

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling signifikan baik secara global dan nasional, Menurut *World Health Organization* (WHO) memperkirakan sebanyak 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia mengalami tekanan darah tinggi (hipertensi). Dalam data (WHO), pada tahun 2023 diperkirakan terdapat sekitar 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia yang menderita hipertensi. Dalam tiga dekade terakhir, jumlah penderita hipertensi telah meningkat dua kali lipat, dari 650 juta orang pada tahun 1990 menjadi lebih dari 1,2 miliar pada tahun 2023.

Peningkatan ini terutama disebabkan oleh perubahan gaya hidup modern seperti kurangnya aktivitas fisik, pola makan tinggi garam dan lemak, serta meningkatnya angka obesitas. WHO menyatakan bahwa hipertensi merupakan penyebab kematian di seluruh dunia karena berkontribusi besar terhadap penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan berbagai komplikasi lainnya. Meski demikian, hipertensi merupakan kondisi yang dapat dicegah dan dikendalikan dengan deteksi dini, perubahan gaya hidup, serta pengobatan yang tepat dan teratur. (WHO, 2023).

World Heart Federation (WHF) Tahun 2023 mencatat Indonesia menjadi peringkat ke-4 tertinggi di dunia dengan prevalensi hipertensi pada pria dengan angka 58,3%, dimana tertinggi adalah Timor-Leste (64,6%), lalu Kiribati (63,8%), dan *Federated States of Micronesia* (62,2%), serta berada di peringkat ke-5 beban kematian akibat hipertensi dengan 477.723 kasus (*World Population Review*, 2019). Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, hipertensi menempati peringkat keempat sebagai penyebab kematian terbanyak di Indonesia.

Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023 melaporkan prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 15 tahun berdasarkan pengukuran tekanan darah tercatat sebesar 29,2%, sedangkan berdasarkan diagnosis oleh tenaga medis hanya sebesar 8%. Perbedaan tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara jumlah penderita yang sebenarnya dengan jumlah yang telah teridentifikasi secara medis, hal ini mengindikasikan rendahnya tingkat kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pemeriksaan tekanan darah

secara berkala. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi berdasarkan pengukuran tekanan darah Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk usia ≥ 18 tahun di provinsi Sumatra Utara mencapai 31,4%, menempatkan Sumatra Utara pada peringkat keempat tertinggi di Indonesia setelah Kalimantan Tengah (40,7%), Kalimantan Selatan (35,8%), dan Jawa Barat (34,4%). Jika tidak dilakukan upaya pencegahan dan pengendalian yang menyeluruh dalam kurun waktu 2 hingga 3 tahun ke depan, jumlah penderita hipertensi diperkirakan akan terus meningkat

Menurut data dari Dinas Kesehatan Sumatera Utara, pada tahun 2020 terdapat sekitar 2.824.328 orang berusia 15 tahun ke atas yang menderita hipertensi di provinsi ini . Namun, angka ini kemungkinan masih belum mencerminkan jumlah sebenarnya karena keterbatasan dalam pelaporan dan diagnosis. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi hipertensi di Sumatera Utara tercatat sebesar 31,4% . Angka ini menunjukkan peningkatan dibandingkan dengan tahun-tahun sebelumnya dan menempatkan Sumatera Utara sebagai salah satu provinsi dengan prevalensi hipertensi yang tinggi di Indonesia. Distribusi kasus hipertensi di Sumatera Utara didapatkan bahwa Kabupaten Karo memiliki prevalensi tertinggi sebesar 8,21%, diikuti oleh Kota Sibolga sebesar 7,85%, sementara Kota Medan memiliki prevalensi sebesar 4,97% . Perbedaan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk gaya hidup, pola makan, dan akses terhadap layanan kesehatan (Dinas Kesehatan Sumatra Utara, 2020).

Dalam hal tersebut pendekatan keluarga mengenai penatalaksanaan hipertensi sangat penting, mengingat sebagian besar waktu penderita dihabiskan di lingkungan rumah. Peran keluarga dalam mendukung perubahan gaya hidup, kepatuhan minum obat, serta penerapan intervensi non-farmakologis memiliki pengaruh besar terhadap kontrol tekanan darah.

Dampak dari hipertensi membuat penderita akan mengalami gejala seperti nyeri ditengkuk, pusing, gangguan pola tidur serta dapat terjadi komplikasi apabila tekanan darah tinggi tidak mendapatkan pengobatan dan penatalaksanaan dengan baik karena kurangnya tingkat pengetahuan, akibatnya dalam jangka panjang dapat terjadi kerusakan arteri di dalam tubuh. Komplikasi hipertensi dapat terjadi pada organ jantung yang mengakibatkan

gagal jantung, penyakit hipertensi diklaim sebagai salah satu faktor risiko munculnya stroke. Komplikasi pada organ ginjal mampu mengakibatkan gagal ginjal sehingga ginjal tidak dapat berfungsi secara efektif kembali. (Anshari, 2020)

Penanganan atau manajemen dalam masalah hipertensi merupakan hal yang sangat penting bagi seseorang dalam pengelolaan penyakitnya dan merupakan hal yang sangat penting dalam mengendalikan dan mencegah komplikasi hipertensi (Dalimartha, 2015). Untuk mengatasi dan mengontrol tekanan darah dapat dilakukan dengan terapi farmakologi seperti obat-obatan, terapi non farmakologi seperti herbal, perubahan gaya hidup, kepatuhan dalam pengobatan, pengendalian stres dan juga dapat diatasi dengan terapi relaksasi (Hall, *at al*, 2021). Akan tetapi terapi farmakologi sering memberikan efek samping seperti batuk kering, pusing, sakit kepala, dan lemas. Oleh karena itu, diperlukan terapi non-farmakologi sangat membantu menurunkan tekanan darah serta meminimalisir efek samping dari pengobatan farmakologi. Salah satu terapi non-farmakologi yang dapat diberikan yaitu *stretching exercise*. *Stretching* merupakan suatu aktivitas meregangkan otot untuk meningkatkan fleksibilitas otot dan jangkauan gerakan persendian (Rahmiati, dkk, 2017).

Latihan fisik peregangan atau *stretching exercise* dipercaya dapat meningkatkan fungsi fisik dan mental pada klien dengan dialisa, bahkan dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Mekanisme latihan fisik peregangan atau *stretching exercise* meningkatkan relaksasi yaitu dengan menurunkan aktifitas saraf simpatis dan meningkatkan aktifitas saraf parasimpatis sehingga terjadi vasodilatasi diameter arteriol (Sudiana, & Haryanto, 2017). *Stretching* dapat mengurangi ketegangan otot dan mengurangi kekakuan sendi.

Menurut hasil penelitian (Cunha, *at al*, 2019) tentang pengaruh *Stretching* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi menunjukkan bahwa *stretching* terbukti dapat menurunkan tekanan darah dengan rata-rata 12-15 mmHg. Penelitian lain dilakukan di dusun Kramatan Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta untuk menilai pengaruh *Stretching* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi menunjukkan bahwa *stretching* dapat menurunkan tekanan darah rata-rata dari 156/81 mmHg menjadi 151/80 dengan nilai ($p = 0001$).

Hasil penelitian (Mahmud, dkk. 2023) tentang penerapan *stretching exercis* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi didapatkan hasil Dua orang pasien hipertensi dimana pada subjek I di hari pertama observasi terjadi penurunan tekanan sistolik dan diastolik hingga 8/10 mmHg, hari kedua 3/11 mmHg, dan hari ketiga 23/27 mmHg; sedangkan pada subjek II penurunan di hari pertama 14/27 mmHg, hari kedua 9/8 mmHg, dan di hari ketiga 8/2 mmHg. Dari beberapa hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa penerapan *stretching exercis* dapat membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Namun, penerapan terapi ini masih belum banyak dilakukan secara luas dan belum menjadi intervensi rutin dalam praktik keperawatan.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 20 mei 2025 di UPT Puskesmas Tuntungan, Kecamatan Pancur Batu, Kabupaten Deliserdang diketahui bahwa penyakit hipertensi menempati urutan kedua dari sepuluh jenis penyakit terbanyak, dengan persentase sebesar 12% dari total populasi sebanyak 470 jiwa dalam satu tahun terakhir. Dari hasil wawancara dengan pegawai puskesmas yang menangani masalah hipertensi mengatakan banyaknya masyarakat yang mengeluh tentang masalah hipertensi yang dialaminya, namun masih banyak masyarakat yang belum mengetahui cara mengontrol hipertensinya dengan terapi non-farmakologi terutama berolahraga ringan seperti *stretching exercise*.

Berdasarkan data di atas, peneliti ingin melakukan asuhan keperawatan dengan edukasi dan pemberian implementasi terapi *stretching exercise* pada pasien yang menderita hipertensi, dengan harapan dapat memberikan bukti ilmiah tambahan tentang efektivitas pada terapi ini dalam menurunkan tekanan darah.

B. RUMUSAN MASALAH

Adapun rumusan masalah dari latar belakang di atas adalah apakah penerapan *stretching exercise* dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu, Kabupaten Deliserdang .

C. TUJUAN

1. Tujuan Umum

Untuk menggambarkan asuhan keperawatan keluarga Tn.S dengan masalah hipertensi dalam penerapan *stretching exercise* di UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang.

2. Tujuan Khusus

- a. Dapat melakukan proses pengkajian keperawatan keluarga pada pasien dengan hipertensi pada penerapan *stretching exercise* di UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu
- b. Dapat merumuskan diagnosa keperawatan yang muncul pada klien dengan hipertensi pada penerapan *stretching exercise* di UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu
- c. Dapat menyusun rencana keperawatan pada klien dengan hipertensi pada penerapan *stretching exercise* di UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu
- d. Dapat melaksanakan proses implementasi keperawatan dengan masalah hipertensi pada penerapan *stretching exercise* pada klien dengan hipertensi di UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu
- e. Dapat melakukan evaluasi keperawatan pada klien dengan hipertensi pada penerapan *stretching exercise* di UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu.
- f. Untuk Melakukan dokumentasi keperawatan pada klien dengan Hipertensi pada penerapan *stretching exercise* di UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu.

D. MANFAAT

1. Bagi Pendidikan Keperawatan

Sebagai bahan referensi ilmiah, untuk menambah wawasan bagi mahasiswa ketika melakukan asuhan keperawatan keluarga dengan masalah keperawatan hipertensi dalam penerapan *stretching exercise* khususnya mahasiswa keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Dapat dijadikan sebagai acuan saat memberikan asuhan keperawatan keluarga dengan klien hipertensi pada penerapan *stretching exercise* dalam menurunkan tekanan darah.

3. Bagi Penulis Selanjutnya

Menjadi bahan referensi dan pembelajaran bagi mahasiswa keperawatan dalam memahami penerapan *stretching exercise* dalam praktik klinik dan mendorong penelitian lebih lanjut mengenai intervensi keperawatan non-farmakologis di bidang keperawatan keluarga.