

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang terus berkembang dan berpotensi menjadi masalah kesehatan global yang signifikan karena prevalensinya yang tinggi. Hipertensi yaitu tekanan darah seseorang bertambah di atas normal yang dapat mengakibatkan kematian (Indriani, dkk 2023).

Hipertensi adalah keadaan tekanan darah seseorang menunjukkan nilai yang lebih tinggi dari batasan normal pada biasanya, dengan besar nilai sistolik ≥ 140 mmHg dan besar nilai diastolik ≥ 90 mmHg (Saputra, dkk 2023). Hipertensi juga sering disebut *the silent killer*, karena seringkali penderitanya tidak merasakan keluhan atau gejala, penderita tidak menyadari bahwa dirinya mengidap hipertensi dan baru diketahui setelah komplikasi muncul. Sehingga penting untuk masyarakat memerhatikan kesehatan dirinya (Azizah, dkk 2021).

Hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor risiko yang terbagi menjadi dua kelompok yaitu, faktor risiko yang tidak dapat diubah meliputi usia, riwayat keluarga (genetik), dan faktor risiko yang dapat diubah antara lain pola makan, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol berlebih, kelebihan berat badan atau obesitas, stres, mengonsumsi garam berlebih, kurangnya melakukan aktivitas fisik seperti olahraga (Imelda, dkk 2020).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian diseluruh dunia yang memperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia antara 30 dan 79 tahun di seluruh dunia menderita tekanan darah tinggi, yang sebagian besar (dua pertiganya) tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. World Health Organization (WHO) juga menyatakan bahwa 46% orang dewasa dengan tekanan darah tinggi tidak mengetahui bahwa mereka

mengidap penyakit tersebut, dan kurang dari separuh orang dewasa dengan tekanan darah tinggi (42%) didiagnosis dan diobati. Hanya sekitar 1 dari 5 (21%) orang dewasa dengan tekanan darah tinggi yang dapat mengontrol tekanan darahnya. Atas dasar inilah WHO menetapkan salah satu tujuan global untuk penyakit tidak menular mengurangi prevalensi tekanan darah tinggi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2023).

Rikesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi sebesar (34,11%) dari total populasi Indonesia mengalami hipertensi atau tekanan darah tinggi. Prevalensi hipertensi pada wanita mencapai (36,85%), angka yang lebih tinggi daripada pria yaitu (31,34%), Prevalensi di wilayah perkotaan lebih tinggi (34,43%) dibandingkan di wilayah perdesaan (33,72%) (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Ini didukung dengan data dari Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Kesehatan menyebutkan biaya pelayanan pengobatan hipertensi setiap tahunnya mengalami peningkatan, yakni pada tahun 2016 sebesar 2,8 triliun rupiah, tahun 2017 dan 2018 sebesar 3 ribu miliar rupiah. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), 45-54 tahun (45,3%), 55-64 tahun (55,2%) (Kemenkes RI, 2019).

Menurut data Dinas Kesehatan DKI Jakarta pada tahun 2021, mencatat penemuan kasus hipertensi sejumlah 923.451 di DKI Jakarta dan terdapat 252.553 penderita hipertensi di daerah Jakarta Timur dan menjadi peringkat pertama jumlah penderita hipertensi terbanyak dibandingkan wilayah di DKI Jakarta lainnya. Data Puskesmas Kecamatan Cipayung (2024), daerah kecamatan cipayung sebanyak 22.883 kasus, yaitu laki-laki mencapai 8.775 kasus dan perempuan mencapai 14.108 kasus. Sedangkan di kelurahan pondok ranggon sebanyak 2.386 kasus Hipertensi.

Hipertensi tidak memiliki tanda gejala yang khusus maka akan sulit di ketahui. Gejala yang mudah diamati yaitu pusing, sering gelisah, wajah merah, telinga berdengung, sesak napas, mudah lelah, mata berkunang-kunang, sulit tidur, mudah lelah, merasakan berat ditengkuk (Falo, dkk

2023). Ketika seseorang telah didiagnosa mengalami hipertensi atau tekanan darah tinggi, maka orang tersebut harus segera melakukan penanganan terhadap hipertensi yang dialaminya. Hal ini bertujuan untuk mengontrol agar tekanan darah tetap berada dalam kondisi yang optimal. Ketika hipertensi tidak terkontrol, tekanan darah tinggi dapat memicu terjadinya komplikasi seperti penyakit gagal jantung, stroke, ensefalopati, infark miokard (serangan jantung), gagal ginjal, retinopati (kerusakan retina). Jika semakin tinggi tekanan darahnya, maka semakin tinggi juga risiko kerusakan pada jantung dan pembuluh darah terutama pada organ besar seperti otak dan ginjal (Kemenkes RI, 2020).

Sebagai tim medis perawat mempunyai peran penting dalam mengubah persepsi dan mencegah terjadinya komplikasi. Oleh karena itu, penyakit hipertensi memerlukan penanganan yang komprehensif dan perhatian khusus. Peran perawat dalam upaya promotif yaitu, memberikan pendidikan kesehatan kepada klien tentang pengertian, etiologi, manifestasi klinis, klasifikasi dan komplikasi dari hipertensi. Peran perawat dalam upaya preventif yaitu, dengan mengurangi konsumsi garam (disarankan tidak melebihi 1 sendok teh/hari), tidak merokok dan menghindari asap rokok, melakukan aktivitas fisik secara teratur (dengan ber-jalan kaki 3 km atau olahraga 30 menit/hari dilakukan minimal 5 kali/minggu), diet dengan gizi seimbang, mempertahankan berat badan ideal, menghindari minuman ber-alkohol (Kemenkes, 2023). Peran perawat dalam upaya kuratif yaitu, perawat dapat berkolaborasi dengan dokter dalam pengobatan farmakologi seperti pemberian amlodipine, captopril, indapamide, dan spironolactone. Perawat dapat menganjurkan pengobatan non farmakologi atau terapi komplementer seperti mengajarkan senam yoga. Perawat dapat menganjurkan pengobatan non farmakologi atau terapi komplementer seperti mengajarkan senam yoga. Peran perawat dalam rehabilitatif yaitu, perawat dapat menganjurkan latihan *Range Of Motion* (ROM) agar tidak terjadi kecacatan pada klien dengan komplikasi stroke (Daulay, dkk 2021).

Senam yoga merupakan gabungan pernapasan, relaksasi, meditasi dan peregangan, menyatukan tubuh, pikiran dan jiwa. Senam yoga penting dilakukan bagi penderita darah tinggi karena senam yoga dapat membuat tubuh rileks hingga meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh. Senam yoga dapat merangsang hormon endorphine, yaitu hormon yang diproduksi tubuh saat sedang rileks. Otak dan sumsum tulang belakang menghasilkan hormon endorphine yang berfungsi menenangkan dan membuat tubuh rileks sehingga timbul rasa yang nyaman (Suhartiningsih dan Yudhawati, 2021). Dengan melakukan senam yoga, hormon endorphine akan meningkat lima kali lipat di dalam darah. Hypothalamus dan sistem limbic mendeteksi hormon endorfin dan mengatur emosi. Efek yang diperoleh dari pelepasan hormon endorphine adalah peningkatan nafsu makan, peningkatan energi, pernapasan teratur, peningkatan kemampuan daya ingat dan penurunan tekanan darah (Juniarti, dkk 2023 dalam Yanti, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ananda Maulidia, dkk 2019 menyimpulkan hasil uji *paired sample t test* menunjukkan hasil terdapat perbedaan rata-rata nilai tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan senam yoga pada kelompok intervensi dengan p value (0,000) pada tekanan darah sistolik maupun diastolik serta tidak terdapat perbedaan rata-rata nilai tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan senam yoga pada kelompok kontrol dengan p value (0,233) pada tekanan darah sistolik dan p value (0,144) pada tekanan darah diastolik. Berdasarkan uji Independent sample t test menunjukkan hasil bahwa tidak terdapat perbedaan rata-rata pada kelompok intervensi dengan kelompok kontrol dengan nilai p value (0,121) pada tekanan darah sistolik dan p value (0,995) pada tekanan darah diastolik.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Setiana Andarwulan 2021 pada 30 responden yang tekanan darahnya menurun sebanyak 8 responden (57,2%) dengan melaksanakan teknik senam yoga secara sesuai, 6 responden (42,8%) melaksanakan teknik senam yoga yang kurang sesuai.

Sedangkan responden yang tekanan darahnya tetap sebanyak 10 responden (62,5%) yang melakukan teknik senam yoga secara sesuai dan 6 responden (37,5%) Dengan melaksanakan teknik senam yoga secara kurang sesuai. Selain itu uji korelasi menunjukkan Asymp. Sig. (2-sided) sebesar 0,025. Nilai tersebut lebih kecil dari alpha 0,05. Hal yang sama diungkapkan oleh Hagins, dkk (2013) dalam penelitiannya tentang Efektifitas Yoga untuk Hipertensi menunjukkan bahwa Yoga mempunyai pengaruh yang sederhana namun signifikan.pada tekanan darah sistolik dengan nilai $p = 0,0002$ dan tekanan darah diastolik dengan $p = 0,0001$).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Joko Wiyono, dkk 2021, terjadi penurunan rata-rata tekanan darah sistolik dari 148.05 mmHg (hipertensi ringan) menjadi 139.88 mmHg (normal) dengan selisih sebesar 8.17 mmHg, penurunan tekanan darah diastolik dari 92.68 mmHg (ringan) menjadi 88.73 mmHg (normal) dengan selisih sebesar 3.95 mmHg dan penurunan nadi dari 83.50 (normal) x/menit menjadi 80.92 x/menit (normal) dengan selisih sebesar 2.77 x/menit. Menggunakan software SPSS didapatkan ketiga kelompok nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berarti $p \text{ value} < \alpha (0,05)$. Nilai ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti terdapat pengaruh yang bermakna dari pemberian senam yoga terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Berdasarkan data di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Asuhan Keperawatan Dengan Senam Yoga Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Kecamatan Cipayung, Jakarta Timur".

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah asuhan keperawatan dengan menerapkan senam yoga dalam penurunan tekanan darah pada pasien Hipertensi di kecamatan Cipayung?

1.3 Tujuan Studi Kasus

1.3.1 Tujuan Umum

Menggambarkan asuhan keperawatan dengan pemberian senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada klien dengan Hipertensi di Kelurahan Pondok Ranggon Kecamatan Cipayung, Jakarta Timur.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Melakukan pengkajian pada klien dengan Hipertensi.
- b. Memprioritaskan diagnosa keperawatan pada klien dengan Hipertensi.
- c. Menyusun rencana tindakan pada klien dengan Hipertensi.
- d. Melakukan tindakan keperawatan pada klien dengan Hipertensi.
- e. Melakukan evaluasi keperawatan pada klien dengan Hipertensi.
- f. Mendokumentasikan asuhan keperawatan pada klien dengan Hipertensi.
- g. Membandingkan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan tindakan intervensi Senam Yoga.

1.4 Manfaat Studi Kasus

1.4.1 Pelayanan dan Masyarakat

Meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam meningkatkan kemampuan dan kemandirian pasien serta keluarganya melalui pemberian teknik senam yoga dalam penurunan tekanan darah pada klien Hipertensi.

1.4.2 Bagi Perkembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Menambah wawasan ilmu dan teknologi terapan bidang keperawatan dalam menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi dengan menerapkan teknik senam yoga.

1.4.3 Penulis

Memperoleh pengalaman serta pengetahuan dalam mengaplikasikan prosedur senam yoga pada asuhan keperawatan pada klien Hipertensi.

1.5 Ruang Lingkup

Pada penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis memberikan ruang lingkup penelitian ini, yaitu studi kasus Asuhan Keperawatan dengan Menerapkan Senam Yoga terhadap penurunan tekanan darah pada klien Hipertensi di Kecamatan Cipayung, Jakarta Timur pada tanggal 20 bulan Mei.