

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Keluarga merupakan bagian terkecil di masyarakat yang berhadapan langsung dengan anggota keluarga selama 24 jam. Keluarga juga berfungsi untuk memberikan perawatan kesehatan yang bersifat preventif dan secara bersama merawat anggota keluarga yang sakit. Anggota keluarga yang mengalami masalah kesehatan seperti penyakit yang tidak menular (PTM) misalnya tekanan darah tinggi/hipertensi dimana keluarga yang ada didalam keluarga tersebut memerlukan perhatian atau penanganan. (Nurfitasari *et al.*, 2023)

Keluarga berperan membina dan membimbing anggota-anggotanya untuk beradaptasi dengan lingkungan fisik maupun budaya di sekitarnya. Jika semua anggota dapat beradaptasi dengan baik di lingkungan tempat tinggalnya, maka kehidupan masyarakat akan tercipta dengan tenang, aman, dan tentram. Selain itu, setiap keluarga memiliki peran yang berkaitan dengan proses regenerasi bagi anak-anaknya. Peran keluarga sangat diperlukan dalam mempertahankan dan meningkatkan kesejahteraan anggota keluarganya, diantaranya adalah menjaga dan merawat kondisi anggota keluarganya. (Nurfitasari *et al.*, 2023)

Perawatan kesehatan masyarakat, keluarga sebagai unit utama menjadi sasaran pelayanan, karena salah satu di antara anggota keluarga mempunyai masalah keperawatan atau kesehatan, maka akan mempengaruhi anggota-anggota keluarga lain. Salah satu penyakit yang ada dalam keluarga yang masih banyak ditemukan adalah hipertensi. Hipertensi masih banyak ditemukan di Indonesia maupun di dunia. Hipertensi pada keluarga disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya gangguan pembuluh darah, elastisitas dinding aorta menurun, katub jantung menebal dan menjadi kaku, yang kemungkinan secara bersama-sama mengakibatkan peningkatan tekanan darah. Disamping itu juga terjadi penurunan semua fungsi organ. (Kurwiyah *et al.*, 2023)

Jumlah penderita hipertensi setiap tahun di seluruh dunia terus meningkat. Pada tahun 2012 Cardiovascular Disease (CVD) membunuh 17,5 juta orang setara dengan setiap 3 dari 10 kematian, dari 17 juta kematian ini dalam setahun lebih dari 9,4 juta disebabkan oleh komplikasi pada hipertensi yang juga sering disebut peningkatan tekanan darah tinggi. Kawasan Asia Tenggara termasuk Indonesia, dilaporkan bahwa 49,7% penyebab kematian adalah akibat penyakit tidak menular, salah satu di antaranya adalah hipertensi (Sartika *et al.*, 2020).

Menurut Riskesdas dalam (Kemenkes RI, 2021) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas Tahun 2013 sebesar 25,8%. Kemudian menurut Pemerintah Provinsi Kalimantan Selatan tahun 2022, jumlah penderita hipertensi di Kalimantan Selatan Sebanyak 94.549 ribu orang.

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan satu atau beberapa faktor resiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal.

Hipertensi sering disebut sebagai “*silent killer*” (pembunuh siluman), karena seringkali penderita hipertensi bertahun-tahun tanpa merasakan sesuatu gangguan atau gejala. Tanpa disadari penderita hipertensi mengalami komplikasi pada organ-organ vital seperti jantung, otak ataupun ginjal. Upaya-upaya yang dapat dilakukan dalam pencegahan hipertensi yaitu menjaga pola makan yang baik, perubahan gaya hidup dan mengurangi kelebihan berat badan. Perubahan gaya hidup terdiri dari olahraga teratur, menghentikan rokok dan membatasi konsumsi alkohol. Perubahan gaya hidup yang dapat dilakukan dengan mudah dan murah adalah olahraga. Olahraga yang dapat dilakukan pada pasien hipertensi antara lain jogging, renang, bersepeda dan senam. (Oktaviani *et al.*, 2022)

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kasus penyakit tidak menular (PTM) yang penyebab kematian tertinggi di dunia. Tekanan darah tinggi adalah keadaan tekanan darah diatas 140/90 mmHg dan akan terjadi peningkatan kejadian penderita dengan bertambahnya umur seseorang. Diprediksi penderita kasus hipertensi akan mengalami peningkatan sebesar 80% terutama di negara-negara berkembang. (Hubaybah *et al.*, 2023)

Menurut SDKI (PPNI, 2017) masalah keperawatan yang muncul pada keluarga dengan hipertensi antara lain : nyeri akut, manajemen kesehatan tidak efektif, dan kesiapan peningkatan manajemen kesehatan keluarga. Manajemen kesehatan tidak efektif menjadi masalah yang penting dalam asuhan keperawatan keluarga, karena biasanya banyak keluarga yang mengalami masalah dalam 5 tugas keluarga dalam perawatan kesehatan, seperti : tidak mengetahui bagaimana cara merawat keluarga yang sakit, tidak mengetahui apa penyakit yang diderita keluarganya, dan lain-lain.

Tatalaksana untuk hipertensi adalah secara farmakologis dan non farmakologis. Secara nonfarmakologis adalah pemberian pendidikan kesehatan dan olahraga. Pendidikan kesehatan bertujuan untuk menambah wawasan keluarga tentang hipertensi. Sedangkan olahraga yang dianjurkan untuk pasien hipertensi adalah olahraga yang dilakukan secara khusus, yaitu olahraga yang dilakukan secara bertahap dan tidak boleh memaksakan diri, antara lain senam hipertensi, olahraga yang ditunjukkan untuk penderita hipertensi dan usia lanjut untuk mengelola stres (faktor yang mempertinggi hipertensi) yang dilakukan selama 30 menit dan dilakukan seminggu minimal 2x. (Tribagus, 2021)

Olahraga seperti senam hipertensi mampu mendorong jantung bekerja secara optimal, dimana olahraga mampu meningkatkan kebutuhan energi oleh sel, jaringan dan organ tubuh, dimana akibatnya dapat meningkatkan aliran balik vena sehingga menyebabkan volume sekuncup yang akan langsung meningkatkan curah jantung sehingga menyebabkan tekanan darah arteri meningkat, setelah tekanan darah arteri meningkat akan terlebih dahulu,

dampak dari fase ini mampu menurunkan aktivitas pernafasan dan otot rangka yang menyebabkan aktivitas saraf simpatis menurun, setelah itu akan menyebabkan kecepatan denyut jantung menurun, volume sekuncup menurun, vasodilatasi arteriol vena, karena penurunan ini mengakibatkan penurunan curah jantung dan penurunan resistensi perifer total, sehingga terjadinya penurunan tekanan darah. (Efliani *et al.*, 2022)

Penelitian yang dilakukan oleh (Rahmadhani *et al.*, 2023) yang dilakukan di puskesmas Rawat Inap Muaro Kumpeh didapatkan bahwa senam hipertensi berpengaruh terhadap tekanan darah lansia. Dimana tekanan darah sistole rata – rata mengalami penurunan sebesar 40 mmHg dan tekanan darah diastole rata – rata mengalami penurunan sebesar 20 mmHg.

Penelitian yang dilakukan oleh (Wahyuni, 2023) didapatkan hasil ada pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah penderita hipertensi pada lansia di Posyandu Melati Pemulutan Selatan Tahun 2022, yang artinya senam hipertensi efektif dilakukan pada pasien hipertensi.

Hasil penelitian lainnya menunjukkan ada pengaruh pemberian senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah tinggi dengan hasil pre test dan post test sistol pada hari pertama ρ value= 0,000 dan diastol pre test dan post test diastol ρ value= 0,001. Pada hari kedua pre test dan post test sistol ρ value= 0,003 dan pre test dan post test diastol ρ value= 0,003. Hari ketiga pre test dan post test sistol ρ value= 0,000 dan pre test dan post test diastol ρ value= 0,000. (Efliani *et al.*, 2022)

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk memberikan intervensi senam hipertensi pada keluarga dengan hipertensi untuk menurunkan tekanan darahnya.

1.2 Tujuan Penulisan

1.2.1 Tujuan Umum

Menggambarkan hasil analisis asuhan keperawatan keluarga pada keluarga dengan hipertensi di Desa Keliling Benteng Ulu.

1.2.2 Tujuan Khusus

- 1.2.2.1 Menggambarkan hasil pengkajian keperawatan keluarga yang dilakukan kepada keluarga dengan masalah Hipertensi.
- 1.2.2.2 Menggambarkan masalah dan diagnosa keperawatan pada keluarga dengan masalah Hipertensi.
- 1.2.2.3 Menggambarkan perencanaan keperawatan yang akan diberikan kepada keluarga dengan masalah Hipertensi dan penerapan senam hipertensi.
- 1.2.2.4 Menggambarkan implementasi keperawatan yang diberikan kepada keluarga dengan masalah Hipertensi dan penerapan senam hipertensi
- 1.2.2.5 Menggambarkan hasil evaluasi keperawatan yang telah dilakukan kepada keluarga dengan masalah Hipertensi dan penerapan senam hipertensi.
- 1.2.2.6 Menganalisis hasil asuhan keperawatan dengan penerapan senam hipertensi pada keluarga dengan masalah Hipertensi.

1.3 Manfaat Penulisan

1.3.1 Manfaat Aplikatif

- 1.3.1.1 Meningkatkan kemampuan pasien dan keluarga dalam meaplikasikan intervensi secara mandiri untuk menurunkan Hipertensi pada pasien
- 1.3.1.2 Sebagai bahan masukan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan informasi pendidikan kesehatan mengenai Senam Hipertensi, sehingga bermanfaat dalam meningkatkan kualitas asuhan keperawatan dan pelayanan kesehatan dalam bidang keperawatan Keluarga yang merujuk pada tindakan mandiri sebagai perawat terapi komplementer.

1.3.2 Manfaat Keilmuan

- 1.3.2.1 Menambah referensi perpustakaan dan menjadi dasar untuk penelitian keperawatan lebih lanjut

1.3.2.2 Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa keperawatan dalam menambah wawasan tentang salah satu terapi non farmakologi yaitu dengan senam Hipertensi untuk menurunkan masalah hipertensi

1.4 Penelitian Terkait

Penelitian terdahulu diperlukan sebagai landasan penelitian dan bahan pertimbangan dalam suatu penelitian. Adapun penelitian terdahulu yang digunakan oleh penulisan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1.4.1 Penelitian yang dilakukan oleh (Rahmadhani *et al.*, 2023) dengan judul “*Efektifitas Senam Hipertensi terhadap Tekanan Darah Lansia di Puskesmas Rawat Inap Muaro Kumpeh*”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode pre eksperimental with one group pre test post test design. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2021 – Agustus 2022 di Puskesmas Rawat Inap Muara Kumpeh. Jumlah populasi 2190 orang dengan sampel 10 orang yang diambil dengan teknik Purposive Sampling. Pengumpulan data dengan observasi tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi, yang dilakukan satu kali seminggu selama tiga minggu. Data tekanan darah dianalisa menggunakan paired sampel t-test dengan $\alpha < 0,05$. Hasil penelitian yang dilakukan di puskesmas Rawat Inap Muaro Kumpeh didapatkan bahwa senam hipertensi berpengaruh terhadap tekanan darah lansia (p-value =0,000). Dimana tekanan darah sistole rata – rata mengalami penurunan sebesar 40 mmHg dan tekanan darah diastole rata – rata mengalami penurunan sebesar 20 mmHg. Saran bahwa senam hipertensi dapat menjadi alternatif senam yang dapat diberikan pada keluarga untuk menurunkan tekanan darah dan untuk penelitian selanjutnya Dapat menambah wawasan peneliti hubungan antara tingkat pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah keluarga lansia.

1.4.2 Penelitian yang dilakukan oleh (Wahyuni *et al.*, 2023) dengan judul “*Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi*”. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan one

group pretest and posttest design. Populasi pada penelitian ini adalah lansia hipertensi ringan dan sedang 33 lansia. Sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling yaitu sebanyak 33 lansia. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil : Dari hasil penelitian didapatkan tekanan darah sebelum senam hipertensi sistole 160 mmHg dan diastole 90 mmHg. Tekanan darah sesudah senam hipertensi sistole 145 mmHg dan diastole 85 mmHg dengan p value = 0,001 (p value <0,05) artinya ada perbedaan signifikan terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Kesimpulan : Ada pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah penderita hipertensi pada lansia di Posyandu Melati Pemulutan Selatan Tahun 2022, yang artinya senam hipertensi efektif dilakukan pada pasien hipertensi.

1.4.3 Penelitian yang dilakukan oleh (Efliani *et al.*, 2022) dengan judul “*Efektifitas Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia di UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru*”. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan metode quasy eksperimen dengan rancangan “pre test and post test design with control group”. Teknik pengambilan sampel purposive sampling dengan jumlah sampel 16 untuk kelompok eksperimen dan 16 untuk kelompok kontrol. Analisa yang digunakan uji Dependent dan Independent Sample T-test. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pemberian senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah tinggi dengan hasil pre test dan post test sistole pada hari pertama ρ value = 0,000 dan diastole pre test dan post test diastole ρ value = 0,001. Pada hari kedua pre test dan post test sistole ρ value = 0,003 dan pre test dan post test diastole ρ value = 0,003. Hari ketiga pre test dan post test sistole ρ value = 0,000 dan pre test dan post test diastole p value = 0,000. Berdasarkan data tersebut didapatkan ρ value < α 0,05. Disarankan kepada keluarga lansia untuk dapat menjadikan senam hipertensi sebagai pengobatan tekanan darah tinggi.