

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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 (Oktaviani et al., 2022).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia >18 tahun di Indonesia didapatkan 658.201 penderita terdiagnosa hipertensi, angka tertinggi terjadi di Provinsi Jawa Barat dengan 131.153 penderita dan angka terendah berada di Provinsi Kalimantan Utara dengan 1.675 penderita (Oktaviani et al., 2022)

Hal ini disebabkan kurangnya kesadaran, pengetahuan masyarakat untuk menjaga kesehatan dan perilaku hidup yang tidak sehat. Tekanan darah tinggi dianggap mempertinggi faktor resiko Penyakit Jantung Koroner (PJK) karena tekanan darah yang meninggi akan merusak dinding pembuluh nadi dan mempercepat proses penebalan (aterosklerosis) serta mempersempit pembuluh pembuluh nadi.

Hipertensi dapat terjadi dari berbagai faktor, diantaranya yaitu gaya hidup dan pola makan. Hipertensi juga dapat terjadi akibat obstruksi pada arteri dan kelemahan otot jantung untuk memompa darah. Hal itu disebabkan karena pada usia lanjut terjadi penurunan massa otot, kekuatan dari laju denyut jantung maksimal, dan terjadinya peningkatan kapasitas lemak tubuh. Penatalaksanaan dalam mengatasi hipertensi terbagi menjadi dua, yaitu pengobatan farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu pengobatan hipertensi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara terapi non farmakologis. Terapi non farmakologis yang dapat dilakukan pada pasien hipertensi yaitu terapi relaksasi

otot progresif, terapi musik dan senam aerobik, terapi bekam dan yoga (Oktaviani, *et al* 2022).

Salah satu upaya preventif yang dapat dilakukan untuk meminimalkan terjadinya lonjakan penyakit hipertensi yaitu bisa dilakukan dengan cara olahraga seperti senam anti hipertensi. Senam anti hipertensi tentu memiliki tujuan untuk mampu melatih dan mendorong kerja jantung untuk bekerja secara optimal sehingga berdampak kepada terjadinya penurunan tekanan darah (Sherwood, 2005) dalam (Anwari, 2018).

Menurut Ariandri dan Alhafis (2019) senam hipertensi merupakan olahraga salah satu yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung. Senam atau berolahraga dapat menyebabkan kebutuhan oksigen dalam sel akan meningkat untuk proses pembentukan energi, sehingga terjadi peningkatan denyut jantung, curah jantung dan isi sekuncup bertambah dan pada akhirnya dapat meningkatkan tekanan darah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Oktaviani, *et al* (2022) Tekanan darah setelah dilakukan penerapan senam hipertensi selama 3 hari pada subyek I yaitu 150/95 mmHg menjadi 145/90 mmHg, sedangkan pada subyek II yaitu 157/86 mmHg menjadi 114/81 mmHg. Senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Latihan/olah raga pada usia lanjut harus disesuaikan secara individual untuk tujuan yang khusus dapat diberikan pada jenis dan intensitas latihan tertentu. Latihan menahan beban yang intensif, misalnya dengan berjalan merupakan cara yang paling aman, murah, dan mudah serta sangat bermanfaat bagi sebagian besar usia lanjut. Salah satu olahraga yang aman dan dapat menurunkan perubahan fisik pada lansia adalah senam. Aktivitas fisik seperti senam pada usia lanjut yang dilakukan secara rutin akan meningkatkan kebugaran fisik, sehingga secara tidak langsung senam dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah serta mengurangi resiko penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah sehingga akan menjaga

elastisitasnya. Disisi lain akan melatih otot jantung dalam berkontraksi sehingga kemampuan pemompaannya akan selalu terjaga.

Setelah dilakukan studi pendahuluan pada tanggal 20 Mei 2024 Ny. R seorang lansia dengan riwayat hipertensi sejak 3 tahun yang lalu, kemudian diperiksa menjadi hipertensi, sebelum diketahui ada hipertensi klien sering pusing sampai mengikat kepalanya dengan kain, Adapun untuk menangani keluhan hipertensi yaitu dengan berobat ke puskesmas dan diberi obat anti hipertensi, untuk tradisionalnya minum bawang putih, namun jarang sekali melakukan Gerakan fisik terutama senam hipertensi meskipun sudah mengetahui di posyandu lansia ada program senam hipertensi.

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan, penulis merasa perlu untuk melakukan "Asuhan Keperawatan Keluarga Ny. R Dengan Hipertensi Melalui Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Di Linggasari Kabupaten Ciamis"

B. Rumusan Masalah

Hipertensi merupakan penyakit multifaktorial yang muncul oleh karena interaksi berbagai faktor. Tekanan darah akan meningkat setelah umur 45-55 tahun, dinding arteri akan mengalami penebalan oleh adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit menjadi kaku (Setiawan, Yunani & Kusyati, 2014). Salah satu olahraga yang aman dan dapat menurunkan perubahan fisik pada lansia adalah senam. Aktivitas fisik seperti senam pada usia lanjut yang dilakukan secara rutin akan meningkatkan kebugaran fisik, sehingga secara tidak langsung senam dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah serta mengurangi resiko penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah sehingga akan menjaga elastisitasnya. Berdasarkan uraian latar belakang diatas, didapatkan rumusan masalah "Bagaimana Asuhan Keperawatan Keluarga Ny. R Dengan Hipertensi Melalui Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Di Linggasari Kabupaten Ciamis?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diperoleh pengalaman nyata dalam melaksanakan Asuhan Keperawatan Keluarga Ny. R Dengan Hipertensi Melalui Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Di Linggasari Kabupaten Ciamis.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi hasil pengkajian Keluarga Ny. R Dengan Hipertensi Melalui Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Di Linggasari Kabupaten Ciamis.
- b. Menegakkan diagnosis keperawatan keluarga yang sesuai dengan hasil pengkajian Keluarga Ny. R Dengan Hipertensi Melalui Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Di Linggasari Kabupaten Ciamis.
- c. Menyusun rencana Tindakan keperawatan pada masing-masing diagnosis keperawatan Keluarga Ny. R Dengan Hipertensi Melalui Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Di Linggasari Kabupaten Ciamis.
- d. Melaksanakan Tindakan keperawatan Keluarga Ny. R Dengan Hipertensi Melalui Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Di Linggasari Kabupaten Ciamis.
- e. Melaksanakan evaluasi hasil Tindakan keperawatan yang telah dilaksanakan Keluarga Ny. R Dengan Hipertensi Melalui Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Di Linggasari Kabupaten Ciamis.
- f. Mendokumentasikan Tindakan keperawatan yang telah dilaksanakan Keluarga Ny. R Dengan Hipertensi Melalui Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Di Linggasari Kabupaten Ciamis.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat Teoritis Hasil laporan kasus ini diharapkan dapat memberikan gambaran untuk pengembangan ilmu keperawatan keluarga tentang penerapan asuhan keperawatan keluarga dengan masalah hipertensi yang diberikan untuk meningkatkan manajemen kesehatan pada keluarga.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Puskesmas

Sebagai wawasan dan masukan bagi puskesmas untuk meningkatkan pelayanan kepada masyarakat khususnya tim program kunjungan rumah (home care) atau pelayanan keperawatan kesehatan masyarakat (perkesmas).

b. Bagi Institusi Pendidikan

Digunakan sebagai informasi bagi institusi Pendidikan dalam pengembangan dan peningkatan mutu Pendidikan di masa yang akan datang.

c. Bagi Masyarakat

Sebagai pengetahuan dan masukan bagi masyarakat untuk menjaga Kesehatan keluarga khususnya yang memiliki penyakit hipertensi.

E. Ruang Lingkup

Proses dalam pembuatan asuhan keperawatan ini meliputi proses pengkajian dimana peneliti melakukan pengkajian secara langsung, diagnosa keperawatan ditegakan berdasarkan anamnesis yang ditemui pada kasus, pembuatan intervensi disesuaikan berdasarkan diagnosa yang diambil, Intervensi keperawatan yang diberikan kepada pasien hipertensi dengan senam hipertensi. Penulisan kian ini yaitu mengenai Asuhan Keperawatan Keluarga Ny. R Dengan Hipertensi Melalui Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Di Linggasari Kabupaten Ciamis.

F. Metode Penelitian

Karya Ilmiah Akhir Ners ini yaitu deskriptif dan metode studi kepustakaan. Dalam metode deskriptif pendekatan yang digunakan adalah studi kasus dengan mengelola 1 kasus dengan menggunakan metode keperawatan. Metode pengambilan data menggunakan wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan melakukan asuhan keperawatan.

G. Sistematika Penelitian

Sistematika penulisan Karya Tulis Ilmiah Akhir Ners yaitu bab 1 mendeskripsikan latar belakang masalah yang disajikan, yang sifatnya luas dan bersifat khusus serta mendeskripsikan terkait judul dan rumusan masalah yang akan diambil. Bab 2 yaitu mendeskripsikan bagaimana tinjauan teori tentang masalah yang akan diambil dan terkait teori asuhan keperawatan, dari beberapa sumber seperti Google Scholar, DOAJ dan Portal Garuda serta dikaitkan dengan keperawatan keluarga. bab 3 mendeskripsikan kasus kelolaan yang diambil oleh penulis yaitu membandingkan anatara teori serta artikel yang sudah ada dengan masalah yang terdapat dalam kasus tersebut. Bab 4 yaitu pembahasan dan menganalisis kasus dari berbagai teori dan jurnal yang telah di peroleh dari beberapa sumber seperti Google Scholar, DOAJ dan Portal Garuda. Bab 5 yaitu penutup yang berisi kesimpulan dari kelolaan kasus dan saran.