

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah suatu kondisi yang terjadi ketika tekanan darah meningkat melebihi batas normal. Seseorang mengalami hipertensi ketika tekanan darah sistoliknya mencapai sama dengan 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastoliknya sama dengan 90 mmHg atau lebih (Kemenkes, 2020). Hipertensi adalah suatu penyakit yang tidak menular dan saat ini dikenal sebagai penyakit silent killer karena gejalanya yang sangat sulit dikenali bahkan sampai ada yang tidak menimbulkan gejala, sehingga beberapa penderita tidak menyadari bahwa dirinya mengalami hipertensi (Nonasri, 2020).

Hipertensi adalah persoalan kesehatan terbesar di dunia karena sangat tingginya penderita hipertensi saat ini dan penyakit hipertensi juga berhubungan dengan resiko peningkatan penyakit sistem kardiovaskuler (Hamria dkk., 2020). Pada tahun 2015 dari data WHO kurang lebih ada 1,13 Miliar orang di dunia memiliki hipertensi. Pada setiap tahunnya diperkirakan yang mengalami hipertensi akan terus meningkat dan sekitar 10,44 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat hipertensi serta komplikasinya (Kemenkes, 2019).

Hipertensi banyak dialami di Negara yang pendapatan dan tingkat pendidikan rendah sehingga kurangnya pendidikan kesehatan mengenai hipertensi terhadap negara tersebut. Negara Indonesia merupakan Negara berpendapatan rendah dengan penderita hipertensi yang cukup tinggi (Nonasri, 2020). Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, terdapat **63.309.620 orang** yang mengalami hipertensi di Indonesia, dan tercatat setiap tahunnya sebanyak 427.218 orang meninggal akibat hipertensi (Kemenkes, 2019). Provinsi Jawa Barat berada di urutan kedua di Indonesia dengan persentase 39,6% dan jumlah penderita hipertensi sebesar 4.607.116 orang. Kota Banjar merupakan kota dengan prevalensi terendah di Jawa Barat dengan jumlah penderita hipertensi sebesar 27.776 orang (Dinas Kesehatan, 2021). Pada wilayah kerja UPTD Puskesmas Langensari 1 yang terdiri dari kelurahan Bojongkantung, Desa Kujangsari, dan Desa Rejasari berdasarkan rekap data bulan Maret 2023 terdapat 10.957 penderita hipertensi. Walaupun prevalensi di Kota Banjar terendah di Jawa Barat tetapi apabila hipertensi tidak segera ditangani dengan serius akan semakin bahaya sehingga akan menyebabkan komplikasi meliputi adanya gangguan jantung, stroke, gangguan kognitif, dan gangguan fungsi hati (Marsarosa dkk., 2022).

Berbagai faktor yang menyebabkan penyakit hipertensi muncul yaitu faktor risiko yang tidak dapat diubah seperti usia, jenis kelamin, dan genetik sedangkan faktor risiko yang dapat diubah seperti psikososial, kegemukan, merokok, konsumsi terlalu banyak alkohol, dan stress, olahraga, kolesterol, dan konsumsi garam berlebih (Lisiswanti & Dananda, 2016). Hipertensi

menyebabkan kerja jantung sangat keras sehingga akan terjadi kerusakan di pembuluh darah ginjal, mata, otak, dan jantung. Hipertensi harus terkontrol dengan beberapa penanganan sehingga tidak menyebabkan adanya kematian (Wolff, 2008 dalam Marsarosa dkk., 2022).

Hipertensi dapat ditangani dengan secara farmakologis, non farmakologis atau kedua-duanya dapat digunakan. Penanganan secara farmakologis pada hipertensi yaitu dengan mengkonsumsi obat anti hipertensi secara rutin. Penanganan hipertensi secara non-farmakologis yaitu dengan melakukan mengubah pola hidup seperti pengendalian stress, mengurangi jumlah natrium yang dikonsumsi, mengurangi berat badan yang berlebih, tidak merokok, tidak mengkonsumsi minuman beralkohol, dan olahraga teratur. Salah satu olahraga yang dilakukan pada terapi non farmakologis yaitu dengan latihan senam ergonomis (Salsabila & Rejeki, 2022).

Senam ergonomis adalah senam yang menggunakan teknik dengan memadukan gerakan-gerakan yang terinspirasi dari gerakan shalat menghasilkan latihan yang efektif, efisien, dan logis dalam melakukannya. Senam ini dapat memperbaiki posisi dan kelenturan saraf dan aliran darah, sehingga aliran darah ke otak menjadi lebih optimal. Senam ergonomis dapat menurunkan penyempitan dan tekanan darah sekaligus meningkatkan fungsi pelebaran saluran darah dan menurunkan resistensi pembuluh darah perifer. Ketika pembuluh darah elastis maka dapat mempermudah pembuluh darah

meregang dengan cepat saat jantung sedang memompa darah (Veri & Amelia, 2020).

Mengenai penelitian yang sudah dilakukan oleh Veri & Amelia (2020) tentang Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi dengan memberikan perlakuan selama 3 hari dalam seminggu. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tekanan darah sistol terjadi penurunan 17,36 mmHg dan tekanan darah diastol terjadi penurunan 11,17 mmHg. Sehingga dapat disimpulkan hasil dari penelitian tersebut menyatakan adanya pengaruh antara senam ergonomis dan tekanan darah yang signifikan.

Faktor yang sangat penting dalam penanganan hipertensi yaitu dukungan keluarga. Sehingga untuk meningkatkan kemampuan keluarga dalam merawat anggota keluarga yang mengalami hipertensi harus adanya pemenuhan pengetahuan keluarga tentang senam ergonomis tersebut yaitu dengan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan adalah upaya untuk membantu mengambil keputusan baik pada individu, kelompok, atau masyarakat untuk menerapkan gaya hidup sehat. Sedangkan secara operasional, pendidikan kesehatan adalah proses untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan masyarakat dalam menjaga kesehatan. (Prasetya, 2015).

Pendidikan kesehatan membutuhkan metode dan media dalam penyampaian informasi. Dalam pemilihan media dan metode sangat penting untuk membuat informasi yang diberikan lebih menarik dan mudah dipahami oleh orang yang menerimanya. Terdapat beberapa media dan metode yang

dapat digunakan untuk memberikan pendidikan kesehatan seperti dengan ceramah, poster booklet, mading, dan media audiovisual. Setiap metode memiliki kelebihan dan kekurangannya tersendiri (Sanjaya, 2006 dalam Nurmayunita, 2019).

Media audiovisual merupakan media yang menggabungkan unsur audio dan visual, seperti rekaman video, slide suara, dan sebagainya. Media ini melibatkan indra pendengaran dan penglihatan sehingga dianggap menarik dan lebih berefek yang nantinya dapat mengoptimalkan penerimaan informasi. Media audio visual ini sudah tidak perlu diragukan lagi ketika dipilih untuk digunakan menjadi media pelaksanaan pendidikan kesehatan (Nurmayunita, 2019).

Adapun program yang telah dibentuk oleh pemerintah untuk menanggulangi angka kesakitan akibat hipertensi yaitu badan penyelenggara jaminan sosial (BPJS) dan program pengelolaan penyakit kronis (Prolanis). Pemerintah membentuk program tersebut dengan tujuan agar tercapainya kualitas hidup yang optimal khususnya pada masyarakat yang menderita penyakit kronis (BPJS, 2015).

Program prolanis biasanya dilakukan sebulan sekali dan terdiri dari beberapa aktivitas yaitu konsultasi medis atau pemberian pendidikan kesehatan, kunjungan rumah, pengawasan status kesehatan serta pelayanan pemberian obat secara rutin dan senam bersama. Senam yang termasuk serta dalam kegiatan prolanis yaitu senam jantung sehat, senam osteoporosis, senam bugar lansia, dan senam *aerobic low impact* (BPJS, 2015). Senam

ergonomis pun dapat dilakukan dalam aktivitas program prolanis karena dapat menangani masalah penyakit hipertensi.

Berdasarkan hasil wawancara dari dua keluarga di wilayah Puskesmas Langensari 1 Kota Banjar didapatkan bahwa dua keluarga tersebut masih belum dapat merawat anggota keluarga yang mengalami hipertensi seperti kurang disiplin dalam meminum obat anti hipertensi, mengatur pola makan yang kurang baik, dan sangat kurang dalam melakukan aktivitas fisik. Sehingga harus adanya pemberian edukasi agar keluarga dapat memperoleh informasi untuk mengatasi masalah hipertensi.

Berdasarkan hal tersebut, penulis tertarik untuk melakukan studi kasus dengan judul “Asuhan Keperawatan Pada Keluarga Melalui Pendidikan Kesehatan Tentang Senam Ergonomis Dengan Media Audio Visual Untuk Meningkatkan Kemampuan Keluarga Dalam Merawat Anggota Keluarga Dengan Hipertensi di Wilayah Puskesmas Langensari 1 Kota Banjar”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis merumuskan masalah “Bagaimana penerapan pendidikan kesehatan tentang senam ergonomis media dengan audio visual untuk meningkatkan kemampuan keluarga dalam merawat keluarga yang mengalami hipertensi?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Setelah melaksanakan studi kasus penulis mampu melakukan asuhan keperawatan pada keluarga yang memperoleh pendidikan kesehatan tentang senam ergonomis.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan karakteristik keluarga dengan hipertensi
- b. Menggambarkan pengkajian kemampuan keluarga dalam merawat anggota keluarga yang mengalami hipertensi
- c. Menggambarkan pelaksanaan pendidikan kesehatan tentang senam ergonomis
- d. Menggambarkan kemampuan keluarga dalam merawat anggota keluarga setelah dilakukan intervensi pendidikan kesehatan tentang senam ergonomis dengan media audiovisual terhadap manajemen hipertensi.

D. Manfaat

1. Manfaat Bagi Peneliti

Diharapkan bahwa peneliti akan mendapatkan lebih banyak pengetahuan, pemahaman, dan pengalaman sehingga dapat menjadi lebih baik dalam pemberian asuhan keperawatan pada keluarga, khususnya hipertensi.

2. Manfaat Bagi Instansi Pendidikan

Karya tulis ini diharapkan dapat menambah literatur bagi mata kuliah keperawatan keluarga dalam pemberian asuhan keperawatan keluarga khususnya dengan hipertensi

3. Manfaat Bagi Klien Keluarga

Diharapkan keluarga mendapatkan keterampilan terapi non farmakologi dalam mengendalikan tekanan darah pada anggota keluarga yang memiliki hipertensi dan memiliki kemampuan untuk melakukan perawatan atau penanganan sendiri di rumah sehingga dapat mencegah terjadinya komplikasi maupun kondisi yang lebih serius.

4. Manfaat Bagi Puskesmas

Diharapkan pemberian informasi ini akan bermanfaat untuk meningkatkan program prolanis puskesmas dalam memberikan asuhan keperawatan keluarga dengan hipertensi.