

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Keluarga adalah dua orang atau lebih yang hidup bersama yang diikat oleh perkawinan, ikatan darah, dan adopsi yang terdiri dari ayah, ibu, anak dan saudara yang tinggal dalam satu rumah yang saling berbagi dalam hal ekonomi dan mempunyai suatu komitmen serta menjalankan perannya masing-masing, tidak hanya memperhatikan pertumbuhan fisik tetapi juga memelihara pertumbuhan psikososial anggota keluarganya (Ramadia, 2023).

Kesehatan Keluarga menurut Friedman (2010) diartikan sebagai suatu lembaga social primer dalam promosi kesehatan dan kesejahteraan. Kesehatan keluarga berfokus pada kondisi proses dan dinamika internal keluarga seperti hubungan interpersonal keluarga dimana proses merujuk ke hubungan antara keluarga dan subsistem keluarga seperti pada subsistem orang tua anak-anak atau antar –anggota keluarga (Harefa, 2023).

Hipertensi merupakan kondisi yang ditandai dengan terjadinya peningkatan tekanan darah, dimana tekanan darah di arteri ketika jantung memompa darah ke dalam aliran darah (tekanan sistolik) lebih atau sama dengan 140 mmHg dan tekanan darah di arteri ketika jantung beristirahatsebelum kembali memompa(tekanan diastolik) lebih dari atau sama dengan 90 mmHg (Ghidoni et al., 2022).

Selain sebagai salah satu penyakit tidak menular (PTM) hipertensi juga sering dikenal dengan sebutan silent killer sebab banyak yang tidak menunjukkan gejala. Penderita hipertensi juga berpotensi disertai oleh adanya komplikasi pada organ lain seperti jantung, ginjal, otak, serta mata. Ketika pencegahan dan penanggulangan terlambat dilakukan maka bisa mengakibatkan pada kecacatan hingga kematian yang disebabkan melemahnya dan terjadinya

gangguan fungsi organ. Dampak secara tidak langsung yang juga dapat terjadi yaitu bertambahnya beban ekonomiserta berpengaruh pada kesejahteraan baik dari tingkat rumah tangga, regional, hingga nasional. Hipertensi adalah penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah untuk mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 25% pada tahun 2025 (Kemenkes, 2019).

Upaya pemerintah Indonesia untuk mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi tercantum pada Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia HK.01.07/MENKES/4634/2021. Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa. Pola hidup sehat dapat mencegah ataupun memperlambat awitan hipertensi dan dapat mengurangi risiko kardiovaskular. Pola hidup sehat juga dapat memperlambat ataupun mencegah kebutuhan terapi obat pada hipertensi derajat 1, namun sebaiknya tidak menunda inisiasi terapi obat pada pasien dengan risiko tinggi kardiovaskular (Kuswati & Awaludin, 2024).

Secara global penderita hipertensi sebesar 22% dari seluruh populasi dunia, dimana Asia Tenggara berada pada urutan ketiga prevalensi hipertensi tertinggi yaitu sebesar 25%. Berdasarkan data dari World Health Organization pada periode 2015-2020 terdapat sekitar 1,13 miliar penduduk di seluruh dunia mengalami hipertensi (Jabani et al., 2021).

Data WHO menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi, hanya 36,8% di antaranya yang minum obat. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi. Diperkirakan juga setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi (Kemenkes, 2019)

Tingkat nasional berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS, 2018) terdapat sekitar 34,11% dari populasi menderita hipertensi. Mengacu pada data RISKESDAS menunjukkan angka prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun menurut provinsi di Indonesia ditempati Provinsi Kalimantan Selatan sebagai provinsi dengan prevalensi tertinggi sebesar 44,13% (Kemenkes, 2019).

Indonesia sendiri berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2013) prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan umur ≥ 18 tahun sebesar 25,8%. Prevalensi tertinggi hipertensi pada umur ≥ 18 tahun terletak di Provinsi Bangka Belitung (30,9%), Kalimantan Selatan (30,8%), Kalimantan Timur (29,6%), dan Jawa Barat (29,4%). Berdasarkan Profil Kesehatan RI pada tahun 2017 prevalensi hipertensi sebesar 30,9%, sedangkan berdasarkan hasil Riskesdes tahun 2018 menunjukkan bahwa pravalensi penduduk dengan hipertensi sebesar 34,11%. Pravalensi hipertensi pada perempuan (36,85%) lebih tinggi dibanding laki-laki (31,34%). Setiap tahunnya di Indonesia jumlah penderita hipertensi mengalami peningkatan dan pravalensi hipertensi semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur. Selain itu, menurut data BPJS Kesehatan, biaya pelayanan hipertensi mengalami peningkatan setiap tahunnya, yakni Rp. 2,8 triliun pada 2014, Rp. 3,8 triliun pada 2015, dan Rp. 4,2 triliun pada 2016 (Kemenkes, 2019).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan menunjukkan bahwa di wilayah provinsi Kalimantan Selatan angka kejadian hipertensi pada tahun 2016 sebanyak 57.875 orang, pada tahun 2017 sebanyak 181.507 orang, dan pada tahun 2018 sebanyak 203.483 orang, 3 dimana setiap tahunnya di wilayah provinsi Kalimantan Selatan jumlah penderita hipertensi terus mengalami peningkatan yang signifikan (Yasin et al., 2024). Berdasarkan data yang diperoleh dari UPT. Martapura Barat Kabupaten Banjar di daerah Desa Sungai Rangas Tengah sejak bulan Januari 2022 hipertensi menduduki peringkat pertama sebagai penyakit terbanyak yakni

sejumlah 92 orang dan berdasarkan data terakhir pada bulan April 2024 hipertensi masih menjadi peringkat pertama dengan jumlah orang yang menderita sebanyak 73 orang.

Sekitar 46% orang dewasa penderita hipertensi tidak mengetahui bahwa mereka mengidap penyakit tersebut, sehingga penyakit tekanan darah tinggi sering disebut sebagai “silent killer” pasalnya, orang yang sudah bertahun-tahun menderita tekanan darah tinggi seringkali tidak menyadarinya hingga terjadi komplikasi, seperti kerusakan parah pada organ vital yang dapat berujung pada kematian (Aditya & Syazili Mustofa, 2023).

Pembentukan perilaku diawali dari kelompok sosial terkecil yaitu keluarga. Pencapaian perilaku masyarakat yang sehat harus dimulai di masing-masing keluarga. Perilaku seseorang atau masyarakat yang sehat dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor baik internal maupun eksternal yang salah satunya dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan.

Perawat sebagai petugas kesehatan memiliki peran sebagai edukator atau pendidik. Sebagai seorang pendidik, perawat membantu klien mengenal kesehatannya. Adanya informasi yang benar dapat meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi untuk melaksanakan pola hidup sehat. Peran edukator berperan membantu pasien meningkatkan kesehatannya melalui pemberian pengetahuan tentang perawatan dan tindakan medis yang di terima sehingga pasien atau keluarga dapat mengetahui pengetahuan yang penting bagi pasien atau keluarga untuk meningkatkan kepatuhan obat terhadap hipertensi (E.J., 2021)

Pemenuhan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi salah satunya dengan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan adalah upaya untuk mempengaruhi dan atau mempengaruhi orang lain, baik individu, kelompok, atau masyarakat, agar melaksanakan perilaku hidup sehat, sedangkan secara

operasional, pendidikan kesehatan merupakan suatu kegiatan untuk memberikan dan atau meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktek masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri.

Hipertensi yang terjadi dalam jangka waktu lama dan terus menerus bisa memicu stroke, serangan jantung, gagal jantung dan merupakan penyebab utama gagal ginjal kronik. Stroke menyerang 36% lansia yang ada di Indonesia, khusus untuk stroke haemoragik disebabkan oleh penyakit hipertensi yang tidak terkontrol. Jumlah kematian karena penyakit jantung koroner yang disebabkan oleh hipertensi yang tidak terkontrol adalah mencapai 42,9%. Sehingga dapat diketahui bahwa tingginya angka komplikasi adalah akibat dari penanganan hipertensi yang tidak efektif atau tidak terkontrol di rumah. Hal ini terkait erat dengan pelaksanaan fungsi perawatan kesehatan di dalam keluarga dalam merawat anggota keluarga yang mengalami hipertensi. Pemberian penyuluhan kesehatan dalam upaya meningkatkan pengetahuan dapat dilakukan dengan menggunakan alat bantu promosi kesehatan berupa mempraktekan senam yoga (Prasetya, 2023)

Tujuan utama dari pemberian intervensi pendidikan kesehatan adalah agar seseorang mampu menerapkan masalah dan kebutuhan mereka sendiri, mampu memahami apa yang dapat mereka lakukan terhadap masalahnya, dengan sumber daya yang ada pada mereka ditambah dengan dukungan dari luar mampu memutuskan kegiatan yang tepat guna untuk meningkatkan taraf hidup sehat dan kesejahteraan bagi Masyarakat (Meylawati et al., 2024)

Senam yoga untuk hipertensi bertujuan mengontrol tekanan darah menjadi lebih stabil, setara dengan penggunaan obat-obatan pengontrol tekanan darah, tanpa efek samping penggunaan obat dengan menggunakan meditasi. Senam yoga merupakan olah raga yang berfungsi untuk penyalarsan pikiran, jiwa dan fisik seseorang. Senam yoga adalah sebuah aktifitas dimana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca indra dan tubuh secara

keseluruhan. Senam yoga bisa juga menyeimbangkan tubuh dan fikiran (Wiyono dkk., 2021).

Perawatan non-obat untuk menurunkan tekanan darah antara lain dengan mengonsumsi teh hijau, air kelapa, semangka dan daun cincau, Namun bagi sebagian orang untuk membeli bahan-bahan tersebut jika dilakukan terus menerus maka akan cukup menguras biaya dan tidak menunjukkan nilai praktis agar keluarga dan pasien bisa menerapkan terapi tersebut sebagai upaya dalam menurunkan tekanan darah. Terapi non farmakologi lain sebagai terapi dalam menurunkan tekanan darah adalah dengan melakukan senam yoga.

Senam yoga merupakan intervensi holistik yang menggabungkan postur tubuh, teknik pernafasan dan meditasi. Intervensi senam yoga umumnya efektif dalam mengurangi berat badan, tekanan darah, kadar glukosa dan kolesterol tinggi, serta fikiran, relaksasi fisik dan emosional. Senam yoga merupakan suatu aktivitas yang mengkombinasikan antara penyatuan dan pengontrolan dari panca indra dan tubuh (body), pikiran (mind) dan jiwa (soul) (Maulidia et al., 2023).

Yoga memiliki efek holistik dan menyeimbangkan tubuh, pikiran, kesadaran, dan jiwa, dengan tujuan adalah kesehatan fisik, mental, sosial, spiritual, ealisasi diri atau realisasi keilahian dalam diri kita. Yoga menggabungkan teknik pernafasan, kesadaran, meditasi dan refleksi untuk mencapai manfaat yang maksimal. Efek positif pertama yoga adalah penurunan tekanan darah, aman dan efektif. Yoga merupakan teknik relaksasi non farmakologis, non invasif, mudah dipraktekkan, hemat biaya dalam mengontrol tekanan darah dan tidak memiliki efek samping, selain itu salah satu jenis yoga yaitu hatha yoga terbukti mengurangi stress, meningkatkan kekuatan dan kelenturan otot serta memperlambat proses penuaan (Pratama et al., 2024)

Terapi senam yoga sangat direkomendasikan untuk penderita hipertensi. Karena ketika seseorang melakukan senam, maka endorphen akan keluar dan ditangkap oleh reseptor didalam hipotalamus dan system limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan endorphen terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan. Adanya penurunan pada tekanan darah disebabkan karena relaksasi pada yoga prinsipnya adalah memposisikan tubuh dalam kondisi yang tenang, sehingga akan mengalami relaksasi dan nantinya akan mengalami kondisi keseimbangan, dan relaksasi pada terapi senam yoga berintikan pada pernafasan yang akan meningkatkan sirkulasi oksigen ke otot-otot, sehingga otot-otot akan mengendur, dan tekanan darah akan menurun.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Ayuningtyas et al., 2023) menunjukkan bahwa terdapat perubahan tekanan darah pre dan post pemberian senam yoga dari 30 responden diberikan senam yoga dengan frekuensi 4 kali dalam 2 minggu selama 30 -45. didapatkan hasil penurunan tekanan darah sistolik sebesar 8,17 mmHg, tekanan darah diastolic sebesar 3,95 mmHg. Dari data tersebut artinya ada pengaruh penurunan tekanan darah setelah diberikan terapi senam yoga.

Hasil penelitian yang dipublikasikan dalam *American Journal of Hypertension* menunjukkan bahwa orang yang rutin melakukan yoga memiliki tekanan darah yang lebih rendah dibandingkan mereka yang hanya mengonsumsi obat tekanan darah tinggi. Rata-rata, tekanan darah sistolik menurun 10 mmHg dan diastolik 7 mmHg.

Berdasarkan survey yang dilakukan pada penderita hipertensi, menyatakan bahwa sering merasakan nyeri di bagian kepala dan terasa berat, serta badan terasa lemah dan menghambat aktivitas. Sebagai perawat harus mampu memberikan asuhan keperawatan yang diberikan melalui pengkajian,

diagnose, intervensi, implementasi sampai dengan evaluasi keperawatan. Selain itu perawat perlu memberikan dukungan dan motivasi kepada pasien dan keluarga untuk tetap menjaga kesehatan, menyarankan kepada pasien dan keluarga agar tetap tabah, sabar, dan berdoa agar diberikan kesembuhan, serta keluarga dapat merawat pasien dirumah dengan mengikuti semua anjuran dokter dan perawat.

Berdasarkan data diatas maka penulis tertarik untuk menyusun sebuah Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Analisis Asuhan Keperawatan Pada Keluarga Hipertensi Dengan Penerapan Intervensi Pendidikan Kesehatan dan Simulasi Senam Yoga”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang dijelaskan, maka rumusan masalah dalam studi kasus ini adalah “Bagaimana analisis asuhan keperawatan keluarga dengan penerepan pendidikan kesehatan dan simulasi senam yoga pada keluarga Ny.F dgn penyakit tdk menular (hipertensi)”?

1.3 Tujuan Umum

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis asuhan keperawatan pada keluarga hipertensi dengan penerapan intervensi penerepan edukasi dan simulasi senam yoga di desa sungai rangas tengah RT.02 Kabupaten Banjar.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Untuk menggambarkan pengkajian keperawatan keluarga dengan hipertensi

1.3.2.2 Menggambarkan diagnosa keperawatan yang muncul pada keluarga hipertensi

1.3.2.3 Menggambarkan perencanaan keperawatan dengan intervensi penerapan edukasi dan simulasi senam yoga.

1.3.2.4 Menggambarkan implementasi keperawatan dengan intervensi penerapan edukasi dan simulasi senam yoga.

1.3.2.5 Menggambarkan evaluasi keperawatan dengan intervensi penerapan edukasi dan simulasi senam yoga.

1.3.2.6 Menganalisis hasil asuhan keperawatan dengan penerapan penerapan edukasi dan simulasi senam yoga pada keluarga hipertensi.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Aplikasi

Sebagai sumbangan pemikiran dan acuan sebagai kajian yang lebih mendalam tentang asuhan keperawatan dengan hipertensi dan sebagai sumber informasi dan acuan bagi pasien dan keluarga untuk persiapan perawatan pasien dengan hipertensi.

1.4.2 Manfaat bagi Teoritis

Sebagai motivasi untuk meningkatkan pengetahuan terkait terapi senam yoga dalam mengontrol hipertensi, sebagai evidence base nursing dalam melaksanakan keperawatan pada keluarga hipertensi dalam mengontrol hipertensi dan menambah keluasan ilmu dan teknologi bidang keperawatan dalam asuhan keperawatan keluarga dengan hipertensi.

1.5 Penelitian Terkait

1.5.1 Rr. Sri Endang Puji Astuti dkk (2021) dengan judul “Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Tekanan Darah Terhadap Penderita Hipertensi”.

Metode ini adalah desain Quasi-eksperimental dilakukan di Kelurahan Pedalangan RW 01. Sampel adalah 60 penderita hipertensi primer, yang secara acak dikelompokkan menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi (n = 30) dan kelompok kontrol (n = 30). Hasil Analisa penelitian ini menunjukkan pada tekanan darah sistole dengan

nilai $p < 0,001$ ($p < 0,05$) dan tekanan darah diastole dengan nilai $p < 0,000$ ($p < 0,05$) pada kelompok intervensi dan kontrol setelah dilakukan yoga. Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata tekanan darah sistole setelah diberikan yoga pada kelompok intervensi adalah 139,20 mmHg (Pre hipertensi) dan 145,87 mmHg (Hipertensi grade 1) pada kelompok kontrol. Rata-rata tekanan darah diastole pada kelompok intervensi adalah 86,67 mmHg (pre hipertensi) dan 91,60 mmHg (hipertensi grade 1) pada kelompok kontrol. Hasil tingkat tekanan darah pada kedua kelompok mengalami perbedaan, pada kelompok intervensi mengalami tingkat derajat pre hipertensi pada tekanan sistole dan diastole. Tingkat derajat hipertensi pada kelompok kontrol masih pada tingkat derajat hipertensi grade 1 pada tekanan darah sistole dan diastole.

- 1.5.2 Susmawati, Ruby (2022) dengan judul Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Dusun Kwarasan Nogotirto Sleman Yogyakarta.

Metode Penelitian: Desain penelitian menggunakan Pre Experiment dengan rancangan one group pre-test post-test. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling dengan jumlah sampling sebanyak 16 orang. Pengukuran tekanan darah menggunakan sphygmomanometer digital. Analisa data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil: Tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum senam yoga memiliki rerata sebesar 155 mmHg dan 96,25 mmHg. Sedangkan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah senam yoga memiliki rerata sebesar 122 mmHg dan 81,25 mmHg. Selisih yang didapatkan pada sistolik mengalami penurunan sebesar 33 mmHg dan diastolik didapatkan penurunan 15 mmHg. Hasil analisa statistik wilcoxon menunjukkan hasil p -value pada tekanan darah sistolik sebesar 0,000 dan tekanan darah diastolik sebesar 0,000 dengan taraf signifikansi $p < 0,05$. Simpulan: Ada pengaruh senam yoga terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Saran: Penderita

hipertensi dianjurkan melakukan senam yoga secara rutin untuk membantu menurunkan tekanan darah.

1.5.3 Ida Djafar dkk (2022) dengan judul Terapi Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pasien Hipertensi.

Metode: menelusuri hasil-hasil publikasi ilmiah melalui data base yang digunakan berupa PubMed, GoogleScholar, Proquest, Science Direct. Hasil: dari hasil review jurnal yang didapatkan menunjukkan bahwa terapi yoga merupakan terapi gaya hidup untuk mengontrol, mencegah dan menurunkan tekanan darah. Yoga juga meningkatkan kualitas hidup, menurunkan indeks massa tubuh, mengurangi stress yang merupakan penyebab dari hipertensi. Kesimpulan: terapi yoga menurunkan tekanan darah, terbukti aman, efektif dan hemat biaya.