

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi medis yang umum ditemui dan menjadi pemicu utama terjadinya berbagai komplikasi penyakit kardiovaskular serius seperti serangan jantung, stroke, dan gangguan fungsi ginjal. Hipertensi sering kali tidak menunjukkan gejala yang nyata pada tahap awal, sehingga banyak penderita tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit ini. Kondisi ini menjadikan hipertensi sebagai ancaman tersembunyi atau dikenal sebagai “pembunuh diam-diam” yang bisa menimbulkan dampak fatal bila tidak dikendalikan dengan baik (WHO, 2023).

Permasalahan utama yang dihadapi saat ini adalah rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya deteksi dini dan pengelolaan hipertensi secara menyeluruh. Peran keluarga menjadi sangat penting sebagai unit pendukung utama dalam menjaga kesehatan anggota keluarga. Keluarga dapat berfungsi sebagai fasilitator dalam mendorong kebiasaan hidup sehat, pengawasan konsumsi obat, hingga motivator dalam menerapkan pola hidup yang lebih teratur dan seimbang. Tanpa dukungan dan keterlibatan aktif dari keluarga, pengendalian hipertensi menjadi lebih sulit dilakukan secara konsisten, terutama dalam aspek non-farmakologis seperti perubahan gaya hidup (Kurniasari *et al.*, 2023).

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang semakin meningkat setiap tahun. WHO memperkirakan bahwa pada tahun 2025, sekitar 1,5 miliar orang di dunia akan menderita hipertensi, dengan dua pertiga di antaranya berasal dari negara-negara berkembang berpenghasilan rendah dan menengah WHO (2023). Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada penduduk berusia 18 tahun ke atas tercatat sebesar 30,8% berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, menurun dari 34,1% pada tahun 2018, namun masih menunjukkan bahwa hampir satu dari tiga orang dewasa mengalami tekanan darah tinggi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Di tingkat lokal, Puskesmas Arjuno di Kota Malang melaporkan bahwa pada tahun 2023 terdapat 9.437 pasien hipertensi usia ≥ 15 tahun, dengan rincian 4.428 laki-laki dan 5.009 perempuan Wahyuni *et al*, (2023). Jumlah ini menjadikan Puskesmas Arjuno sebagai salah satu dari sepuluh puskesmas dengan angka kejadian hipertensi tertinggi di Kota Malang. Data tersebut menegaskan bahwa hipertensi merupakan beban utama dalam pelayanan kesehatan primer dan membutuhkan perhatian serius melalui intervensi promotif dan preventif yang berkelanjutan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan klien yang menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Arjuno diperparah oleh pola pengelolaan penyakit yang masih terfokus pada terapi farmakologis semata, tanpa diimbangi dengan pendekatan gaya hidup sehat. Banyak pasien belum memiliki pemahaman yang cukup mengenai pentingnya perubahan pola makan, aktivitas fisik, dan manajemen stres dalam mendukung efektivitas pengobatan. Di sinilah peran keluarga menjadi sangat vital, karena keluarga dapat membantu mengedukasi,

mengawasi, dan mendukung anggota yang menderita hipertensi untuk mematuhi anjuran medis dan menerapkan kebiasaan sehat secara konsisten. Minimnya penerapan intervensi non-obat dan kurangnya edukasi kesehatan secara berkelanjutan menyebabkan angka kejadian hipertensi tetap tinggi meski pengobatan telah dilakukan. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan yang lebih menyeluruh yang melibatkan intervensi fisik dan edukatif, serta keterlibatan aktif keluarga dalam proses pengelolaan tekanan darah.

Sebagai respon terhadap tantangan ini, penulis mengevaluasi efektivitas kombinasi terapi alternatif berupa hidroterapi dan *Buerger Allen Exercise* dalam membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah Puskesmas Arjuno. Hidroterapi menggunakan media air putih berupa rendaman air hangat yang mampu memberikan efek relaksasi pada tubuh. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fatana *et al.*, (2022), terapi ini efektif menurunkan tekanan darah dengan cara merelaksasi otot, memperbaiki sirkulasi darah, serta mengurangi stres yang merupakan salah satu faktor pemicu hipertensi. Efek panas dari air hangat mampu memperlebar pembuluh darah dan mengurangi tekanan dalam sistem sirkulasi, sehingga tekanan darah menjadi lebih stabil. Terapi ini juga memberikan manfaat psikologis seperti rasa nyaman dan tenang yang dapat mendukung pemulihan pasien hipertensi secara menyeluruh. Keluarga dapat berperan dalam mendampingi proses terapi ini di rumah, memastikan keteraturan pelaksanaan hidroterapi, serta menciptakan suasana yang mendukung kenyamanan dan relaksasi pasien.

Selain hidroterapi, latihan fisik yang melibatkan *Buerger Allen Exercise* juga memberikan dampak positif dalam pengelolaan hipertensi. Penelitian oleh

Febriana *et al.*, (2023), menunjukkan bahwa *Buerger Allen Exercise* dapat meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki aliran darah ke ekstremitas tubuh, dan mengurangi ketegangan pada pembuluh darah, yang berperan dalam menurunkan tekanan darah. Latihan ini melibatkan perubahan posisi tubuh secara teratur, yang dapat merangsang aliran darah ke bagian tubuh yang kurang terpapar sirkulasi, sehingga dapat memperbaiki distribusi darah dan menurunkan tekanan darah secara keseluruhan. Kombinasi antara hidroterapi yang memberikan efek relaksasi melalui air hangat dan *Buerger Allen Exercise* yang meningkatkan sirkulasi darah dapat menjadi pendekatan terapi yang saling melengkapi dan efektif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kombinasi antara hidroterapi yang memberikan efek relaksasi melalui air hangat dan *Buerger Allen Exercise* yang meningkatkan sirkulasi darah dapat menjadi pendekatan terapi yang saling melengkapi dan efektif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Oleh karena itu, penerapan terapi ini di Wilayah Puskesmas Arjuno diharapkan dapat memberikan alternatif pengelolaan hipertensi yang lebih holistik. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“Penerapan Hidroterapi dan *Burger Allen Exercise* untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Anggota Keluarga Penderita Hipertensi dengan Masalah Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif di Wilayah Kerja Puskesmas Arjuno Kota Malang”**.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana Penerapan Hidroterapi dan *Burger Allen Exercise* untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Anggota Keluarga Penderita Hipertensi dengan Masalah Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif di Wilayah Kerja Puskesmas Arjuno Kota Malang?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis asuhan keperawatan keluarga dalam penerapan hidroterapi dan *burger allen exercise* untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan masalah manajemen kesehatan keluarga tidak efektif di wilayah kerja puskesmas arjuno kota malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis pengkajian pada anggota keluarga penderita hipertensi di Wilayah Puskesmas Arjuno Kota Malang.
2. Menganalisis diagnosa keperawatan pada anggota keluarga penderita hipertensi di Wilayah Puskesmas Arjuno Kota Malang.
3. Menganalisis prioritas masalah dan rencana asuhan keperawatan pada masing-masing diagnosa keperawatan pada anggota keluarga penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Arjuno Kota Malang.
4. Menganalisis tindakan asuhan keperawatan pada anggota keluarga penderita hipertensi di Wilayah Puskesmas Arjuno Kota Malang.
5. Menganalisis evaluasi keperawatan pada anggota keluarga penderita hipertensi di Wilayah Puskesmas Arjuno Kota Malang.