

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Secara etimologi, hiper artinya berlebihan, dan tensi artinya tekanan/tegangan, jadi hipertensi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas nilai normal (Djafar, 2021). Seseorang dinyatakan hipertensi apabila memiliki tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolic ≥ 90 ketika dilakukan pengukuran (PDSK, 2015).

American Heart Association (AHA) menyebutkan sebesar 28% dari 59 juta orang di Amerika menderita prahipertensi dan 65 juta orang di Amerika menderita tekanan darah tinggi. Lebih dari 61% pasien dengan tekanan darah tinggi menyadari penyakitnya (Zaenal, 2018). Di Indonesia, penduduk berusia 18 tahun ke atas memiliki prevalensi hipertensi sebesar 34,1%. Data menunjukkan kepatuhan minum obat diperkirakan oleh dokter sebanyak 54,1% pasien rutin minum obat, sebanyak 32,3% pasien tidak teratur minum obat, dan sebanyak 13,3% pasien tidak minum obat antihipertensi. Sedangkan jumlah prevalensi hipertensi di Provinsi Kalimantan Barat sebanyak 17.940 orang (Kemenkes, 2018). Hasil laporan Dinas Kesehatan Kabupaten Landak tahun 2022 ditemukan prevalensi hipertensi pada usia ≥ 15 tahun ke atas sebanyak 102.191 kunjungan, yang terbagi atas laki-laki 53.774 kunjungan dan perempuan 48.417 kunjungan. Jumlah penderita hipertensi di Puskesmas Sompak pada tahun 2023 sejak Januari sampai September didapatkan sebanyak 1.173 orang, dengan jumlah laki-laki sebanyak 374 orang dan perempuan sebanyak 799 orang.

Diketahui tanda gejala seseorang mengalami hipertensi yaitu vertigo, nyeri kepala, bahkan pendarahan (Kurniawan & Sulaiman, 2019). Oleh karena itu pada pasien hipertensi dibutuhkan penatalaksanaan yang tepat. Terdapat dua

penatalaksanaan hipertensi yaitu penatalaksanaan dengan menggunakan teknik farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaan farmakologis memerlukan penggunaan obat-obatan sebagai bentuk terapi. Beberapa pertimbangan yang diperlukan saat memberikan atau memilih obat antihipertensi, diantaranya penting untuk mempertimbangkan bahwa obat tersebut sangat efektif, memiliki toksisitas dan efek samping yang minimal, dapat dikonsumsi secara oral, tidak menyebabkan intoleransi, dan harganya terjangkau sehingga pasien mampu membeli dan menggunakannya dalam jangka waktu yang lama (Kardiyudiani & Susanti, 2019). Pengobatan farmakologi ini dapat ditunjang dengan terapi non farmakologi dalam rangka mengontrol tekanan darah. Salah satu terapi non farmakologi yang bisa diterapkan berupa senam aerobik. Hasil penelitian sebelumnya mendapatkan bahwa senam aerobik efektif mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi (Sriyono et al., 2023). Hasil penelitian lainnya juga mendapatkan bahwa senam aerobik low impact terbukti signifikan dalam mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi (Al Hasbi et al., 2023).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 1 November 2024 oleh peneliti di Puskesmas Sompak menemukan kasus Hipertensi dari tahun 2022 hingga tahun 2024 mengalami peningkatan. Hasil pendataan yang dilakukan oleh peneliti menemukan bahwa kasus hipertensi pada tahun 2022 mencapai 671 pasien, tahun 2023 mencapai 1478 pasien, dan tahun 2024 sampai dengan bulan Oktober mencapai 2560 pasien. Hasil penelusuran peneliti menemukan bahwa salah satu penderita sudah mengalami hipertensi selama 10 tahun dengan gejala nyeri kepala yang sering berulang. Penderita selama ini hanya menggunakan obat farmakologi dalam pengobatan hipertensi. Namun, tidak sedikit efek samping yang dirasakan oleh penderita pasca mengkonsumsi obat seperti mual, muntah dan lainnya. Oleh karena itu, peneliti berusaha untuk mencari alternatif dengan pendekatan non farmakologi dalam penanganan hipertensi yang berupa senam aerobik.

Berdasarkan penelitian tersebut, peneliti tertarik untuk Menganalisis Asuhan Keperawatan Dengan Penerapan Senam Aerobik Pada Tn. A Yang Menderita Hipertensi Di Puskesmas Sompak.

B. Batasan Masalah

Batasan masalah pada laporan ini berupa “Analisis Asuhan Keperawatan Dengan Penerapan Senam Aerobik Pada Tn. A Yang Menderita Hipertensi Di Puskesmas Sompak”.

C. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah pada laporan ini yaitu “Bagaimana Analisis Asuhan Keperawatan Dengan Penerapan Senam Aerobik Pada Tn. A Yang Menderita Hipertensi Di Puskesmas Sompak?”.

D. Tujuan

1. Tujuan Umum

Penulisan karya ilmiah akhir Ners (KIAN) ini bertujuan untuk Menganalisis Asuhan Keperawatan Dengan Penerapan Senam Aerobik Pada Tn. A Yang Menderita Hipertensi Di Puskesmas Sompak.

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan pengkajian intervensi Senam Aerobik Pada Tn. A Yang Menderita Hipertensi Di Puskesmas Sompak.
- b. Membuat diagnosa intervensi Senam Aerobik Pada Tn. A Yang Menderita Hipertensi Di Puskesmas Sompak.
- c. Menentukan intervensi intervensi Senam Aerobik Pada Tn. A Yang Menderita Hipertensi Di Puskesmas Sompak.
- d. Melakukan intervensi Senam Aerobik Pada Tn. A Yang Menderita Hipertensi Di Puskesmas Sompak.
- e. Melakukan evaluasi intervensi Senam Aerobik Pada Tn. A Yang Menderita Hipertensi Di Puskesmas Sompak.

E. Manfaat

Penulisan Karya Ilmiah Akhir (KIA) ini diharapkan dapat bermanfaat dalam dua aspek yaitu

1. Manfaat Teoritis

Sebagai dasar pengembangan dan referensi terkait intervensi dari segi aktivitas fisik dalam mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Manfaat Praktis

Pasien mendapatkan mengontrol tekanan darah selama menderita hipertensi.

F. Penelitian Terkait

No	Nama Penulis	Judul	Sampel	Metode	Hasil
1	(Al Hasbi et al., 2023)	Efektifitas Senam Aerobik terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi	30 pasien	Quasy experiment	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah orang dewasa dengan hipertensi di Posyandu terpengaruh secara signifikan baik sebelum maupun sesudah senam aerobik. Sebagian besar responden dalam penelitian ini termasuk dalam kategori hipertensi tingkat 1, yaitu 17 responden (56,7%), dan sebagian besar responden dalam kategori pre-hipertensi, yaitu 28 responden (93,3%). Ada perbedaan signifikan antara tekanan darah mereka sebelum dan sesudah senam aerobik (p value $0,001 < 0,05$).
2	(Canangjaya et al., 2023)	Pengaruh Pemberian Senam Aerobic Low Impact terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi	38 orang	Quasy Experiment	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum perlakuan, rerata tekanan darah sistolik adalah 164,32 mmHg dan diastolik adalah 95,89 mmHg. Sedangkan sesudah perlakuan, rerata tekanan darah sistolik adalah 153,79 mmHg dan diastolik adalah 87,21 mmHg. Paired samples t-test menunjukkan nilai p adalah 0,000 untuk tekanan darah sistolik

					dan 0,000 untuk tekanan darah diastolik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian senam aerobik low impact berpengaruh menurunkan tekanan darah lansia dengan hipertensi
3	(Sriyono et al., 2023)	Peranan Senam Aerobik dalam Mengendalikan Tekanan Darah pada Penderit Hipertensi	60 orang	Quasy Experiment	Penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan Senam aerobik dengan tekanan darah penderita hipertensi di Desa Karangperanti dengan 60 responden didapatkan bahwa aktivitas Senam aerobik teratur terdapat 32 responden (52.8%). Aktivitas tidak teratur terdapat 28 responden (47.2%). Frekuensi berdasarkan tekanan darah responden didapatkan bahwa TDS memiliki nilai tengah 150 mmHg, nilai minimum 140 mmHg dan nilai maksimum 185 mmHg dengan nilai rata-rata 152,55 mmHg dan standard deviasi 11,814 mmHg. Sedangkan TDD memiliki nilai tengah 92 mmHg, nilai minimum 90 mmHg dan nilai maksimum 120 mmHg dengan nilai rata-rata 95,11 mmHg dan standard deviasi 5,155 mmHg.

					<p>Ada korelasi kebiasaan Senam aerobik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Karangperanti nilai p 0,000 ($\alpha = 0,05$). Diharapkan kepada penderita hipertensi untuk selalu melakukan kebiasaan Senam aerobik yang dilakukan selama satu minggu minimal 3 kali dengan durasi 30 menit.</p>
--	--	--	--	--	---