

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan stroke) bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai (Basri, 2024).

Hipertensi menjadi masalah kesehatan di seluruh belahan dunia dan sebagai salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Hipertensi juga disebut sebagai penyakit tidak menular, karena hipertensi merupakan penyakit kronis yang tidak dapat ditularkan ke orang lain. Penyakit tidak menular masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang menjadi perhatian di Dunia saat ini (Khuratul, 2022).

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO), sekitar 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia mengidap hipertensi (WHO, 2023), Situasinya tidak jauh berbeda pada tahun 2021, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1% dari total populasi dewasa. Data yang dikeluarkan oleh WHO (2022) menunjukkan bahwa sekitar 26,4% penduduk dunia mengalami

hipertensi dengan perbandingan 26,6% pria dan 26,1% wanita. Sebanyak kurang lebih 60% penderita hipertensi berada di negara berkembang, termasuk Indonesia. Menurut data yang telah dikeluarkan oleh Departemen Kesehatan, hipertensi dan penyakit jantung lain meliputi lebih dari sepertiga penyebab kematian, dimana hipertensi menjadi penyebab kematian kedua setelah stroke. Hal ini dikarenakan munculnya PTM secara umum disebabkan oleh pola hidup setiap individu yang kurang memperhatikan kesehatan (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk di Provinsi Jawa Tengah dengan hipertensi sebesar 37,57 %. Prevalensi hipertensi pada perempuan (40,17%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (34,83 %). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (38,11 %) dibandingkan dengan perdesaan (37,01 %). Prevalensi semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur. Jumlah estimasi penderita hipertensi berusia  $>15$  tahun tahun 2019 sebanyak 8.070.378 orang atau sebesar 30,4 % dari seluruh penduduk berusia  $>15$  tahun. Dari jumlah estimasi tersebut, sebanyak 2.999.412 orang atau 37,2 % sudah mendapatkan pelayanan kesehatan (Dinkes Provinsi Jawa Tengah 2019). Sedangkan berdasarkan Dinas Kesehatan Kabupaten Cilacap tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk di Kabupaten Cilacap dengan hipertensi menempati urutan pertama angka Proporsi kasus penyakit tidak menular pada tahun 2022 dengan 80,1 % (Dinkes Kabupaten Cilacap 2023).

Hipertensi dapat dicegah dengan mengendalikan perilaku berisiko seperti merokok, diet yang tidak sehat seperti kurang konsumsi sayur dan buah serta konsumsi gula, garam dan lemak berlebih, obesitas, kurang aktifitas fisik,

konsumsi alkohol berlebihan dan stres. Upaya yang dapat dilakukan penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dilakukan dengan dua jenis yaitu secara farmakologis dan non farmakologis, terapi farmakologis dapat dilakukan dengan menggunakan obat anti hipertensi, sedangkan terapi dengan nonfarmakologis dapat dilakukan dengan berbagai upaya yaitu mengatasi obesitas dengan menurunkan berat badan berlebih, pemberian kalium dalam bentuk makanan, dengan konsumsi buah dan sayur, mengurangi asupan garam dan lemak jenuh, berhenti merokok, memberikan aromaterapi, menciptakan keadaan rileks, dan latihan fisik (olahraga) secara teratur. Jenis latihan fisik (olahraga) yang bisa dilakukan lansia antara lain adalah senam anti hipertensi (Wijayanti & Khadijah, 2021).

Senam anti hipertensi sebagai salah satu bentuk aktifitas fisik dapat menurunkan tekanan darah, dimana senam sebagai bentuk olahraga dapat mempengaruhi curah jantung. Gerakan-gerakan senam akan berdampak tubuh mengeluarkan panas, menghasilkan asam laktat dan karbodioksida dari otot sehingga darah yang mengalir ke dalam otot semakin besar dan akan menambah jumlah oksigen ke dalam otot untuk proses pembakaran. Hal ini yang menyebabkan semakin besarnya aliran darah pada otot maka darah kapiler akan mengalami vasodilatasi dan relaksasi dan dapat menyebabkan penurunan tekanan darah setelah selesai senam anti hipertensi (Yantina *et al*, 2019).

Penelitian mengenai upaya penurunan tekanan darah dengan metode senam anti hipertensi sudah banyak dilakukan, beberapa diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh (Sukfitrianty Syahrir, Tri Addya Karini) tentang

“Senam Anti Hipertensi Sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah” di dapatkan hasil terdapat perbedaan makna tekanan darah sesudah senam. peserta mengalami penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik. Hasil menunjukkan berdasarkan hasil uji Wilcoxon signed rank test ( $p>0,05$ ) (Syahrir *et al.*, 2023).

Penelitian mengenai upaya penurunan tekanan darah juga pernah dilakukan oleh (Niken Asih Laras Ati , Latifa Aini Susumaningrum) tentang ‘Edukasi Kesehatan Penyakit Tidak Menular dan Senam Hipertensi pada Masyarakat Usia Dewasa di Desa Glagahwero Jember’. Kegiatan ini menunjukkan bahwa 54,06% masyarakat mengalami hipertensi. Hasil pengukuran tekanan darah setelah pelaksanaan senam hipertensi menunjukkan 43,24% dan 67,57% peserta mengalami penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan bermakna rata-rata tekanan darah sistolik ( $p$ -value 0,000) dan diastolik ( $p$ -value 0,000) masyarakat sebelum dan sesudah senam hipertensi (Laras *et al*, 2023).

Keluarga merupakan tingkah laku spesifik yang diharapkan oleh seseorang dalam konteks keluarga (Padila, 2012), peran keluarga dalam mengenal masalah kesehatan, membuat keputusan tindakan yang tepat, memberi perawatan pada anggota keluarga yang sakit, menciptakan suasana rumah yang sehat, serta merujuk kepada fasilitas kesehatan terutama dalam mengatasi penyakit hipertensi (Ratnawati, 2017). Keluarga haruslah mampu untuk mengidentifikasi tentang hipertensi didalam keluarga. hipertensi, seperti peran keluarga harus dapat mengenal masalah kesehatan yang ada dalam keluarga. Selain merawat keluarga yang sakit peran keluarga adalah dengan cara

pengaturan diet hipertensi dan kepatuhan pengobatan. Keluarga juga dapat memberikan informasi yang dibutuhkan penderita hipertensi dalam upaya meningkatkan status kesehatannya (Mubarok,2006).

Berdasarkan dari 87 responden di Dusun Karanggintung didapatkan hasil data perilaku Hipertensi (HT) 56,32% masyarakat berisiko hipertensi dan 43,68% tidak berisiko hipertensi, 82,76% Masyarakat biasa makan makanan yang asin, 70,11% Masyarakat biasa makan makanan yang bersantan, 75,86% Masyarakat biasa makan makanan yang berlemak hewani, 55,17% Masyarakat sering merasa sakit kepala, 52,87% Masyarakat sering merasa sakit atau kaku ditengkuk.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah pada penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini adalah “Bagaimana Penerapan Senam Anti Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Desa Karanggintung Kecamatan Gandrungmangun Kabupaten Cilacap”

### **C. Tujuan**

#### **1. Tujuan Umum**

Untuk melaksanakan Penerapan Senam Anti Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Desa Karannggintung Kecamatan Gandrungmangun Kabupaten Cilacap.

#### **2. Tujuan Khusus**

- a. Melakukan pengkajian pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan perfusi perifer tidak efektif dan penerapan senam anti hipertensi di Desa Karanggintung Kecamatan Gandrungmangun Kabupaten Cilacap.**

- b. Merumuskan diagnosa keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan perfusi perifer tidak efektif dan penerapan senam anti hipertensi di Desa Karanggintung Kecamatan Gandrungmangun Kabupaten Cilacap.
- c. Menyusun perencanaan keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan perfusi perifer tidak efektif dan penerapan senam anti hipertensi di Desa Karanggintung Kecamatan Gandrungmangun Kabupaten Cilacap.
- d. Melakukan tindakan keperawatan pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan perfusi perifer tidak efektif dan penerapan senam anti hipertensi di Desa Karanggintung Kecamatan Gandrungmangun Kabupaten Cilacap.
- e. Melakukan evaluasi pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan perfusi perifer tidak efektif dan penerapan senam anti hipertensi di Desa Karanggintung Kecamatan Gandrungmangun Kabupaten Cilacap.
- f. Memaparkan hasil analisis penerapan senam anti hipertensi untuk menurunkan tekanan darah.

#### **D. Manfaat**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis ini ditujukan untuk pengembangan Ilmu Keperawatan khususnya pada pasien hipertensi dengan perfusi perifer tidak efektif dan tindakan keperawatan senam anti hipertensi.

## 2. Manfaat Praktisi

### a. Penulis

Hasil penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini diharapkan memberikan pengetahuan dan memperkaya pengalaman bagi penulis dalam memberikan dan Menyusun asuhan keperawatan pada pasien hipertensi sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Studi Pendidikan Profesi Ners Universitas Al-Irsyad Cilacap.

### b. Institusi Pendidikan

Hasil penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada pihak institusi pendidikan khususnya untuk mengatasi masalah perfusi perifer tidak efektif pada hipertensi dengan perfusi perifer tidak efektif dan tindakan keperawatan senam anti hipertensi.

### c. Mahasiswa

Diharapkan Mahasiswa Profesi Ners dapat menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman yang lebih mendalam dalam memberikan Asuhan Keperawatan Keluarga khususnya pada pasien Hipertensi.

### d. Bagi Desa

Hasil penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar pengembangan asuhan keperawatan dan membantu peningkatan dalam hidup sehat bagi penderita Hipertensi.