

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Keluarga adalah rumah tangga yang memiliki hubungan darah atau perkawinan atau menyediakan terselenggaranya fungsi-fungsi instrumental mendasar dan fungsi-fungsi ekspresif keluarga bagi para anggotanya yang berada dalam suatu jaringan (Hanso,2016). Menurut UU No. 10 tahun 1992 tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga Sejahtera, Keluarga adalah unit terkecil dari masyarakat yang terdiri dari suami-istri, atau suami-istri dan anaknya, atau ayah dan anaknya, atau ibu dan anaknya (Emika dan Sucipto, 2016)

Keluarga merupakan sebagai unit pelayanan kesehatan dan keperawatan di masyarakat didasarkan oleh beberapa pertimbangan untuk meninjau keluarga sebagai unit pelayanan kesehatan dan keperawatan yang didasari oleh prinsip utama keperawatan keluarga. Yang mana prinsip utama pelayanan kesehatan dan keperawatan yaitu keluarga adalah unit utama dari masyarakat dan lembaga yang menyangkut kehidupan masyarakat, keluarga sebagai suatu kelompok dapat menimbulkan, mencegah, mengabaikan atau memperbaiki masalah-masalah kesehatan yang ada dalam kelompok itu sendiri, masalah kesehatan dalam keluarga saling berkaitan satu sama lainnya, dalam memelihara pasien sebagai individu, maka keluarga tetap berperan

sebagai pengambil keputusan dalam pemeliharaannya keluarga perantara yang efektif dan mudah untuk berbagai usaha kesehatan masyarakat (Tantut Susanto, Jember Maret, 2015)

Menurut Friedman, Bowden & Jones berpendapat ada 5 fungsi dasar keluarga yakni fungsi afektif, fungsi sosialisasi fungsi reproduksi fungsi ekonomi, fungsi fisik atau perawatan kesehatan. Keluarga juga berfungsi untuk melaksanakan praktek asuhan kesehatan dan memberikan keamanan, kenyamanan untuk mencegah terjadinya gangguan kesehatan dan atau merawat anggota keluarga yang sakit.

Tahap perkembangan keluarga dibagi sesuai dengan kurun waktu tertentu yang dianggap stabil. Tahap perkembangan yang dilalui oleh sebuah keluarga terdiri dari 8 tahap yaitu tahap keluarga pasangan baru, tahap keluarga kelahiran anak pertama (*Child Bearing*), tahap keluarga dengan anak prasekolah, tahap keluarga dengan anak sekolah, tahap keluarga dengan anak remaja, tahap keluarga dengan anak dewasa, tahap keluarga dengan usia pertengahan, dan tahap keluarga dengan usia lanjut (Tantut Susanto, Jember Maret, 2015)

Salah satu tahap perkembangan keluarga yang harus menjadi perhatian khusus dari 8 tahap perkembangan keluarga ialah tahap perkembangan dengan anak usia dewasa dimana tahap ini dimulai saat anak pertama meninggalkan rumah, lamanya tahap ini bergantung pada jumlah anak dalam keluarga atau jika anak belum berkeluarga dan tetap tinggal bersama orang tua. Tujuan

utama pada tahap ini adalah mengorganisasi kembali untuk tetap berperran dalam melepas anak untuk hidup mandiri. Keluarga mempersiapkan anaknya yang tertua untuk membentuk keluarga sendiri dan tetap membantu anak terakhir untuk hidup mandiri (Mukrima *et al.*, 2016)

Pola hidup yang tidak sehat dalam keluarga adalah suatu kebiasaan buruk yang akan berdampak negatif terhadap tubuh. Akibat dari pola hidup yang tidak sehat ialah timbulnya berbagai macam penyakit, penyakit tersebut dapat dirasakan dalam jangka yang singkat. Berbagai macam penyakit itu ialah seperti diabetes, asam urat, rematik, penyakit jantung coroner, kanker dan hipertensi (Susanti, Novi, 2020)

Hipertensi merupakan salah satu faktor yang sering menimbulkan pengaruh terhadap terjadinya penyakit jantung dan pembuluh darah. Hipertensi tidak menimbulkan gejala pada fase awal dan merupakan penyakit tidak menular, tetapi hipertensi akan mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang ditunjukkan oleh angka sistolik dan diastolik yang akan mengganggu fungsi jantung bahkan penderita akan mengalami stroke (Nurpratiwi, 2021)

Penyakit hipertensi ini sering juga disebut sebagai "*The silent killer*" atau penyakit tanpa gejala. Sebutan tersebut berawal dari banyaknya orang yang tidak sadar setelah mengidap penyakit hipertensi sebelum mereka melakukan pemeriksaan darah, dan penyakit hipertensi ini dapat menyerang siapa saja dari berbagai kelompok umur dan status ekonomi (Susanti, Novi, 2020).

Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tanpa gejala dan tekanan darah yang tinggi di dalam arteri menyebabkan peningkatan risiko terjadi penyakit-penyakit yang berhubungan dengan kardiovaskuler seperti stroke, infark miokard, gagal ginjal, kerusakan otak, kejang serta akan menyebabkan kematian (Nurpratiwi, 2021)

Sampai saat ini, penyebab hipertensi banyak yang belum di ketahui, tetapi secara umum penyebab hipertensi dibedakan menjadi dua bagian besar yakni faktor yang melekat atau tidak dapat diubah seperti jenis kelamin, umur, genetik (keturunan) dan faktor yang dapat diubah seperti faktor gaya hidup (kebiasaan makan, alkohol, rokok ) (Susanti, Novi, 2020).

Dampak dari penyakit hipertensi jika tidak segera diatasi dapat menyebabkan akibat lanjut pada individu itu sendiri. Akibat lanjutnya adalah penyakit pembuluh darah otak seperti, perdarahan otak, gangguan jantung, stroke, gangguan syaraf, gagal ginjal, retinopati (kerusakan pada retina) (Anshari, 2020).

Untuk mengatasi masalah tersebut perlu adanya asuhan Keperawatan yang mengalami hipertensi. Asuhan Keperawatan keluarga merupakan suatu bentuk pelayanan keperawatan yang diberikan kepada anggota keluarga yang mengalami hipertensi dalam keluarga dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan, memaksimalkan kemampuan anggota keluarga yang mengalami hipertensi dan keluarga dalam meningkatkan status kesehatan secara optimal (Erta Iman Jelita Harefa, 2019).

Dalam hal ini peran perawat terhadap pasien yang mengalami hipertensi adalah sebagai pendidik yakni dengan cara menganjurkan keluarga untuk menjaga pola makan dan makan makanan yang bersih dan menyehatkan (makanan yang tidak mengandung garam- garam dan kolesterol), sehingga

keluarga mampu melakukan lima tugas kesehatan keluarga yaitu mengenai masalah kesehatan, membuat keputusan tindakan atau pengobatan yang tepat memberikan perawatan pada keluarga yang sakit, memodifikasi lingkungan atau menciptakan rumah yang sehat dan memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan seperti Puskesmas, rumah sakit, dan klinik dokter (Tantut Susanto, Jember Maret 2012)

Data dari *World Health Organization* ( WHO) tahun 2018 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Hidayat and Agnesia, 2021).

Berdasarkan Riskesdas 2018 menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun sebesar (34,1%), tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31 sampai dengan 44 tahun (31,6%), umur 45 tahun sampai 54 tahun (45,3%), umur 55 sampai 64 tahun (55,2%) dari prevalensi hipertensi sebesar (34,1%) (Hidayat and Agnesia, 2021).

Penanganan hipertensi bisa dilakukan dengan 2 cara yaitu terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Untuk pemberian terapi farmakologis, kita harus mempertimbangkan faktor umur dan adanya penyakit yang akan mempengaruhi metabolisme dan distribusi obat, karenanya harus dipertimbangkan dalam memberikan obat anti hipertensi. Sedangkan untuk terapi nonfarmakologis, mengubah pola hidup atau intervensi nonfarmakologis pada penderita hipertensi, sangat menguntungkan untuk



menurunkan tekanan darah seperti melakukan senam atau olahraga secara rutin serta dengan obat herbal. Aktifitas senam merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk mengurangi peningkatan tekanan darah yang terjadi pada penderita hipertensi (Fernalia, Listiana and Monica, 2021)

Olahraga bagi penderita hipertensi bila dilakukan dengan terprogram akan mempunyai beberapa manfaat, diantaranya adalah untuk mempertahankan kesehatan, memelihara dan meningkatkan kemandirian serta mobilitas dalam kehidupan biopsikososio dalam sehari hari. Ada beberapa aktivitas fisik atau senam yang terbukti berhasil untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Diantaranya adalah senam hipertensi. (Fernalia, Listiana and Monica, 2021)

Senam hipertensi merupakan olahraga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otototot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung. Dengan senam atau berolahraga kebutuhan oksigen dalam sel akan meningkat untuk proses pembentukan energi, sehingga terjadi peningkatan denyut jantung, sehingga curah jantung dan isi sekuncup bertambah (Ulfa, 2022)

Senam hipertensi merupakan olah raga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung. Dengan senam atau berolahraga kebutuhan oksigen dalam sel akan meningkat untuk proses pembentukan energi. Sehingga terjadi peingkatan denyut jantung, sehingga curah jantung dan isi sekuncup bertambah. Dengan demikian tekanan darah akan meningkat. Setelah beristirahat pembuluh darah akan berdilatasi atau meregang dan aliran darah akan turun sementara waktu, sekitar 30-120 menit, kemudian akan kembali pada tekanan darah sebelum senam. Jika melakukan olahraga secara rutin dan terus menerus, maka penurunan tekanan darah akan

berlangsung lebih lama dan pembuluh darah akan lebih elastis. Mekanisme penurunan tekanan darah setelah berolahraga adalah karena olahraga dapat merilekskan pembuluh-pembuluh darah, sehingga dengan melebarnya pembuluh darah tekanan darah akan turun (Pambudi, 2020)

Menurut penelitian Priannahatin and Retnaningsih (2023), yang melakukan penelitian yang berjudul “Penerapan senam hipertensi pada penderita hipertensi” yang menyebutkan adanya pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, dengan tekanan darah sebelum melakukan senam hipertensi 170/100 mmHg dan setelah melakukan senam hipertensi 145/90 mmHg.

Menurut penelitian Arindari and Alhafis, (2019) yang melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi” yang menyatakan bahwa ada pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah dalam Wilayah Kerja Puskesmas Alang-alang Lebar Palembang tahun 2019 p value = 0,000.

Menurut penelitian Sakinah *et al.*, (2022) yang melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh senam anti hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dongi Kabupaten Sidenrang Rappang” yang menyebutkan ada pengaruh senam anti hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dongi Kabupaten Sidenrang Rappang dengan

nilai sistole  $P=0,004$  dan pada diastole  $P=0,005$  dengan tingkat kemaknaan  $P < \alpha (0,05)$ , karena pada uji statistik menunjukkan  $P < 0.05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 10 Juli 2023 Ny. H tinggal di RT 01/RW 06 Kelurahan Balai Gadang Kecamatan Koto Tangah Padang. Ny. H termasuk keluarga yang jarang berobat ke Puskesmas. Keluarga Tn.A mengetahui bahwa Ny. H menderita hipertensi sejak 8 tahun yang lalu karena keturunan dari ibunya Ny. H, tetapi tidak tau secara mendalam tentang hipertensi, akibat lanjut dari hipertensi, makanan yang tidak boleh dikonsumsi, lingkungan yang aman untuk penderita hipertensi dan cara penanganan yang tepat untuk penderita hipertensi. Ny. H mengatakan biasanya mengkonsumsi obat hipertensi yang didapat dari Puskesmas namun dalam 6 bulan terakhir ini Ny. H tidak ada mengkonsumsi obat-obatan tersebut dan hanya meminum banyak air putih dan istirahat.

Berdasarkan data yang didapatkan, penulis tertarik untuk mengangkat masalah di atas untuk dituangkan dalam karya ilmiah ners yakni "Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Tn. A Dengan Tahapan Perkembangan Usia Dewasa Awal Dengan Penyakit Hipertensi Pada Ny. H Yang Diberikan *Evidence Based Practice* Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Di Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang"

## **B. Rumusan Masalah**

Masalah kesehatan pada kardiovaskuler yang paling sering terjadi adalah hipertensi yang ditandai dengan naiknya tekanan darah sistolik dan



diastolic pada tekanan darah. Salah satu intervensi non farmakologi yaitu dapat di lakukan perawat secara mandiri dalam menurunkan tekanan darah pada hipertensi yaitu dengan terapi senam hipertensi.

Perawatan menggunakan senam hipertensi ini merupakan cara mudah dan aman diterapkan. Oleh sebab itu perlu dilakukan untuk mengatasi masalah kesehatan dalam menurunkan tekanan darah dan penulis mencoba mengaplikasikan evidence based practice perawatan senam hipertensi pada Ny. H dengan hipertensi.

### **C. Tujuan Penulisan**

#### **1. Tujuan umum**

Mampu memberikan asuhan Keperawatan keluarga tahap perkembangan anak dewasa pada Ny. H dengan hipertensi yang diberikan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah di Wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Padang.

#### **2. Tujuan khusus**

- a. Mampu melakukan pengkajian keluarga pada keluarga Tn. A pada Tahap perkembangan keluarga dewasa dengan masalah hipertensi pada Ny. H di Wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Padang.
- b. Mampu menentukan diagnosa keperawatan keluarga Tn. A pada Tahap perkembangan keluarga dewasa dengan masalah hipertensi pada Ny. H di Wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Padang.
- c. Mampu menyusun rencana tindakan keperawatan keluarga Tn. A pada Tahap perkembangan keluarga dewasa dengan masalah hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Padang.
- d. Mampu melakukan implementasi keperawatan keluarga pada Tn. A dengan tahap perkembangan dewasa awal dengan hipertensi
- e. Mampu menganalisis evaluasi tindakan keperawatan keluarga pada Tn. A dengan tahap perkembangan usia dewasa awal dengan hipertensi

- f. Mampu menganalisa *evidence based practice* senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada hipertensi.

#### **D. Manfaat**

1. Manfaat Teoritis

Agar makalah ini dapat dijadikan sebagai bahan dalam melakukan asuhan keperawatan pada pasien dengan hipertensi, sehingga menurunkan tekanan darah dapat digunakan senam hipertensi

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Penulis

Diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman tentang penyakit hipertensi yang terjadi sehingga penulis dapat menganalisa *evidence based practice* tentang senam hipertensi.

- b. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan dapat menjadi bahan masukan kepastakaan untuk mengembangkan pendidikan serta ilmu pengetahuan tentang asuhan Keperawatan keluarga.

- c. Bagi masyarakat

Diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan pada masyarakat tentang penyakit hipertensi dan dapat merawat dengan menganalisa *evidence based practice* tentang senam hipertensi.