 23 Puskesmas di Kota Padang Puskesmas Pauh menempati urutan ketiga terbanyak penderita hipertensi yaitu sebesar 5.547 setelah Puskesmas Andalas terbanyak pertama dan Puskesmas Lubuk Buaya terbanyak kedua (Dinas Kesehatan Kota, 2020). Walaupun tidak menempati posisi pertama, jika tetap tidak mendapat

pelayanan dari puskesmas setempat maka akan berlangsung dalam jangka waktu yang lama sehingga tidak tertangani dengan seharusnya.

Berdasarkan laporan tahunan dari Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2020, capaian pelayanan kesehatan hipertensi masih rendah yaitu 60,7 % terjadi karena minimnya kesadaran kelompok usia produktif dalam memeriksakan kesehatan ke fasilitas kesehatan. Diketahui bahwa hipertensi merupakan penyakit tidak menular (*silent killer*) yang tidak menunjukkan gejala.

Hipertensi harus dikontrol karena merupakan pembunuh yang mematikan. Gejala yang dialami bisa bervariasi pada masing masing individu dan hampir sama dengan penyakit lainnya. Gejala-gejala itu adalah sakit kepala/berat di tengkuk, vertigo, jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging, dan epistaksis (mimisan). Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan menggunakan obat-obatan ataupun dengan cara nonfarmakologi (modifikasi gaya hidup). Modifikasi gaya hidup dapat dilakukan dengan membatasi asupan garam tidak lebih dari $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ sendok teh (6 gram/hari), menurunkan berat badan, menghindari minuman berkafein, rokok, dan minuman beralkohol. Olahraga juga dianjurkan bagi penderita hipertensi dapat berupa jalan, lari, jogging, bersepeda, dan senam. Olahraga baik dilakukan selama 30 - 45 menit dengan frekuensi 3 - 5 kali dalam seminggu (Kemenkes RI, 2018).

Aktivitas fisik yang dapat dilakukan pada pasien yakni jalan cepat, bersepeda, berenang, senam aerobik, dan senam hipertensi. Hal ini memiliki manfaat yang sangat signifikan terhadap kesehatan. Secara global tiga dari empat orang dewasa tidak cukup aktif melakukan aktivitas fisik. Pentingnya melakukan aktivitas fisik bagi penderita hipertensi karena dari aktivitas fisik akan melebarkan diameter pembuluh darah dan membakar lemak dalam pembuluh darah jantung sehingga aliran darah lancar (WHO, 2017). Berdasarkan data yang ada proporsi aktivitas fisik masyarakat Indonesia tergolong kurang aktif dengan persentase 26,1 %. Terdapat 22 provinsi dengan penduduk aktivitas fisik tergolong kurang aktif berada di atas rata-rata Indonesia (Kemenkes RI, 2018).

American Heart Association (AHA) merekomendasikan dalam menangani hipertensi adalah melakukan kegiatan latihan aerobik atau latihan fisik seperti berjalan cepat atau *brisk walking exercise*, berlari, jogging, bersepeda, dan berenang. Latihan dilakukan dengan frekuensi 3-4 kali perminggu selama rata-rata 15 - 30 menit dengan intensitas sedang sampai maksimal bermanfaat untuk menjaga kebugaran (Bell *et al.*, 2015). Sejalan dengan AHA, *World Health Organization* (WHO) juga merekomendasikan melakukan aktivitas fisik dengan frekuensi 3-5 kali seminggu selama rata-rata 20 - 30 menit untuk menjaga kebugaran (WHO, 2017). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (2013) disebutkan melakukan aktivitas fisik bermanfaat untuk mengatur berat badan serta

menguatkan sistem jantung dan pembuluh darah. Aktivitas fisik dilakukan selama 10 - 25 menit dalam sehari yang dilakukan sebanyak 3 - 5 kali dalam seminggu (Kemenkes RI, 2018).

Brisk walking exercise merupakan salah satu bentuk latihan aerobik dengan bentuk latihan aktivitas sedang pada pasien hipertensi dengan teknik jalan cepat selama 20 - 30 menit dengan rerata kecepatan 4 - 6 km/jam. *Brisk walking exercise* ini cukup efektif untuk merangsang kontraksi otot, meningkatkan kapasitas denyut jantung, memecahkan glikogen serta peningkatan oksigen di dalam jaringan, selain itu latihan ini juga dapat mengurangi pembentukan plak melalui peningkatan penggunaan lemak dan peningkatan penggunaan glukosa. *Brisk walking exercise* bekerja melalui penurunan resistensi perifer yang dimana pada saat otot berkontraksi melalui aktivitas fisik akan terjadi peningkatan aliran darah 30 kali lipat ketika kontraksi dilakukan secara ritmik (Kowalski RE, 2014).

Kelebihan dari *brisk walking exercise* ini dibandingkan dengan aktivitas fisik seperti bersepeda dan berenang lebih kecil resiko saat melakukan aktivitas tersebut, dan juga ini adalah olahraga yang sangat murah tidak perlu mengeluarkan biaya yang banyak, aktivitas ini dapat dilakukan oleh semua kalangan dari remaja hingga lansia. (Nuraini, 2015).

Menurut *The American College of Sport Medicine*, *brisk walking exercise* termasuk aktivitas fisik dengan intensitas sedang yaitu dapat

menurunkan mortalitas penderita gangguan kardiovaskuler seperti hipertensi yang bekerja merangsang kontraksi otot, meningkatkan kapasitas denyut jantung, memecah glikogen dan meningkatkan oksigen ke jaringan, pembakaran kalori, mempertahankan berat badan, membantu tubuh lebih rileks dan adanya peningkatan senyawa beta endropin yang dapat menurunkan stres dengan tingkat keamanan yang baik. Efektivitas dari *brisk walking exercise* dapat mencegah timbulnya nyeri dengan bekerja memperlancar sirkulasi darah, serta membantu mengurangi nyeri. Penelitian dalam jurnal *Children* (2016) menjelaskan, ketika tubuh jarang melakukan aktivitas bisa membuat nyeri kepala lebih sering muncul. Sedangkan aktivitas fisik yang dilakukan rutin dan teratur mampu mengurangi nyeri kepala.

Penelitian yang dilakukan oleh Chen (2021) sebelum memulai latihan *brisk walking exercise* ini melakukan pemanasan terlebih dahulu selama 5 menit untuk mencegah kram otot dan berjalan dengan kecepatan 2,2 km yang dilakukan selama 20 - 30 menit setelah melakukan itu lakukan pendinginan selama 5 menit untuk merilekskan otot-otot. Penelitian ini menjelaskan *brisk walking exercise* menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan dan latihan *brisk walking exercise* ini dilakukan tiga kali seminggu selama enam minggu, partisipan dalam penelitian ini berumur mulai dari 20 - 35 tahun.

Penelitian yang dilakukan Sonhaji (2020) *brisk walking exercise* ini terbukti memiliki manfaat bagi kesehatan kardiovaskular dan ini juga

kegiatan yang lebih baik untuk meningkatkan kebugaran fisik yang juga meningkatkan fleksibilitas tubuh. Dalam penelitian memiliki responden yang berusia lansia. Melakukan latihan ini dapat membantu menurunkan tekanan darah yang secara signifikan kegiatan ini dapat dilakukan pada saat pagi atau sore hari sebanyak 3 kali dalam 1 minggu.

Berdasarkan penelitian Sri (2019) *brisk walking exercise* ini memiliki tingkat cedera fisik yang lebih rendah dibandingkan dengan bentuk latihan lainnya, dengan latihan ini dapat meningkatkan kebugaran kardiovaskuler yang mengurangi angka kematian, jika dilakukan secara teratur ini dapat menurunkan tekanan darah sampai dengan 14 mmHg pada sistolik dan pada diastolik mengalami penurunan sebesar 5 mmHg. Dalam penelitian ini menggunakan responden yang berusia lansia lebih dari 60 tahun.

Bagi penderita hipertensi, jika tidak dilakukan manajemen perawatan diri yang baik dapat menimbulkan peningkatan tekanan darah. Jika berlangsung berkepanjangan dan terus-menerus membuat jantung bekerja lebih keras dari biasanya, sehingga dapat menimbulkan komplikasi seperti stroke, gagal ginjal, dan gagal jantung (Kemenkes RI, 2019).

Manajemen perawatan diri adalah suatu usaha individu yang bertanggung jawab atas kesehatannya sendiri (Lilyman, 2014). *JNC7* menjelaskan bahwa terdapat 6 komponen manajemen diri pada

penderita hipertensi yaitu kepatuhan dalam pengobatan, penurunan berat badan, diet rendah garam, melakukan aktivitas fisik, berhenti merokok, dan menghindari konsumsi alkohol. Data dari Riskesdas tahun 2018 sebanyak 32,3 % penderita hipertensi tidak rutin minum obat dan 13,3% tidak minum obat. Pada penelitian (Gusty & Merdawawti, 2020) juga menunjukkan 63,3 % ketidakpatuhan minum obat, 83,1 % ketidakpatuhan diet rendah garam, 89,6 % ketidakpatuhan pada aktivitas fisik, dan 79,2 % ketidakpatuhan pada manajemen berat badan. Hal tersebut menunjukkan rendahnya minat perawatan diri pada penderita hipertensi.

Berdasarkan pengamatan yang didapatkan peneliti khusus selama melakukan praktek lapangan, khususnya masyarakat RT 01 yang memiliki masalah kesehatan dengan hipertensi belum mengetahui penanganan hipertensi secara nonfarmakologis. Sebagian besar masyarakat di RT 01 yang memiliki masalah kesehatan hipertensi masih belum menerapkan pola hidup sehat.

Berdasarkan data survei pengkajian yang dilakukan oleh peneliti pada praktek profesi keperawatan komunitas di RW 03 Kelurahan Pisang wilayah kerja Puskesmas Pauh didapatkan hasil dari semua agregat yang ada yaitu lebih dari separoh agregat yang paling banyak menderita hipertensi adalah agregat dewasa, mayoritas dewasa di RW 03 ini menderita hipertensi sedang-berat dengan rata-rata tekanan darah sistolik 150 - 170 mmHg dan tekanan darah diastol 80 - 110 mmHg.

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 MSG (*monosodium glutamat*).

Hampir seluruh dewasa RW 03 mengatakan sering tidur larut malam, kurang melakukan aktivitas fisik seperti olahraga, belum memahami diet hipertensi, dan jarang melakukan pengecekan tekanan darah secara rutin ke fasilitas kesehatan. Sebagian besar RW 03 mengatakan jika tekanan darah tinggi hanya minum obat yang dibeli di warung dan itu tidak rutin meminumnya dikarenakan sibuk bekerja dan aktivitas lainnya. Mayoritas dewasa RW 03 beranggapan bahwa faktor keturunan merupakan penyebab utama penyakit hipertensi.

Berdasarkan fenomena di atas, maka peneliti tertarik melakukan penerapan terapi *brisk walking exercise* dalam asuhan keperawatan pada pasien yang mengalami hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pauh Kota Padang.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Memberikan asuhan keperawatan keluarga terhadap Ny.W dengan masalah manajemen kesehatan keluarga tidak efektif sehingga mampu

menerapkan terapi *brisk walking exercise* pada Ny.W di wilayah kerja Puskesmas Pauh Kota Padang Tahun 2023.

2. Tujuan Khusus

- a. Menjelaskan hasil pengkajian dengan masalah manajemen kesehatan keluarga tidak efektif di wilayah kerja Puskesmas Pauh Kota Padang Tahun 2023.
- b. Menjelaskan diagnosa keperawatan dengan masalah manajemen kesehatan keluarga tidak efektif di wilayah kerja Puskesmas Pauh Kota Padang Tahun 2023.
- c. Menjelaskan intervensi keperawatan dengan masalah manajemen kesehatan keluarga tidak efektif di wilayah kerja Puskesmas Pauh Kota Padang Tahun 2023.
- d. Menjelaskan implementasi tindakan keperawatan dengan masalah manajemen kesehatan keluarga tidak efektif di wilayah kerja Puskesmas Pauh Kota Padang Tahun 2023.
- e. Menjelaskan evaluasi terhadap implementasi dengan masalah manajemen kesehatan keluarga tidak efektif di wilayah kerja Puskesmas Pauh Kota Padang Tahun 2023.
- f. Menjelaskan analisa kasus dengan dengan masalah manajemen kesehatan keluarga tidak efektif di wilayah kerja Puskesmas Pauh Kota Padang Tahun 2023.

C. Manfaat

1. Bagi Pendidikan Keperawatan

- a. Sebagai masukan bagi perkembangan pengetahuan dalam hal perawatan komprehensif dan menambah pengalaman mahasiswa dalam merawat klien dengan masalah manajemen kesehatan keluarga tidak efektif dengan cara menerapkan *brisk walking exercise*
- b. Hasil laporan ilmiah akhir ini dapat menjadi sumber literatur dan bahan referensi bagi mahasiswa yang ingin meneliti penerapan asuhan keperawatan pada klien dengan masalah manajemen kesehatan keluarga tidak efektif dengan cara menerapkan *brisk walking exercise* dengan pengembangan variabel lain.

2. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan/Keperawatan

- a. Hasil laporan ilmiah ini dapat menjadi salah satu bahan masukan bagi Puskesmas dengan membuat suatu pembuatan kebijakan standar asuhan keperawatan terhadap klien dengan masalah manajemen kesehatan keluarga tidak efektif dengan cara menerapkan *brisk walking exercise*.
- b. Hasil laporan ilmiah ini dapat menjadi salah satu bahan pertimbangan dalam pembuatan kebijakan di Puskesmas untuk meningkatkan pelayanan keperawatan yang bersifat promotif dan preventif tentang penyuluhan dan penerapan *brisk walking exercise*

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pandangan untuk penelitian lebih lanjut dengan metode yang lebih baik, dan dapat menambah informasi, pemahaman, pengetahuan, dan wawasan bagi peneliti mengenai perawatan hipertensi dengan cara menerapkan *brisk walking exercise*.

