

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Salah satu penyebab utama kematian secara global adalah Penyakit tidak menular (PTM). Menurut WHO, hingga 57 juta orang meninggal karena penyakit tidak menular di seluruh dunia pada tahun 2019. Rata-rata kematian orang di negara ekonomi rendah dan menengah dengan usia < 60 tahun sebesar 29% disebabkan oleh PTM, sedangkan di negara maju PTM menjadi penyebab kematian sebesar 13%. Pada tahun 2030, transisi epidemiologi skala besar dari penyakit menular ke penyakit tidak menular diperkirakan akan terjadi secara lokal, nasional, dan global. Diperkirakan kematian akibat penyakit tidak menular dan kecelakaan akan meningkat, sedangkan penyakit menular akan menurun. Diperkirakan jumlah kematian akibat penyakit tidak menular dan kecelakaan akan mengalami peningkatan dan penyakit menular akan mengalami penurunan (Putri et al, 2023).

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang diprediksi akan terus meningkat menjadi 1,6 milyar menjelang tahun 2025. Hingga satu miliar orang di seluruh dunia, atau satu dari empat orang dewasa, menderita penyakit ini. Sekitar 10-30% populasi dewasa di hampir semua negara menderita hipertensi, dan sekitar 50-60% populasi orang dewasa dapat diklasifikasikan sebagai mayoritas yang akan memiliki kesehatan yang lebih baik jika tekanan darahnya terkontrol (Yasril, 2020).

*World Health Organization* menyatakan bahwa 40% penderita tekanan darah tinggi tinggal di negara berkembang, dibandingkan dengan negara maju yang hanya 35%, kawasan Afrika memegang posisi puncak penderita hipertensi, yaitu sebesar 40%. Kawasan Amerika sebesar 35% dan Asia Tenggara 36%. Kawasan Asia penyakit ini telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahunnya. Hal ini menandakan satu dari tiga orang menderita hipertensi. Saat ini, proporsi tersebut sangat tinggi di Indonesia, yaitu

mencapai 32% dari total penduduk (Yasril, 2020).

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 (Aryantiningsih & Silaen, 2018).

Berdasarkan Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan. Prevalensi hipertensi di Provinsi Sumatera Barat yaitu 25,2%, dan prevalensi hipertensi di Kota Padang yaitu sebesar 19,2% (Dinkes, 2020).

Menurut Kementerian Kesehatan (2013), faktor resiko hipertensi adalah umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik (faktor resiko yang tidak dapat diubah atau dikontrol), kebiasaan merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, penggunaan jelantah, kebiasaan minum-minuman beralkohol, obesitas, kurang aktivitas fisik, stres, penggunaan estrogen. Hasil penelitian oleh Siregar et al., (2020) menunjukkan bahwa mayoritas responden yang mengalami hipertensi adalah usia dewasa (25-59 tahun) (31,8%), memiliki IMT lebih (38,9%), sering terpapar asap rokok dalam ruangan tertutup (41,4%) dan mayoritas responden hipertensi yang merokok adalah seorang perokok ringan (36%). Mayoritas responden yang mengalami hipertensi jarang mengonsumsi makanan asin, mie instan dan soft drink (1-10 kali perbulan)

yaitu masing-masing sebesar 32,4%; 27,4%; dan 30,9%; serta melakukan aktivitas fisik sedang (20,9%).

WHO menyampaikan bahwa usia dewasa (adult) adalah usia produktif, berada di rentang usia 20-60 tahun. Masyarakat penderita hipertensi cenderung lebih tinggi pada usia dewasa muda dibandingkan dengan usia lansia pada zaman ini. Reuters (2019) menyatakan bahwa orang-orang yang memiliki tekanan darah tinggi ketika usia 20-an, memiliki kecenderungan lebih besar terserang komplikasi hipertensi pada usia akhir (Cristanto et al., 2021). Prediksi Kemenkes Direktorat PPTM pada tahun 2025 nanti, sekitar 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi. Masalah hipertensi harus diperhatikan secara serius karena dapat menyebabkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun dan 1,5 juta kematian tersebut terjadi di Asia Tenggara (Ekarini et al., 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO), hipertensi merupakan faktor risiko utama untuk berbagai penyakit serius seperti penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan gangguan sirkulasi darah lainnya. Dampak dari hipertensi bisa sangat berbahaya karena dapat menyebabkan kerusakan pada organ-organ vital dalam jangka panjang. Tekanan yang berlebihan dapat mengeraskan arteri sehingga menurunkan aliran darah dan oksigen ke jantung. Hipertensi yang tidak diobati atau tidak dikendalikan dengan baik dapat menyebabkan kematian (WHO, 2023).

Salah satu penyebab angka kejadian hipertensi yang semakin meningkat adalah kurangnya pengetahuan masyarakat terhadap manajemen hipertensi (Utami et al., 2020). Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk manajemen hipertensi adalah dengan cara farmakologis dan nonfarmakologis. Secara farmakologis dapat dilakukan dengan pemberian obat-obatan secara teratur. Penatalaksanaan nonfarmakologis salah satunya dengan modifikasi gaya hidup (Aprillia et al., 2022). Gaya hidup merupakan faktor utama yang meningkatkan penyakit hipertensi salah satu penyebabnya adalah kurangnya melakukan aktifitas fisik seperti olahraga (Herdiani et al., 2020). Menurut Emilda et al., (2023) terapi non farmakologi yang paling efektif untuk

menurunkan tekanan darah 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 (Efliani et al., 2022).

Senam hipertensi merupakan olahraga yang diberikan kepada penderita hipertensi untuk mengurangi faktor yang mempertinggi terjadinya hipertensi seperti obesitas dan mengelola stress. Tujuan lain adalah untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot yang aktif, khususnya terdapat otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Hernawan & Nur Rosyid, 2017).

Senam hipertensi merupakan olah raga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung. Dengan senam atau berolahraga kebutuhan oksigen dalam sel akan meningkat untuk proses pembentukan energi. Sehingga terjadi peningkatan denyut jantung, sehingga curah jantung dan isi sekuncup bertambah. Dengan demikian tekanan darah akan meningkat. Setelah beristirahat pembuluh darah akan berdilatasi atau meregang dan aliran darah akan turun sementara waktu, sekitar 30-120 menit, kemudian akan kembali pada tekanan darah sebelum senam. Jika melakukan olahraga secara rutin dan terus menerus, maka penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama dan pembuluh darah akan lebih elastis. Mekanisme penurunan tekanan darah setelah berolahraga adalah karena olahraga dapat

merilekskan pembuluh-pembuluh darah, sehingga dengan melebarnya pembuluh darah tekanan darah akan turun (Dwisetyo et al., 2023).

Menurut Platini 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 penelitian yang dilakukan oleh Siswati et al., (2021) menunjukkan bahwa senam hipertensi yang dilakukan pada 30 orang di wilayah desa Brambang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah sebelum intervensi 70% hipertensi derajat 1 dan 30% hipertensi derajat 2. Data ini mengalami penurunan setelah dilakukan intervensi dengan sebaran data 26,7% pre hipertensi, 53,3% hipertensi derajat 1, dan 20% hipertensi derajat 2.

Menurut penelitian Sakinah et al., (2022) menunjukkan bahwa adanya pengaruh senam anti hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dongi Kabupaten Sidenrang Rappang. Tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dilakukan intervensi senam anti hipertensi rata-rata sistole 156 mmHg, rata-rata diastole 96 mmHg. Sedangkan, tekanan darah pada penderita hipertensi setelah dilakukan intervensi senam anti hipertensi yaitu rata-rata sistole 142 mmHg, rata-rata diastole 88 mmHg.

Menurut penelitian Geva et al., (2023) menunjukkan bahwa adanya pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari Kecamatan Metro Utara. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan darah sebelum dilakukan senam hipertensi pada subyek I yaitu 150/90 mmHg menjadi 145/90 mmHg dan pada subyek II yaitu 157/86 mmHg menjadi 114/81 mmHg.

Berdasarkan survey yang dilakukan peneliti pada tanggal 22 Januari 2024 kepada 604 orang dewasa di RW 03 Kelurahan Piai Tengah Kota Padang didapatkan hasil pengkajian permasalahan kesehatan yang paling banyak ditemukan pada dewasa yaitu hipertensi dengan nilai presentasi 17.9%. Penderita hipertensi sering mengeluh sakit kepala, pusing dan kaku kuduk sehingga menyebabkan tidak bisa tidur dan pola tidur menjadi terganggu. Dari hasil wawancara didapatkan di RW 03 Kelurahan Piai Tengah Kota Padang mengatakan tidak ada program untuk mengatasi hipertensi dan penyakit tidak menular lainnya.

Berdasarkan wawancara dan pengkajian yang dilakukan pada tanggal 22 Januari 2024 di Kelurahan Piai Tengah Kota Padang pada keluarga Tn. A didapatkan masalah keperawatan yaitu Tn. A yang menderita penyakit Hipertensi. Keluarga mengatakan belum mengetahui secara pasti tentang perawatan penyakit hipertensi dan belum menerapkan perawatan penyakit hipertensi serta membutuhkan perawatan yang komprehensif, maka mahasiswa merasa perlu melakukan pembinaan pada salah satu penderita yang menderita penyakit hipertensi tersebut dalam bentuk upaya promotif dan preventif.

Berdasarkan studi pendahuluan ini, peneliti tertarik untuk membuat artikel ilmiah yang berjudul “Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Tn. A Dengan Kasus Hipertensi Melalui Penerapan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan darah di Kelurahan Piai Tengah, Kota Padang 2024”.

## **B. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Memberikan gambaran asuhan keperawatan yang komprehensif terhadap keluarga Tn. A dengan hipertensi melalui latihan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah di RW 03 Kelurahan Piai Tengah Kota Padang.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Melakukan pengkajian pada Tn. A dengan masalah hipertensi di RW 03 Kelurahan Piai Tengah

- b. Menetapkan diagnosa keperawatan pada Tn. A dengan masalah hipertensi di RW 03 Kelurahan Piai Tengah
- c. Menetapkan intervensi keperawatan pada Tn. A dengan masalah hipertensi di RW 03 Kelurahan Piai Tengah
- d. Melakukan implementasi keperawatan pada Tn. A dengan masalah hipertensi di RW 03 Kelurahan Piai Tengah
- e. Mengevaluasi implementasi keperawatan dengan masalah hipertensi melalui penerapan latihan senam hipertensi pada Tn. A di RW 03 Kelurahan Piai Tengah

### **C. Manfaat**

#### **1. Bagi Peneliti**

Sebagai pengembangan kemampuan peneliti dalam hal perawatan komprehensif dan menambah pengalaman peneliti dalam melakukan asuhan keperawatan keluarga 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 keluarga 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 keluarga dengan masalah hipertensi dengan cara melakukan senam hipertensi.

#### **3. Bagi Dewasa dan Keluarga**

Hasil implementasi ini dapat dilakukan secara berkelanjutan oleh dewasa dengan di damping keluarga dirumah, sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan dewasa di keluarga.

#### **4. Bagi Puskesmas**

Hasil laporan ilmiah akhir ini dapat menjadi salah satu bahan masukan

bagi puskesmas dengan membuat suatu pembuatan kebijakan standar asuhan keperawatan terhadap keluarga dengan masalah hipertensi dengan cara melakukan senam hipertensi yang berdasarkan *Evidence based practice nursing*.

