

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Penyakit jantung dan pembuluh darah, termasuk hipertensi telah menjadi penyakit yang mematikan banyak penduduk di negara maju dan negara berkembang lebih dari delapan dekade terakhir. World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa hipertensi menyerang 22% penduduk dunia, dan mencapai 36% angka kejadian di Asia Tenggara. Hipertensi juga menjadi penyebab kematian dengan angka 23,7% dari total 1,7 juta kematian di Indonesia tahun 2016 (Anitasari, 2019). Berdasarkan hasil utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Nasional tahun 2018, prevalensi Nasional hipertensi ditahun 2013 sebesar 25,8% dan ditahun 2018 mengalami peningkatan sebesar 34,1% dengan provinsi Kalimantan selatan di urutan pertama hipertensi terbanyak sebesar 44.1% (Riskesdas, 2018).

Menurut (Kemenkes RI, 2018) Indonesia menghadapi masalah *triple burden disease*, disatu sisi penyakit menular masih menjadi masalah, disisi lain muncul kembali penyakit menular lama, serta muncul penyakit - penyakit menular baru. Sementara itu, penyakit tidak menular terus menunjukkan adanya kecenderungan semakin meningkat. Penyakit tidak menular yang utama di antaranya hipertensi, diabetes melitus, kanker, dan penyakit paru obstruktif kronik. Faktor penyebab PTM adalah usia, genetik, konsumsi alkohol, kurang aktivitas fisik, dan pola makan yang buruk Di Indonesia, penyakit hipertensi mendapat perhatian lebih dikarenakan prevalensi yang tinggi dan akibat jangka panjang yang ditimbulkan mempunyai konsekuensi yang fatal ( Tarigan, et al., 2018).

Hipertensi adalah tekanan darah persisten dengan tekanan sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan diastolik  $\geq 90$  mmHg (Riskesdas, 2018). Berdasarkan penyebabnya terdapat 2 jenis hipertensi, yaitu: hipertensi primer (ideopatik) dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer sering dikaitkan dengan faktor

gaya hidup dan terjadi pada 95% penderita hipertensi, sedangkan hipertensi sekunder disebabkan oleh penyakit lain seperti gagal ginjal. Menurut WHO (2015) 26,4% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi. Di Indonesia prevalensi hipertensi yaitu sebesar 34,1% dan di provinsi Jawa Tengah sebesar 37,1% (Riskesmas, 2018). Prevalensi hipertensi di Kabupaten Banyumas yang dilakukan pada usia lebih dari 18 tahun yaitu mencapai 26,30% (Dinkes Jawa Tengah, 2016). Penyakit hipertensi jika tidak ditangani dengan baik akan berdampak luas bagi kesehatan. Hipertensi yang tidak terkontrol akan menyerang target organ dan dapat menyebabkan serangan jantung, stroke, gangguan ginjal, serta kebutaan (Kemenkes.RI, 2014).

Penyakit hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan peluang 7 kali lebih besar terkena stroke, 6 kali lebih besar terkena *congestive heart failure*, dan 3 kali lebih besar terkena serangan jantung (Nuraini, 2015). Pengobatan hipertensi memakan waktu lama sehingga tidak jarang penderitanya jenuh dan bosan yang berujung tidak mengontrol tekanan darah dan mengabaikan kesehatannya. Pengontrolan tekanan darah tinggi selain melalui farmakologis, dapat juga melalui upaya diri dan keluarga, salah satunya dengan cara peningkatan manajemen kesehatan. Keluarga sebagai unit terkecil dari masyarakat diharapkan mampu menjalankan fungsi keluarga, yaitu fungsi pemeliharaan kesehatan. Kesiapan meningkatkan manajemen kesehatan berarti keluarga yang menderita hipertensi yang dalam perawatan sudah cukup baik dan ingin meningkatkan kesehatannya sehingga tidak sampai menimbulkan keparahan ataupun komplikasi. Keluarga yang turut serta memberikan dukungan akan menghasilkan kolaborasi yang baik untuk meningkatkan derajat kesehatan keluarga. Kesiapan meningkatkan manajemen kesehatan adalah pola pengaturan dan pengintegrasian ke dalam kehidupan sehari - hari suatu regimen terapeutik untuk pengobatan penyakit yang dapat ditingkatkan (Ainurrafiq et al., 2019).

Upaya lain yang dapat dilakukan penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah adalah melakukan senam hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Tulak dan Umar (2016), menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam

pada lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia. Hipertensi pada pra lansia dan lansia terjadi akibat proses penuaan pada lansia yaitu terjadi kemunduran fisiologis yang menyebabkan kekuatan mesin pompa jantung berkurang serta arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku dan tidak dapat mengembang pada saat jantung memompa darah melalui arteritersebut yang mengakibatkan naiknya tekanan darah.

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, 2022).

Berdasarkan latar belakang yang sudah penulis paparkan, maka penulis tertarik untuk menyusun laporan kasus dengan judul “Penerapan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada ny.w di wilayah kerja puskesmas Sleman”

## **B. Tujuan**

Adapun tujuan pada penulisan karya tulis ilmiah ini adalah:

### 1. Tujuan Umum

Memberikan teknik senam hipertensi kepada Ny.W dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sleman.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui perubahan tekanan darah setelah dilakukan Teknik Senam Hipertensi.

- b. Mendokumentasikan proses asuhan keperawatan pada Ny.W dengan hipertensi yang meliputi : pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan keperawatan, pelaksanaan keperawatan, dan evaluasi keperawatan.

### **C. Manfaat**

#### 1. Teoritis

Hasil laporan kasus ini diharapkan dapat memberikan gambaran untuk pengembangan Ilmu Keperawatan Keluarga dan Komunitas terkait penerapan asuhan keperawatan dengan masalah Hipertensi yang diberikan untuk meningkatkan manajemen kesehatan pada individu maupun keluarga.

#### 2. Praktis

##### a. Bagi Klien

Sebagai terapi nonfarmakologi khususnya senam hipertensi, selain itu juga pasien dapat menerapkan senam hipertensi secara rutin sehingga dapat menurunkan tekanan darah tinggi.

##### b. Bagi Keluarga

Diharapkan keluarga dapat menerapkan terapi nonfarmakologi senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah tinggi ataupun mencegah terjadinya komplikasi akibat hipertensi.

##### c. Bagi Perawat di Puskesmas Sleman

Sebagai rujukan perawat di Puskesmas Sleman untuk mengimplementasi senam hipertensi khususnya penderita hipertensi.

### **D. Teknik Pengumpulan Data**

Pada penelitian ini penulis menggunakan metode observasi partisipatif, dengan melakukan dan turut serta dalam tindakan pelayanan keperawatan. Data klien di dapat dari pihak puskesmas, kemudian penulis bersama-sama dengan kader datang kerumah klien melakukan pengkajian keperawatan, kemudian melakukan implementasi dan evaluasi sebanyak 3 kali pertemuanbersama-sama dengan kader datang kerumah klien melakukan

pengkajian keperawatan, kemudian melakukan implementasi dan evaluasi sebanyak 3 kali pertemuan.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA