

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah kejadian dimana tekanan darah dalam tubuh meningkat secara abnormal hingga dapat menjadi penyebab utama terjadi penyakit kardiovaskular. Pada umumnya nilai tekanan darah normal seseorang berada dalam batas kurang dari 135 mmHg untuk sistol dan 85 mmHg untuk diastol. Tekanan darah normal untuk seseorang yang berusia diatas 18 tahun adalah 140 mmHg untuk sistol dan 90 mmHg untuk diastol (Julistyanissa, 2022).

Penyakit ini sering disebut sebagai *the silent disease* karena banyak penderita yang tidak mengetahui jika dirinya mengidap hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya sehingga banyak masyarakat yang kecolongan dan baru menyadarinya ketika keadaan tersebut sudah pada keadaan kronis. Secara umum seseorang dikatakan menderita hipertensi jika tekanan darah sistolik/diastoliknya melebihi 140/90 mmHg. Hal ini terjadi bila arteriole-arteriole konstriksi. Konstriksi arteriole membuat darah sulit mengalir dan meningkatkan tekanan melawan dinding arteri. Hipertensi menambah beban kerja jantung dan arteri yang bila berlanjut dapat menimbulkan kerusakan jantung dan pembuluh darah (Nirnasari, 2021).

Organisasi Kesehatan dunia atau dikenal dengan *World Helath Organization* menyampaikan mengenai kasus hipertensi di dunia sudah mencapai 1,3 miliar jiwa, dan lebih urgent lagi akan terus meningkat angka penderita penyakit hipertensi ini dengan memperkirakan mencapai 1,5 miliar

jiwa pada tahun 2025, dengan jumlah kematian yang diakibatkan oleh penyakit hipertensi sekitar 9,4 juta jiwa (Raditya et al., 2023).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,11%. Angka ini menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan dibandingkan dengan data Riskesdas tahun 2019. (Riskesdas, 2022). Persentase penderita penyakit hipertensi pada usia 31–44 tahun, 44–64 tahun di negara Indonesia sudah mencapai 31,6% dan 45,3% (Kemenkes, 2019). Jumlah penderita hipertensi di Provinsi Jawa Barat berdasarkan laporan dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat Tahun 2022 berjumlah 1.956.417 jiwa. Salah satu kabupaten yang berada di Provinsi Jawa Barat adalah Kabupaten Ciamis, jumlah penderita hipertensi yang berada di Kabupaten Ciamis sebanyak 135.511 jiwa. Menurut laporan dari catatan Kabupaten dan Kota se Provinsi Jawa Barat tahun 2021, Kabupaten Ciamis merupakan wilayah dengan penderita hipertensi sejumlah 34,3% (Dinkes Jabar, 2022).

Kesadaran dan pengetahuan tentang penyakit hipertensi masih sangat rendah, hal ini terbukti bahwa masyarakat lebih memilih makanan siap saji yang umumnya rendah serat, tinggi lemak, tinggi gula dan mengandung banyak garam. Pola makan yang kurang sehat ini merupakan pemicu penyakit hipertensi. Suatu penyakit dalam keluarga memengaruhi status kesehatan anggota keluarga. Bila dalam keluarga tersebut salah satu anggotanya mengalami masalah kesehatan maka sistem dalam keluarga akan terpengaruhi, penderita hipertensi biasanya kurang mendapatkan perhatian keluarga, apabila keluarga kurang dalam pengetahuan tentang perawatan hipertensi, maka berpengaruh pada perawatan yang tidak maksimal. Untuk menciptakan suatu

kondisi yang sehat dan terkontrol, maka keluarga diharapkan mempunyai pengetahuan dan sikap tentang penyakit hipertensi agar tercipta suatu perilaku perawatan yang tepat pada penderita hipertensi, dalam hal pencegahan, penatalaksanaan yang benar dan cepat pada penderita hipertensi (Lenie, 2024).

Penatalaksanaan asuhan keperawatan keluarga dengan penyakit hipertensi diperlukan untuk meningkatkan kemampuan keluarga dalam merawat anggota keluarga yang menderita hipertensi supaya tidak terjadi masalah kesehatan seperti terdapatnya tanda dan gejala dari penyakit hipertensi, diantaranya seperti pusing, nyeri tengkuk, gangguan keseimbangan, kesulitan tidur, badan sering terasa lemas (Kadek, 2019).

Intervensi keperawatan yang dilakukan pada anggota keluarga yang menderita hipertensi dalam mengontrol gejala serta peningkatan tekanan darah adalah melakukan terapi farmakologis dan non farmakologis. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai jenis obat antihipertensi, seperti beta blocker, vasodilator, ACE inhibitor, antagonis kalsium, penghambat saraf simpatik, dan diuretik. Meskipun terapi farmakologis memiliki keunggulan dalam menurunkan tekanan darah secara relatif cepat, penggunaannya sering kali disertai berbagai efek samping. Sebaliknya, pendekatan nonfarmakologis umumnya memiliki risiko efek samping yang lebih rendah. Beberapa efek samping yang dapat muncul akibat penggunaan obat antihipertensi antara lain batuk, sakit kepala, pusing, mual, muntah, diare, konstipasi, rasa gugup, ruam kulit, kelelahan, kelemahan, kantuk, penurunan energi, serta perubahan berat badan yang signifikan, baik berupa penurunan maupun peningkatan secara tiba-tiba (Dwi, 2022).

Diantara terapi non farmakologis dalam mengontrol tekanan darah adalah dengan melakukan aktivitas fisik salah satunya adalah *Brisk Walking Exercise*. Brisk walking exercise atau jalan cepat merupakan salah satu jenis latihan aerobik yang termasuk dalam kategori aktivitas fisik intensitas sedang bagi penderita hipertensi. Latihan ini dilakukan dengan berjalan cepat selama sekitar 20–30 menit dengan kecepatan rata-rata 4–6 km/jam. Metode tersebut dinilai cukup efektif karena mampu meningkatkan denyut jantung secara optimal, merangsang kontraksi otot, serta membantu mengurangi berbagai faktor risiko yang dapat memicu terjadinya hipertensi (Andrianti, 2021).

Penelitian lain yang mengungkapkan bahwa terapi individu pada keluarga yang menderita hipertensi yaitu dengan mengimplementasikan aktivitas fisik seperti *Brisk Walking Exercise* diantaranya yang dilakukan oleh Dian (2022) dalam penelitiannya mengungkapkan Mekanisme kerja *brisk walking exercise* dalam membantu menurunkan tekanan darah terjadi melalui penurunan resistensi perifer yang dipengaruhi oleh kontraksi otot selama aktivitas fisik berlangsung. Latihan jalan cepat ini dapat meningkatkan aliran darah secara signifikan karena gerakannya yang teratur dan berirama mampu memperbesar pembukaan kapiler. Proses tersebut menyebabkan terjadinya vasodilatasi atau pelebaran pembuluh darah, sehingga jarak difusi oksigen dan berbagai zat metabolik menjadi lebih pendek. Akibatnya, distribusi oksigen ke sel-sel tubuh berlangsung lebih cepat dan efisien, yang pada akhirnya mendukung peningkatan fungsi sel serta kinerja berbagai organ tubuh (Julistyanissa, 2022).

Peran keluarga dalam mengatasi masalah pada anggota keluarga yang menderita hipertensi sangat penting, yaitu dengan melakukan asuhan keperawatan keluarga secara komprehensif melalui pendekatan aspek promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Peran peneliti sebagai promotif adalah memberikan edukasi kepada keluarga mengenai penyakit hipertensi. Peran sebagai preventif adalah menganjurkan keluarga untuk senantiasa menjaga kesehatan anggota keluarga. Peran sebagai kuratif adalah memberikan intervensi keperawatan untuk mengatasi masalah kesehatan yang sudah ada pada keluarga. Adapun peran sebagai rehabilitatif adalah memberikan intervensi agar hipertensi yang dialami anggota keluarga tidak menimbulkan komplikasi lebih lanjut. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian dengan judul **“Implementasi Edukasi *Brisk Walking Exercise* Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Keluarga Dengan Penyakit Hipertensi di Puskesmas Sindangkasih”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat diambil rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Bagaimana implementasi hasil edukasi *Brisk Walking Exercise* terhadap perubahan tekanan darah pada keluarga dengan penyakit hipertensi di Puskesmas Sindangkasih?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dengan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana implementasi edukasi *Brisk Walking Exercise*

terhadap perubahan tekanan darah pada keluarga dengan penyakit hipertensi di Puskesmas Sindangkasih.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dilakukannya penelitian ini diantaranya adalah sebagai berikut.

- a. Menggambarkan Tahapan Asuhan Keperawatan Keluarga 1 dan Keluarga 2 yang diberikan edukasi *Brisk Walking Exercise*.
- b. Menggambarkan Pelaksanaan Tindakan edukasi *Brisk Walking Exercise* pada Keluarga 1 dan Keluarga 2.
- c. Menggambarkan Respon/Perubahan pada keluarga 1 dan keluarga 2 Setelah Intervensi edukasi *Brisk Walking Exercise*.
- d. Menganalisis Kesenjangan pada Keluarga 1 dan Keluarga 2 yang diberikan Intervensi edukasi *Brisk Walking Exercise*.

D. Manfaat

1. Bagi Pasien

Diharapkan setelah pelaksanaan pendidikan kesehatan ini, keluarga mampu meningkatkan pengetahuan serta keterampilannya dalam pengendalian tekanan darah dan penanganan awal gejala hipertensi pada anggota keluarga, sesuai dengan materi edukasi yang telah diberikan.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi tenaga kesehatan dalam menyusun dan mengimplementasikan program pendidikan kesehatan serta intervensi keperawatan, khususnya dalam pemberian asuhan keluarga pada pasien hipertensi.

3. Bagi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan bahan referensi edukatif bagi mahasiswa keperawatan, guna mendukung pelaksanaan asuhan keperawatan keluarga yang komprehensif pada kasus hipertensi.