

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Penyakit jantung dan pembuluh darah, termasuk hipertensi, telah menjadi penyebab kematian signifikan di negara maju dan berkembang selama lebih dari delapan dekade terakhir. Penyakit hipertensi merupakan *the silent disease* atau penyakit yang tidak diketahui sebab banyak orang yang tidak mengetahui bahwa dirinya terkena hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Seseorang dapat mengidap hipertensi selama bertahun-tahun tanpa menyadarinya sampai terjadi kerusakan organ vital yang cukup berat yang bahkan dapat menyebabkan kematian. Seseorang baru merasakan dampak gawatnya hipertensi ketika telah terjadi komplikasi seperti gangguan fungsi jantung, koroner, fungsi ginjal, gangguan fungsi kognitif atau stroke (Jannah, 2018).

Prevalensi hipertensi di dunia Menurut laporan World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa terdapat 1,13 miliar penduduk dunia yang menderita hipertensi dan setiap tahunnya semakin meningkat. Diperkirakan penderita hipertensi mencapai 1,5 miliar penduduk pada tahun 2025, dan 10,44 juta orang diperkirakan meninggal setiap tahunnya (WHO, 2018). Prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk usia >18 tahun mengalami peningkatan dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018. Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 (Kementerian Kesehatan RI., 2018). Prevalensi hipertensi di Kabupaten Sleman pada tahun 2021 dan 2022 sebesar 63,37 dan 49,98 lebih tinggi dibandingkan DIY sebesar 51,54 dan 35,24 (Bupati, 2026). Prevalensi DIY menjadikan provinsi keempat dengan kasus hipertensi tertinggi. Estimasi jumlah penderita hipertensi umur  $\geq 15$  tahun adalah 210.112 kasus. Pada tahun 2020, 69,6% dari perkiraan jumlah penderita hipertensi berumur  $\geq 15$  tahun telah menerima pelayanan (Widyastuti & Sukesi, 2022).

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 (Risikesdas, 2018). Berdasarkan penyebabnya terdapat 2 jenis hipertensi, yaitu: hipertensi primer (ideopatik) dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer sering dikaitkan dengan faktorgaya hidup dan terjadi pada 95% penderita hipertensi, sedangkan hipertensi sekunder disebabkan oleh penyakit lain seperti gagal ginjal. 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 (Sari, 2020).

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko terkena stroke hingga tujuh kali lipat, gagal jantung kongestif enam kali lipat, dan serangan jantung tiga kali lipat (Kim & Kim, 2018). Pengobatan hipertensi memerlukan waktu yang lama, sehingga seringkali penderita merasa jenuh dan bosan, yang pada akhirnya mengabaikan pengendalian tekanan darah dan kesehatannya. Selain dengan cara farmakologis, pengendalian tekanan darah tinggi juga bisa dilakukan melalui upaya diri sendiri dan keluarga, salah satunya dengan meningkatkan manajemen kesehatan. Keluarga, sebagai unit terkecil masyarakat, diharapkan mampu menjalankan fungsi pemeliharaan kesehatan. Kesiapan meningkatkan manajemen kesehatan menunjukkan bahwa keluarga penderita hipertensi yang telah cukup baik dalam perawatan ingin lebih meningkatkan manajemen kesehatannya agar tidak terjadi keparahan atau komplikasi. Dukungan dari keluarga

akan menghasilkan kolaborasi yang baik untuk meningkatkan derajat kesehatan keluarga. Kesiapan meningkatkan manajemen kesehatan adalah pola pengaturan dan pengintegrasian regimen terapeutik dalam kehidupan sehari-hari yang dapat ditingkatkan untuk pengobatan penyakit (Nurarif, 2019)

Prevalensi data jumlah lansia di BPSTW Abiyoso sebanyak 126 lansia dan jumlah lanjut usia yang menderita tekanan darah tinggi adalah rentang umur 60 tahun ke atas, yaitu berjumlah 44 lansia. Dari 44 lansia tersebut memasuki kategori ringan sedang dan berat dengan tekanan darah sistolik 140-179 mmHg dan darah diastolik 90-109 mmHg dan 180-209 mmHg sistolik 110-119 diastolik. Wawancara dengan 2 lansia penderita hipertensi di wisma andong BPSTW Abiyoso mengatakan keluhan dan gejala yang muncul adalah sakit kepala, pusing, penglihatan kabur, mudah lelah.

Upaya penanggulangan penyakit hipertensi saat ini belum menjadi prioritas dalam pelayanan kesehatan di Indonesia. Mengingat hipertensi akan memberikan dampak serius terhadap penderitanya seperti stroke dan penyakit jantung koroner sehingga perlu dilakukan pencegahan penyakit hipertensi, termasuk pengecekan kesehatan seperti pengukuran tekanan darah rutin. Penanggulangan penyakit hipertensi dapat dilakukan dengan cara farmakologis maupun non farmakologis. Cara yang dapat dilakukan melalui upaya farmakologis yaitu dengan mengonsumsi obat-obatan yang diresepkan oleh dokter dengan tujuan mencegah komplikasi hipertensi yang efek samping sekecil mungkin. Jenis obat anti hipertensi yang sering di gunakan antara lain diuretic, alpa-blocker, betablocker, vasodilator, antagonis kalsium, ACE-Inhibitor, angiotensin-IIBlocker (Khairari et al., 2021)

Upaya yang dilakukan dengan cara non farmakologi yaitu dengan mengubah gaya hidup menjadi lebih sehat, berhenti merokok, mengurangi pemicu stress, mengurangi asupan natrium, alkohol, serta melakukan aktivitas fisik . Dimana, aktivitas fisik tersebut dapat berupa olahraga untuk mengendalikan tekanan darah, salah satunya adalah senam hipertensi (Marzuki et al., 2025) . Dengan melakukan senam hipertensi maka dapat memacu jantung dan peredaran darah serta pernafasan yang dapat memberikan manfaat dan perbaikan kepada tubuh apabila dilakukan secara rutin. Untuk mencegah terjadinya hipertensi yang

berkelanjutan pada lansia, maka diberikan intervensi berupa senam hipertensi (Rizka, 2020).

Senam hipertensi adalah suatu bentuk olahraga aerobik yang bermanfaat bagi para lanjut usia (Efliani & Amin, 2022). Manfaat dilakukan senam hipertensi adalah untuk meningkatkan aliran darah dan suplai oksigen ke jantung, merelaksasi pembuluh darah, melebarkan pembuluh darah, dan menurunkan berat badan (Mulya, 2023). Penulis menemukan fakta, bahwa kegiatan senam hipertensi di BPSTW Abiyoso kurang dilaksanakan secara berkelanjutan oleh para lansia. Berdasarkan sumber data dan observasi yang telah dilakukan, penulis tertarik untuk melakukan intervensi senam hipertensi selama 15-20 menit di BPSTW Abiyoso yang meliputi 5 menit pemanasan, 5 menit senam anti hipertensi, dan 5 menit pendinginan.

## **B. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan pada penulisan karya tulis ilmiah ini adalah:

### 1. Tujuan Umum

Memberikan teknik senam hipertensi kepada Ny.E dan Ny. S dengan hipertensi di Wisma Andong BPSTW Unit Abiyoso Yogyakarta

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui perubahan tekanan darah setelah dilakukan Teknik Senam Hipertensi.
- b. Mendokumentasikan proses asuhan keperawatan pada Ny.E dan Ny. S dengan hipertensi yang meliputi : pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan keperawatan, pelaksanaan keperawatan, dan evaluasi keperawatan.

## **C. Manfaat Penelitian**

### 1. Teoritis

Hasil laporan kasus ini diharapkan dapat memberikan gambaran untuk pengembangan Ilmu Keperawatan 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 Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Yogyakarta.

Sebagai rujukan perawat di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Yogyakarta untuk mengimplementasi senam hipertensi khususnya penderita hipertensi.

### d. Bagi Institusi pendidikan

Hasil penerapan intervensi ini dapat digunakan sebagai informasi atau acuan tambahan maupun data awal untuk pengembangan penerapan intervensi selanjutnya yang berkaitan dengan pemberian Senam Hipertensi terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi.

### e. Bagi Perkembangan Ilmu

Hasil dari intervensi diharapkan dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu keperawatan dan penerapan hasil pendidikan informasi serta pengetahuan khususnya dalam keperawatan dasar.

## **D. Teknik Pengambilan Data**

Teknik yang dilakukan selama proses penyusunan laporan asuhan keperawatan ini meliputi:

### 1. Observasi:

Penulis melakukan pengamatan terhadap lansia-lansia yang berada di Wisma Andong , Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta.

2. Pengumpulan sumber pustaka:

Penulis melakukan studi literatur dari buku dan jurnal untuk memperkuat intervensi yang akan dilakukan dan sebagai tambahan ilmu pengetahuan.

3. Melakukan intervensi aktif partisipatif:

Penulis melakukan intervensi senam hipertensi sesuai dengan langkah-langkah yang sudah dijelaskan pada SOP namun didalam pelaksanaannya dilaksanakan hanya 3 hari saja (3x pertemuan), dengan durasi pelaksanaan intervensi selama 15-20 menit , yang terdiri dari 5 menit pemanasan, 5 menit senam anti hipertensi, dan 5 menit pendinginan.

4. Melakukan rekap hasil tindakan intervensi:

Penulis melakukan rekap data hasil tindakan intervensi berupa, senam hipertensi yang dapat mengatasi masalah keperawatan yaitu menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

5. Menyusun hasil laporan lengkap:

Penulis menyusun laporan asuhan keperawatan lengkap dari pengkajian sampai evaluasi, serta pembahasan tentang kasus yang didapatkan dan melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing , lalu melakukan ujian KIAN, dan merevisi hasil ujian KIAN.