BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan kondisi saat tekanan darah seseorang melampaui batas normal. Penyakit ini juga dikenal sebagai tekanan darah tinggi. Secara normal, tekanan darah seseorang berada pada angka 120/80 mmHg. Apabila seseorang memiliki tekanan darah di atas 140 mmHg pada sistolik dan 90 mmHg pada hasil diastolik, maka ia dinyatakan menderita hipertensi (Muhdiana dkk., 2023).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang harus diwaspadai karena sifatnya yang berdampak serius menjadi kontibutor utama angka kematian global yakni mencakup 71% dari total kematian di seluruh dunia. Hipertensi dapat meningkatkan resiko komplikasi pada organ vital, seperti jantung, otak, dan ginjal (Trianaputri & Rantung, 2025).

Menurut (WHO, 2025) Diperkirakan sebanyak 1,4 Miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi pada tahun 2024, jumlah ini menwakili 33% total populasi pada rentang usia. Dua pertiga orang dewasa berusia 30-79 tahun yang menderita hipertensi tinggal di negara-negara dengan penghasilan rendah dan menengah. Sekitar 600 juta orang (44%) dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidap hipertensi, kurang lebih 630 juta orang (44%) telah terdiagnosis dan menjalani pengobatan. Hanya sekitar 320 juta orang (23%) dengan hipertensi yang kondisinya terkontrol dengan baik.

Data prevalensi hipertensi di Indonesia menunjukkan angka yang signifikan, di mana estimasi kejadian mencapai 36%, sementara laporan Survei Kesehatan Indonesia mencatat prevalensi sebesar 34,1% (Kemenkes RI, 2023). Penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 35,2% sedangkan data tertinggi di Kalimantan Selatan (40,3%), sedangkan terendah di Papua sebesar (34,5%). Hipertensi terjadi pada kelompok usia dewasa awal umur 21-40 tahun (31,6%), usia dewasa menengah umur 41-60 tahun (45,3%), dan usia tua umur 61-80 tahun (55,2%). (Kemenkes RI, 2023).

Menurut Data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara (Dinkes, 2023) mencatat sebanyak 52.261 kasus hipertensi. Berdasarkan distribusi usia, penderita hipertensi paling banyak ditemukan pada kelompok dewasa

awal (usia 21–40 tahun) dengan total 23.128 kasus, diikuti oleh kelompok dewasa menengah (usia 41–60 tahun) sebanyak 15.162 kasus, dan kelompok lansia (usia 61–80 tahun) sebanyak 13.971 kasus (Simanjorang dkk., 2024).

Berdasarkan data terbaru dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara (Dinkes Sumut) tahun 2023 Di Kota Medan, prevalensi hipertensi tercatat sebesar 4,97%, yang menempatkan wilayah ini sebagai daerah dengan tingkat prevalensi tertinggi di Provinsi Sumatera Utara. Jika dibandingkan dengan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, di mana prevalensi hipertensi di Sumatera Utara mencapai 29,19%, dengan Kota Medan sendiri berada di peringkat ke-26 dengan angka prevalensi sebesar 25,21% (Ginting dkk., 2025).

Meningkatnya angka prevalensi hipertensi ini menunjukkan bahwa penatalaksanaan yang ada saat ini belum sepenuhnya optimal dalam mengendalikan tekanan darah, terutama pada tingkat individu dan keluarga. Selain terapi farmakologis, berbagai terapi komplementer telah dikembangkan sebagai alternatif atau pendukung dalam pengelolaan hipertensi. Salah satu Terapi komplementer dinilai mampu membantu menurunkan tekanan darah yaitu senam tera melalui mekanisme aktivitas gerak fisik, peningkatan sirkulasi darah, serta pengendalian stres pada penderita hipertensi. Namun demikian, pemanfaatan terapi komplementer di masyarakat masih belum optimal karena kurangnya pengetahuan serta keterlibatan keluarga dalam penerapannya (Purnama dkk., 2024).

Penelitian oleh (Yuniati & Mulyaningsih, 2025) menemukan bahwa penerapan senam tera selama 2 minggu mampu menurunkan tekanan darah. Penelitian oleh (Yoga dkk., 2025) terdapat pengaruh signifikan antara senam tera terhadap penurunan tekanan darah. Penelitian oleh (Indirasia & Noorratri, 2024) senam tera dapat menjadi terapi komplementer yang efektif dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian lain oleh (Arisudhana dkk., 2024) menunjukkan bahwa kegiatan senam tera berbasis pemberdayaan masyarakat mampu menurunkan tekanan darah rata-rata dari 140,5/92,5 mmHg menjadi 130/88 mmHg setelah intervensi dilakukan. Penelitian oleh (Meirawati & Sari, 2023) menunjukkan bahwa senam tera yang dilakukan secara rutin dapat membantu mengontrol tekanan darah melalui peningkatan

fungsi jantung dan sirkulasi darah. Senam tera terbukti memberikan efek positif terhadap kondisi kardiovaskular penderita hipertensi.

Berdasarkan Survei Awal Yang dilakukan di Puskesmas Tuntungan, Kecamatan Pancur Batu, diketahui bahwa hipertensi menempati urutan kedua dari sepuluh jenis penyakit terbanyak, didapatkan kejadian hipertensi dalam rentang waktu 1 Tahun terakhir yaitu sebanyak 1.114 jiwa dengan jenis kelamin laki-laki 540 jiwa dan perempuan 574 jiwa dari total populasi. Dari wawancara yang dilakukan kepada 2 orang penderita hipertensi dan anggota keluarga penderita bahwa keluarga tidak memiliki kebiasaan olahraga, dan tidak tahu bahwa hipertensi bisa dikendalikan dengan senam dan aktivitas fisik. Hal ini menunjukkan perlunya upaya peningkatan intervensi untuk mengendalikan hipertensi dan dukungan keluarga di wilayah Puskesmas Tuntungan Pancur Batu.

Berdasarkan uraian di atas, senam tera dapat dilakukan sebagai salah satu intervensi non-farmakologis yang mudah diterapkan dalam aktivitas sehari-hari pada individu dalam keluarga dengan masalah hipertensi untuk mengurangi tekanan darah. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan untuk menilai efektifitas penerapan senam tera ini dalam praktik keperawatan keluarga.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Masalah Hipertensi Dengan Penerapan Senam Tera Untuk Menurunkan Tekanan Darah Di UPT Puskesmas Tuntungan Pancur Batu.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

   Mampu meningkatkan keterampilan atau kemampuan dalam melakukan Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Masalah Hipertensi Dengan Penerapan Senam Tera Untuk Menurunkan Tekanan Darah Di UPT Puskesmas Tuntungan Pancur Batu.

2. Tujuan Khusus

   a. Melakukan pengkajian pada kasus Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Masalah Hipertensi Dengan Penerapan Senam Tera Untuk

Menurunkan Tekanan Darah Di UPT Puskesmas Tuntungan Pancur Batu.

b. Menegakkan diagnosa keperawatan pada kasus Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Masalah Hipertensi Dengan Penerapan Senam Tera Untuk Menurunkan Tekanan Darah Di UPT Puskesmas Tuntungan Pancur Batu.
c. Menyusun intervensi keperawatan pada kasus Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Masalah Hipertensi Dengan Penerapan Senam Tera Untuk Menurunkan Tekanan Darah Di UPT Puskesmas Tuntungan Pancur Batu.
d. Melaksanakan implementasi keperawatan pada kasus Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Masalah Hipertensi Dengan Penerapan Senam Tera Untuk Menurunkan Tekanan Darah.
e. Mampu mengevaluasi dari pelaksanaan implementasi keperawatan memamparkan pada kasus Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Masalah Hipertensi Dengan Penerapan Senam Tera Untuk Menurunkan Tekanan Darah.

D. Manfaat

1. Bagi Pendidikan Keperawatan

   Menjadi referensi pembelajaran bagi mahasiswa keperawatan dalam memahami penerapan senam tera sebagai intervensi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah.
2. Bagi Pelayanan Kesehatan

   Memberikan masukan dalam penerapan asuhan keperawatan keluarga secara holistik, dengan mengintegrasikan penerapan senam tera ke dalam tahapan keperawatan sebagai alternatif menurunkan hipertensi.
3. Bagi Pasien dan Keluarga

   Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kemampuan pasien beserta keluarga dalam mengelola hipertensi melalui penerapan senam tera sebagai terapi nonfarmakologi.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Studi ini dapat dijadikan acuan dalam mengembangkan intervensi keperawatan keluarga berbasis senam tera sebagai terapi non farmakologi bagi pasien dengan hipertensi.