

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perubahan pola penyakit dari penyakit menular menjadi penyakit tidak menular (PTM) menjadi sebuah tantangan dalam pengembangan kesehatan pada saat ini. Peningkatan prevalensi PTM ini dapat menyebabkan penurunan produktivitas serta gangguan dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Masitha, Media, Wulandari, & Tohari, 2021). Seperti halnya Indonesia masih menghadapi masalah kesehatan yang disebut sebagai *triple burden disease* (Penyakit dengan beban tiga kali lipat) yang ditandai dengan meningkatnya prevalensi berbagai penyakit, baik penyakit menular, penyakit tidak menular, maupun penyakit infeksi baru dan penyakit infeksi yang muncul kembali (Dewi, 2021)

Salah satu jenis PTM yang menjadi masalah kesehatan global yaitu Hipertensi. Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah mengalami kenaikan di atas 140/90 mmHg. Hipertensi juga sering disebut sebagai *the silent killer* (Pembunuh diam-diam) karena sering kali tidak menimbulkan gejala yang menyebabkan penderita tidak menyadari sedang mengidap Hipertensi. Dan apabila tidak ditangani dengan tepat, dapat menimbulkan komplikasi pada jantung, ginjal dan otak (Fernalia, Listiana, & Monica, 2021)

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018), ditemukan 34,1% penduduk Indonesia yang berusia ≥ 18 tahun menderita Hipertensi. Angka tertingginya berada di Kalimantan Selatan (44,1%) dan terendah di Papua (22,2%). Prevalensi Hipertensi tertinggi terjadi pada kelompok usia 31-44 tahun (31,6%), 45-54 tahun (45,3%) dan 55-64 tahun (55,2%). Dari 34,1% orang yang menderita Hipertensi, hanya 8,8% yang terdiagnosis. Dari yang terdiagnosis tersebut, didapatkan 13,3% tidak minum obat dan 32,3% tidak

rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak masyarakat yang tidak mengetahui dirinya menderita Hipertensi dan tidak mendapatkan pengobatan yang tepat (Linggariyana, Trismiyana, & Dian Furqoni, 2023).

Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat tahun 2023, prevalensi Hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah mencapai 70,3% (Dinkes Jabar, 2024). Data prevalensi di Kabupaten Tasikmalaya pada tahun 2021 diperoleh dari hasil pemeriksaan tekanan darah pada penderita Hipertensi usia ≥ 15 tahun mencapai 638.521 orang. Dari jumlah tersebut, diantaranya laki-laki 322.995 orang dan perempuan 315.526 orang (Dinkes Kabupaten Tasikmalaya, 2021). Sedangkan prevalensi Hipertensi di wilayah Manonjaya mencapai 1.546 pada tahun 2023, yang menduduki peringkat ke 3 pada kategori 10 penyakit terbanyak pada bulan Januari 2024. Terdapat beberapa faktor risiko yang mempengaruhi terhadap penyakit Hipertensi di wilayah tersebut, yaitu pola hidup yang tidak terkontrol seperti kurangnya aktivitas fisik dan konsumsi makanan tidak sehat, kurangnya pemahaman masyarakat terhadap makanan yang dapat mengakibatkan Hipertensi dan masih banyak masyarakat yang malas untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin sehingga Hipertensi sering kali tidak terdeteksi (Puskesmas Manonjaya).

Penanganan Hipertensi dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu secara farmakologis dan *non* farmakologis. Penanganan secara farmakologis dapat dilakukan dengan mengkonsumsi obat-obatan yang berfungsi dalam menurunkan tekanan darah pada penderitanya (Utama, 2023). Sedangkan penanganan secara *non* farmakologis dilakukan dengan adanya perubahan gaya hidup dan dapat dilakukan bersamaan dengan penanganan farmakologis, seperti penurunan berat badan menjadi ideal, diet rendah garam dan lemak, penerapan dari terapi komplementer serta olahraga teratur (Kusuma, Tiranda, & Sukron, 2021).

Salah satu olahraga yang dapat dilakukan dalam penanganan *non* farmakologis yaitu dengan melakukan senam *ergonomic*. Senam *ergonomic*

merupakan salah satu terapi *non* farmakologis yang dapat memelihara kesehatan tubuh karena memiliki beberapa keunggulan dibandingkan dengan jenis senam lainnya. Gerakan yang ada dalam senam *ergonomic* sendiri dirancang dengan mempertimbangkan efisiensi, logis dan merupakan gerakan yang terinspirasi dari gerakan sholat yang telah dilakukan manusia sejak dulu dan terbukti bermanfaat bagi kesehatan. Senam *ergonomic* juga mampu membuka, membersihkan dan mengaktifkan seluruh sistem yang ada pada tubuh, seperti sistem kardiovaskuler, reproduksi dan kemih yang mampu membantu tubuh untuk berfungsi secara optimal (Fatiha, Ma'rufi, & Rokhmah, 2021).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Umi Hanik (2018) berjudul "Pengaruh Senam *Ergonomic* Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia yang Mengalami Hipertensi" menunjukkan bahwa senam *ergonomic* efektif menurunkan tekanan darah dengan hasil sebelum dilakukan senam *ergonomic* 15 responden (50%) mengalami Hipertensi ringan, 10 responden (33,3%) mengalami Hipertensi sedang, 5 responden (16,7%) mengalami Hipertensi berat dan setelah dilakukan senam *ergonomic* didapatkan hasil 14 responden (46,7%) memiliki tekanan darah normal, 12 responden (40%) mengalami Hipertensi ringan dan 4 responden (13,3%) mengalami Hipertensi sedang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa senam *ergonomic* dapat menjadi pilihan dalam membantu menurunkan tekanan darah pada penderita Hipertensi sebagai bagian dari penanganan secara *non* farmakologis (Rahayu, 2023).

Selain senam *ergonomic*, salah satu upaya penting untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan keluarga penderita Hipertensi dalam merawat anggota keluarganya yang sakit yaitu berupa pemberian pendidikan kesehatan. Upaya ini dapat mengurangi dampak faktor risiko yang berkaitan dengan Hipertensi, seperti pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik dan stress (Saraswati & Novianti, 2019). Terdapat beberapa metode dalam pemberian pendidikan kesehatan terhadap keluarga, salah satunya yaitu dengan metode *drill*. Metode *drill* merupakan salah satu metode yang efektif karena metode

ini berfokus pada latihan yang berulang terhadap materi yang telah diajarkan untuk memperoleh keterampilan tertentu (Susilawati, Utama, & Dianti, 2022). Memberikan pendidikan kesehatan dengan metode *drill* kepada masyarakat terutama penderita Hipertensi merupakan langkah penting untuk meningkatkan pemahaman tentang cara dalam menangani penyakit yang benar serta diharapkan dapat menurunkan angka kejadian Hipertensi dan komplikasi yang diakibatkan dari Hipertensi tersebut.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan studi kasus dengan judul “Asuhan Keperawatan Keluarga yang Memperoleh Pendidikan Kesehatan dengan Metode *Drill* tentang Senam *Ergonomic* untuk Meningkatkan Kemampuan Keluarga dalam Merawat Anggota Keluarga dengan Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Manonjaya” dengan hasil akhir perbandingan kemampuan anggota keluarga dengan Hipertensi terhadap penerapan senam *ergonomic* dalam merawat anggota keluarga dengan Hipertensi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang muncul sebagai berikut “Bagaimana Asuhan Keperawatan Keluarga yang Memperoleh Pendidikan Kesehatan dengan Metode *Drill* tentang Senam *Ergonomic* untuk Meningkatkan Kemampuan Keluarga dalam Merawat Anggota Keluarga dengan Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Manonjaya”.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Setelah melakukan studi kasus, penulis mampu melakukan asuhan keperawatan keluarga yang memperoleh pendidikan kesehatan dengan metode *drill* tentang senam *ergonomic* untuk meningkatkan kemampuan keluarga dalam merawat anggota keluarga dengan Hipertensi di wilayah Puskesmas Manonjaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

Setelah melakukan studi kasus, penulis dapat :

- 1.3.2.1 Menggambarkan karakteristik keluarga yang memiliki masalah Hipertensi.
- 1.3.2.2 Menggambarkan pengkajian terhadap kemampuan keluarga dalam merawat anggota keluarga dengan Hipertensi.
- 1.3.2.3 Menggambarkan pelaksanaan pendidikan kesehatan dengan metode *drill* tentang senam *ergonomic*.
- 1.3.2.4 Menggambarkan evaluasi kemampuan keluarga dalam merawat anggota keluarga setelah mendapatkan pendidikan kesehatan dengan metode *drill* tentang senam *ergonomic*.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil studi kasus ini dapat dijadikan referensi dan menambah ilmu pengetahuan tentang senam *ergonomic* pada pasien Hipertensi dengan menggunakan pendekatan proses keperawatan.

1.4.2 Manfaat Praktik

1.4.2.1 Manfaat bagi Klien dan Keluarga

Diharapkan hasil dari penerapan tindakan senam *ergonomic* ini dapat menjadi sarana untuk menambah informasi serta pengetahuan bagi klien dan keluarga.

1.4.2.2 Manfaat bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil dari studi kasus ini dapat dijadikan referensi dan menambah pengetahuan mengenai penerapan senam *ergonomic* dengan metode *drill* pada anggota keluarga dengan Hipertensi di wilayah Puskesmas Manonjaya.

1.4.2.3 Manfaat bagi Puskesmas

Diharapkan hasil dari studi kasus ini dapat menjadi terapi alternatif lain dalam meningkatkan kesehatan di wilayah Puskesmas Manonjaya dengan menerapkan senam *ergonomic* pada pasien dengan Hipertensi.