

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dijumpai di Masyarakat. Hipertensi bukan istilah penyakit yang asing lagi bagi sebagian masyarakat biasanya dalam masyarakat hipertensi di kenal dengan istilah tekanan darah tinggi. Gaya hidup modern, termasuk pola makan tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi alkohol berlebihan, dan stres, berkontribusi pada peningkatan prevalensi hipertensi.

Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, serangan jantung, gagal ginjal, dan masalah kesehatan lainnya. Hipertensi termasuk penyakit yang mematikan. Sering kali penderitanya tidak mengetahui gejala-gejalanya. Meskipun muncul, gejala-gejala tersebut dianggap sebagai gangguan biasa sehingga tidak jarang penderita terlambat menyadari terserang penyakit tersebut sebelum memeriksakan tekanan darahnya, karena gejala yang muncul biasanya hampir sama dengan gejala penyakit lainnya tetapi pada setiap individu memiliki gejala yang berbeda-beda. Contoh gejala yang sering muncul meliputi sakit kepala/leher terasa berat, pusing, jantung berdebar, kelelahan, penglihatan kabur, telinga berdenging, dan epistaksis (mimisan). Oleh sebab itu, hipertensi sering disebut sebagai pembunuh gelap (*the silent killer*). Hipertensi juga dikenal sebagai *heterogeneous group of disease* yang artinya hipertensi dapat menyerang setiap orang dari berbagai kelompok umur dan kelompok sosial ekonomi (Trisnawan, 2019a).

Anggota keluarga mungkin tidak memiliki pemahaman yang memadai tentang pentingnya perawatan kesehatan preventif, seperti vaksinasi, pemeriksaan kesehatan rutin, atau pola makan sehat. Hal ini dapat menyebabkan kelalaian dalam upaya pencegahan penyakit. Kurangnya pengetahuan tentang gizi yang tepat atau kesadaran akan pentingnya makanan sehat dapat mengakibatkan konsumsi makanan yang tidak seimbang, seperti makanan cepat saji atau makanan tinggi garam dan lemak. Hal ini dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti hipertensi. Komunikasi yang buruk antara anggota keluarga atau kurangnya dukungan emosional antar anggota keluarga dapat menghambat pengelolaan kondisi kesehatan yang memerlukan perhatian bersama-sama, seperti hipertensi atau penyakit kronis lainnya. Tidak adanya perencanaan kesehatan jangka panjang atau kecenderungan untuk menanggapi masalah kesehatan hanya saat terjadi darurat bisa mengakibatkan penanganan yang kurang efektif dan mengarah pada komplikasi yang dapat dihindari.

Hipertensi termasuk salah satu penyakit tidak menular (PTM) utama di dunia yang secara signifikan dapat berkontribusi terhadap beban penyakit kardiovaskular (CVDs), stroke, gagal ginjal, kecacatan, dan kematian dini. Sebanyak 49% kasus serangan jantung dan 62% kasus stroke yang terjadi setiap tahunnya termasuk akibat dari komplikasi hipertensi (Casmuti and Fibriana, 2023). Kondisi ini tentu kurang baik mengingat jumlah penderita hipertensi semakin meningkat setiap tahunnya. Diperkirakan pada tahun 2025, jumlah penderita hipertensi akan mencapai 1,15 miliar orang, dan sekitar 9,4 juta penderita akan meninggal karena komplikasi. Hasil survei kesehatan dasar yang dilakukan pada tahun 2018

menunjukkan jumlah penderita hipertensi di Indonesia mencapai lebih dari 63 juta jiwa dan angka kematian sebanyak 427.218 jiwa (J *et al.*, 2020).

Jumlah estimasi penderita hipertensi yang berusia ≥ 15 tahun di Provinsi Jawa Timur pada tahun 2022 sekitar 11.600.444 penduduk, dengan proporsi laki-laki 48,8% dan perempuan 51,2%. Dari jumlah tersebut, penderita hipertensi yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebesar 61,1%. Tren pelayanan kesehatan bagi pasien hipertensi mengalami peningkatan sejak tahun 2020-2022 (Richter, Carlos dan Beber, 2023). Hal ini disebabkan oleh penurunan kasus Covid-19, peningkatan kesadaran masyarakat untuk mengunjungi layanan kesehatan, dan peningkatan deteksi pasien hipertensi di masyarakat baik melalui Posbindu maupun Puskesmas.

Pada tahun 2020, penyakit terbanyak di Kota Malang adalah hipertensi dengan jumlah keseluruhan mencapai 35.641 kasus. Tercatat jumlah estimasi penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun berdasarkan angka prevalensi mencapai 223.255 orang, dari jumlah tersebut terdapat 17,5% atau 39.172 orang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar sebagai upaya pencegahan sekunder. Dari jumlah tersebut, mayoritas adalah perempuan yang mencapai 26.860 orang, sedangkan laki-laki berjumlah 12.312 orang (Dinas Kesehatan Kota Malang, 2021). Prevalensi penderita hipertensi di puskesmas rampal celaket pada periode bulan Januari-Mei 2024 sebanyak 420 orang.

Pada awalnya, keluarga mungkin tidak menyadari bahwa salah satu anggota keluarga menderita hipertensi. Kondisi ini sering kali tidak menunjukkan gejala yang jelas, sehingga diagnosis dini bisa terlewatkan. Setelah diagnosis, keluarga mungkin tidak sepenuhnya memahami faktor-faktor risiko yang dapat

mempengaruhi tekanan darah tinggi. Keluarga mungkin tidak menyadari bahwa pola makan yang tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, atau faktor genetik dapat berkontribusi pada kondisi tersebut. Keluarga mungkin tidak mengadopsi atau mempraktikkan pola makan sehat yang direkomendasikan untuk penderita hipertensi, seperti diet rendah garam, tinggi serat, dan rendah lemak jenuh. Hal ini dapat memperburuk kontrol tekanan darah. Keluarga mungkin tidak memiliki perencanaan kesehatan yang jelas untuk mengelola hipertensi. Keluarga mungkin kurang mendapat edukasi yang cukup dari tenaga medis tentang bagaimana mengelola kondisi tersebut, termasuk pengelolaan stres, perubahan gaya hidup, dan penggunaan obat-obatan dengan benar. Oleh sebab itu, manajemen kesehatan yang tidak efektif, penderita hipertensi bisa mengalami krisis kesehatan seperti stroke atau serangan jantung yang memerlukan perawatan medis darurat.

Penatalaksanaan hipertensi didasarkan pada landasan standar perawatan dan perubahan gaya hidup, yang meliputi penyesuaian pola makan, pengelolaan stres, pengaturan pola aktivitas, dan penghindaran alkohol dan rokok. Perawatan medis untuk tekanan darah tinggi kini mengalami kemajuan, namun ada beberapa laporan pasien yang datang ke rumah sakit mengeluh bahwa tekanan darah mereka tidak menurun secara signifikan meskipun telah menjalani pengobatan yang intensif. Menurut *American College of Sports Medicine*, olahraga ringan atau aktivitas fisik, seperti jalan cepat, dapat menurunkan angka kematian pada penderita penyakit kardiovaskular, seperti hipertensi (Lesnussa *et al.*, 2024). *Brisk Walking Exercise* merupakan olah raga ringan untuk penderita hipertensi yang meliputi jalan cepat 15-30 menit. Keunggulan latihan ini adalah cukup efektif meningkatkan detak jantung maksimal, merangsang kontraksi otot, memecah glikogen dan

meningkatkan kandungan oksigen dalam jaringan. Latihan ini juga dapat mengurangi pembentukan plak dengan meningkatkan penggunaan lemak dan glukosa. membantu tubuh rileks dan meningkatkan senyawa beta-endorfin sehingga dapat mengurangi stres dan keamanan jalan cepat pada penderita hipertensi segala usia (Lesnusssa *et al.*, 2024).

Latihan jalan kaki salah satu cara yang dapat diterapkan untuk aktivitas fisik sederhana yang menghasilkan sesuatu yang positif terhadap tingkat kesehatan dan kebugaran. Manfaat jalan kaki tidak jauh berbeda dengan olahraga aerobik. Jalan kaki bermanfaat meningkatkan ketahanan jantung dan paru-paru serta meningkatkan kemampuan diri untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mudah merasa lelah.

Keluarga merupakan sekumpulan orang yang terikat oleh ikatan perkawinan, darah serta adopsi dan tinggal dalam satu rumah. keluarga adalah suatu system sosial yang terdiri dari individu-individu yang bergabung dan berinteraksi secara teratur antara satu dengan yang lain yang diwujudkan dengan adanya saling ketergantungan dan berhubungan untuk mencapai tujuan bersama (Kesuma *et al.*, 2023). Keluarga bertanggung jawab atas kesehatan anggota keluarga masing-masing. Tugas kesehatan keluarga antara lain mengidentifikasi permasalahan kesehatan pada anggota keluarga, mengambil keputusan pelayanan kesehatan yang tepat, merawat anggota keluarga yang sakit, memelihara dan menciptakan lingkungan yang sehat bagi keluarga, dan memanfaatkan pelayanan kesehatan. Aktivitas keluarga yang dikelola dengan baik dapat membantu menstabilkan pengendalian tekanan darah. Selain itu peran perawat sebagai promotor kesehatan, perawat dan pendidik juga diperlukan untuk menginformasikan dan meningkatkan

keterampilan keluarga dalam melaksanakan tugas Kesehatan (Wati, Hidayati and Atika, 2024).

Berdasarkan penjelasan diatas penulis tertarik untuk mengambil karya tulis ilmiah yang berjudul **“Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Tn. B dengan Masalah Kesehatan Keluarga Tidak Efektif (Penderita Hipertensi) dengan Penerapan *Brisk Walking Exercise* di wilayah kerja Puskesmas Rampal Celaket, Malang”** agar keluarga dapat memberikan asuhan keperawatan pada penderita lebih lanjut sehingga dapat mencegah komplikasi hipertensi

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana asuhan keperawatan keluarga pada Tn. B dengan masalah manajemen kesehatan keluarga tidak efektif (penderita hipertensi) dengan penerapan *Brisk Walking Exercise* di wilayah kerja Puskesmas Rampal Celaket Malang ?

1.3 Tujuan Penulisan

1.3.1 Tujuan Umum

Melaksanakan asuhan keperawatan keluarga pada Tn. B dengan masalah manajemen kesehatan keluarga tidak efektif (penderita hipertensi) dengan penerapan *Brisk Walking Exercise* di wilayah kerja Puskesmas Rampal Celaket.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus penulisan karya tulis ilmiah ini adalah:

- a. Melakukan pengkajian keperawatan keluarga pada Tn. B dengan masalah manajemen kesehatan keluarga tidak efektif (penderita

hipertensi) dengan penerapan *Brisk Walking Exercise* di wilayah kerja Puskesmas Rampal Celaket.

- b. Menetapkan diagnosis keperawatan keluarga pada Tn. B dengan masalah manajemen kesehatan keluarga tidak efektif (penderita hipertensi) dengan penerapan *Brisk Walking Exercise* di wilayah kerja Puskesmas Rampal Celaket.
- c. Menyusun perencanaan keperawatan keluarga pada Tn. B dengan masalah manajemen kesehatan keluarga tidak efektif (penderita hipertensi) dengan penerapan *Brisk Walking Exercise* di wilayah kerja Puskesmas Rampal Celaket.
- d. Melaksanakan tindakan keperawatan keluarga pada Tn. B dengan masalah manajemen kesehatan keluarga tidak efektif (penderita hipertensi) dengan penerapan *Brisk Walking Exercise* di wilayah kerja Puskesmas Rampal Celaket
- e. Melakukan evaluasi keperawatan keluarga pada Tn. B dengan masalah manajemen kesehatan keluarga tidak efektif (penderita hipertensi) dengan penerapan *Brisk Walking Exercise* di wilayah kerja Puskesmas Rampal Celaket.

1.4 Manfaat

1.4.1 Bagi Penulis

Karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat memperkaya referensi tentang asuhan keperawatan keluarga pada Tn. B penderita hipertensi dengan penerapan *Brisk Walking Exercise* untuk menurunkan tekanan darah di wilayah kerja Puskesmas Rampal Celaket Malang

1.4.2 Bagi Institusi

Diharapkan dapat menjadi salah satu acuan dalam melakukan asuhan keperawatan keluarga bagi penderita hipertensi.

1.4.3 Bagi Perawat

Diharapkan karya tulis ilmiah ini dapat digunakan sebagai salah satu referensi untuk mencegah dan mengatasi hipertensi dengan penerapan *Brisk Walking Exercise* untuk menurunkan tekanan darah.

1.4.4 Bagi Klien

Diharapkan karya tulis ilmiah ini dapat menambah pengetahuan tentang mencegah dan mengatasi hipertensi dengan penerapan *Brisk Walking Exercise* terhadap keberhasilan penyembuhan pada pasien hipertensi.