

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi menjadi suatu ancaman kesehatan di masyarakat karena dampak dari penyakit ini bisa mengakibatkan penyakit komplikasi seperti stroke, jantung coroner, dan gagal ginjal. Untuk menegakan diagnose dapat dilakukan pengukuran tekanan darah oleh tenaga kesehatan. Hipertensi adalah suatu kondisi dimana hasil pengukuran tekanan darah yang menunjukkan tekanan sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan diastolic ≥ 90 mmHg. Alat yang digunakan untuk pengukuran tekanan darah *sphygmomanometer* (Kemenkes RI, 2019).

World Health Organization (WHO) tahun 2019 dalam Bayudianto (2022). Hipertensi penyebab utama dari kematian dini di seluruh dunia, diperkirakan ada 1,13 Miliar orang yang menderita penyakit hipertensi diseluruh dunia, sebagian besar dari jumlah penduduk yang hidup ada (dua pertiga) di negara berpenghasilan rendah dan menengah.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukan di tahun 2018 , kasus hipertensi di Indonesia mencapai angka sebesar 34,11% dari seluruh jumlah penduduk Indonesia dan kasus hipertensi tertinggi berada di Provinsi Kalimantan Selatan sebesar 44,13% dan terendah berada di Provinsi Papua dengan 22,22%. Menurut Profil kesehatan Provinsi Jawa Barat Tahun 2020, Jawa Barat menempati peringkat ke-dua terjadinya hipertensi sebesar 34,7% dan Kabupaten Cirebon menempati peringkat ke-15 sebesar 27,1% untuk wilayah

Indramayu kasus hipertensi sebesar 14,2, % Majalengka kasus hipertensi sebesar 40,5%, kasus hipertensi di wilayah kuningan sebesar 33,9% (Dinkes Jawa Barat, 2020).

Gejala umum dari hipertensi adalah sakit kepala, penglihatan kabur, gelisah, rasa sakit di dada, jantung berdebar-debar, mudah lelah dan pusing. Akan tetapi tidak semua penderita hipertensi merasakan keluhan atau gejala tersebut, sehingga penyakit hipertensi ini diberi julukan membunuh secara diam-diam (*silent killer*) (Kemenkes RI, 2019).

Terapi pada pasien hipertensi difokuskan untuk menurunkan tekanan darah yang tinggi secara terus menerus. Ada dua terapi yang bisa dilakukan yaitu terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi. Terapi farmakologi adalah terapi dengan menggunakan obat-obatan hipertensi. Sedangkan terapi nonfarmakologi yaitu terapi dengan melakukan perubahan-perubahan pola hidup yang sehat. Pola hidup yang sehat ini dapat dilakukan dengan cara mengurangi konsumsi garam berlebih, penurunan berat badan, tidak mengkonsumsi minuman yang memiliki kadar alkohol, berhenti merokok, dan melakukan olahraga secara teratur (Nurman and Suardi, 2018).

Aktivitas fisik dengan menggerakkan anggota tubuh dapat memelihara kesehatan. Jenis aktivitas yang dapat dilakukan sehari-hari yaitu: berjalan kaki, berkebun, naik turun tangga, dan lain-lain. Sedangkan aktivitas olahraga yang biasa dilakukan yaitu: lari ringan, bermain sepak bola, berenang, fitness dan lain-lain. Aktivitas fisik memiliki pengaruh penting terhadap stabilitas tekanan darah pada klien hipertensi. Pada klien yang jarang melakukan aktivitas fisik cenderung memiliki frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi, diakibatkan otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, semakin keras usaha otot jantung dalam memompa darah, semakin besar tekanan yang dibebankan pada dinding arteri sehingga meningkatkan tahanan perifer yang menyebabkan kenaikan tekanan darah. Selain itu juga kurangnya aktivitas fisik dapat mempengaruhi nilai lemak darah manusia dan bisa menyebabkan hiperlipidemia atau hiperkolesterol, sehingga bisa menaikkan tekanan darah pada hipertensi. Studi epidemiologi membuktikan bahwa olahraga dan aktivitas fisik secara teratur memiliki efek anti hipertensi, salah satu aktivitas fisik yang mudah dilakukan penderita hipertensi adalah berjalan kaki dengan durasi 30 menit dalam sehari sehingga dapat menurunkan tekanan darah sekitar 6-15 mmHg pada penderita hipertensi. (Nakazato et al, 2021).

Penelitian yang dilakukan Indran (2019) dengan judul Pengaruh Olahraga Jalan Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Mancar Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang oleh Indran J (2019) menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sedang (140-159

mmHg) menjadi tekanan darah ringan (120-139 mmHg) selain dikontrol dengan pola diet konsumsi garam berlebih. Penelitian Handayani et al., (2022) di Puskesmas Pauh, setelah diberikan aktivitas fisik berjalan kaki, dapat disimpulkan adanya pengaruh aktivitas fisik jalan kaki terhadap penurunan tekanan darah. Sedangkan menurut jurnal dari Koharuddin and Maria (2022) latihan aktivitas fisik berjalan kaki berhasil menurunkan tekanan darah, rentang waktu 6 menit sampai 120 menit perharinya, bisa menghasilkan efek yang lebih baik bagi pasien hipertensi.

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas penerapan terapi aktivitas berjalan kaki merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi hipertensi pada pendekatan keluarga, oleh karena itu penulis tertarik untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah dengan judul Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Hipertensi yang dilakukan Terapi Aktifitas Berjalan Kaki di Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Cirebon.

1.2 Rumusan Masalah

“Bagaimanakah asuhan keperawatan keluarga dengan hipertensi yang dilakukan Terapi Aktivitas Berjalan Kaki di Wilayah Puskesmas Kabupaten Cirebon?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Setelah melaksanakan studi kasus penulis mampu memberikan Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Hipertensi yang dilakukan Terapi Aktivitas Berjalan Kaki di Wilayah Puskesmas Kabupaten Cirebon.

1.3.2 Tujuan Khusus

Setelah melaksanakan studi kasus pada Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Hipertensi yang dilakukan Terapi Aktivitas Berjalan Kaki di wilayah Puskesmas Kabupaten Cirebon, penulis dapat :

- a. Menggambarkan pelaksanaan tahapan proses asuhan keperawatan pada dua keluarga dengan hipertensi di Wilayah Puskesmas Kabupaten Cirebon.
- b. Mampu menggambarkan pelaksanaan tindakan Terapi Aktivitas Berjalan Kaki pada dua keluarga dengan hipertensi di Wilayah Puskesmas Kabupaten Cirebon.
- c. Mengidentifikasi perbedaan respon pelaksanaan tindakan Terapi Aktivitas Berjalan Kaki pada dua keluarga dengan hipertensi di Wilayah Puskesmas Kabupaten Cirebon.

1.4 Manfaat Karya Tulis Ilmiah

1.4.1 Manfaat Teoritis

Menambah wawasan dan ilmu pengetahuan serta mengembangkan ilmu keperawatan dalam melakukan tindakan pemberian Terapi Aktivitas Berjalan Kaki di wilayah kerja Puskesmas Kabupaten Cirebon.

1.4.2 Manfaat Praktik

1.4.2.1 Bagi Klien dan Keluarga

Diharapkan karya tulis ilmiah ini dapat meningkatkan pengetahuan keluarga dalam melaksanakan penerapan tindakan Terapi Aktivitas Berjalan Kaki secara mandiri terhadap anggota keluarga yang menderita penyakit hipertensi.

1.4.2.2 Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini menjadi salah satu forum dalam berbagi informasi mengenai tindakan pemberian Terapi Aktivitas Berjalan Kaki di Wilayah Puskesmas Kabupaten Cirebon.

1.4.2.3 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan bacaan dan masukan yang dapat dimanfaatkan sebagai acuan dalam pengembangan ilmu keperawatan khususnya dalam melakukan asuhan keperawatan keluarga dengan menerapkan tindakan pemberian Terapi Aktivitas Berjalan Kaki di Wilayah kerja Puskesmas Kabupaten Cirebon.

1.4.2.4 Bagi Penulis

Diharapkan karya tulis ilmiah dapat mengaplikasikan pengetahuan dan keterampilan bagi penulis dalam menangani klien hipertensi dengan menerapkan tindakan pemberian Terapi Aktivitas Berjalan Kaki di wilayah kerja Puskesmas Kabupaten Cirebon.