

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peningkatan Usia Harapan Hidup (UHH) akan menambah jumlah lanjut usia (lansia) yang akan berdampak pada pergeseran pola penyakit di masyarakat dari penyakit infeksi ke penyakit degenerasi. Prevelansi penyakit menular mengalami penurunan, sedangkan penyakit tidak menular cenderung mengalami peningkatan. Penyakit tidak menular (PTM) dapat digolongkan menjadi satu kelompok utama dengan factor risiko yang sama (*common underlying risk factor*) seperti kardiovaskuler, stroke, diabetes mellitus penyakit paru obstruktif kronik dan kanker tertentu. Factor resiko tersebut salah satunya adalah hipertensi (Susanti et al., 2017).

Hipertensi sering menyebabkan perubahan pembuluh darah yang sering mengakibatkan semakin tingginya tekanan darah. Tekanan darah adalah kekuatan lateral pada dinding arteri oleh darah yang di dorong dengan tekanan dari jantung. Tekanan sistemik atau arteri darah adalah tekanan darah dalam sistem arteri tubuh juga yang indikator yang baik tentang kesehatan kardiovaskuler. Aliran darah mengalir pada sirkulasi karena perubahan tekanan. Darah mengalir dari daerah yang tekanannya tinggi ke daerah yang tekanannya daerah yang lebih rendah. Kontraksi jantung mendorong darah dengan tekanan tinggi ke aorta (Soedirman & journal, 2016)

Menurut World Health Organisation (WHO), sekitar 972 juta (26,4%) orang di seluruh dunia mengidap hipertensi dan kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 juta berada di negara sedang berkembang, termasuk Indonesia(Scanlon, 2010).

Penderita hipertensi di Indonesia 60% berakhir pada stroke, dan 40% pada penyakit jantung, gagal ginjal dan kebutaan. Data Riskesdas menyebutkan hipertensi sebagai penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberculosi, jumlahnya mencapai 6,8% dari proporsi penyebab kematian (Harfiantoko & Kurnia, 2013).

Prevalensi hipertensi di Jawa Tengah sebesar 37,57%. Prevalensi hipertensi pada perempuan (40,17%) lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki (34,83%). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (38,11%) di bandingkan dengan perdesaan (37,01%). Prevalensi semakin meningkat sering dengan penambahan umur. Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, rekapitulasi kasus baru PTM di Jawa Tengah tahun 2016 secara keseluruhan dilaporkan sebanyak 943.927 kasus. Proporsi terbanyak dari penyakit tidak menular masih diduduki oleh hipertensi yaitu sebesar 60%. Kejadian hipertensi sebanyak 24.446 kasus pada perhitungan kasus penyakit tidak menular di Puskesmas dan Rumah Sakit Kabupaten/Kota Banyumas.

Data Dinas Kesehatan Kabupaten banyumas yang menderita hipertensi pada tahun 2019 sebesar 30.007 orang (1,5% penderita hipertensi

dari total penduduk di Kabupaten Banyumas). Pada bulan Januari hingga September dari sepuluh besar kasus penyakit, hipertensi menempati urutan pertama dari sepuluh besar penyakit tidak menular yaitu sebanyak 6.320 kasus.

Hasil wawancara dengan masyarakat di desa Tambakbatu RT 01 RW 08 selain minum obat, masyarakat biasanya beristirahat, mengonsumsi buah mentimun dan mengurangi makanan-makanan yang asin. Hasil observasi di lingkungan desa Tambakbatu Kelurahan Karangpucung Rt 01 Rw 08 Kecamatan Purwokerto Selatan Kabupaten Banyumas didapatkan lingkungan yang aman, nyaman dan kondusif sehingga dapat diterapkan penelitian peregangan aktif. Penyakit penyerta yang sering terjadi pada klien hipertensi di desa Tambakbatu Kelurahan Karangpucung adalah sakit kepala, kaku pada tengkuk, pusing, dan pegal-pegal.

Berdasarkan penelitian (Kato et al., (2020) Latihan peregangan adalah gerak badan lainnya bersama dengan latihan aerobik dan resistensi. Latihan peregangan telah banyak digunakan sebagai pemanasan sebelum sesi latihan utama. Peregangan aktif atau *active stretching* merupakan jenis prosedur peregangan yang dilakukan secara mandiri setelah diberikan instruksi yang dilakukan tanpa mendapat bantuan dari kekuatan eksternal. (Darmawijaya et al., 2020).

Berdasarkan penjelasan di atas, peregangan aktif sudah terbukti dapat menurunkan kadar kortisol yaitu hormon stres yang berkontribusi

terhadap tekanan darah tinggi. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan peregangan aktif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

B. Rumusan Masalah

Penelitian yang akan dilakukan ini adalah penerapan peregangan aktif pada penderita hipertensi, untuk mendapatkan perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi peregangan aktif. Peneliti merumuskan rumusan masalah pada penelitian adalah “Apakah penerapan peregangan aktif efektif untuk menurunkan tekanan darah pada hipertensi?”

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan umum

Menggambarkan pelaksanaan keperawatan berbasis bukti (*evidence based nursing*) dengan peregangan aktif untuk menurunkan tekanan darah tinggi

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dilakukan peregangan aktif.
- b. Mengetahui tekanan darah diastolik sesudah dilakukan peregangan aktif.
- c. Mengetahui perbedaan tekanan darah pasien hipertensi sebelum dan sesudah peregangan aktif.

D. Manfaat Studi Kasus

1. Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan informasi kepada klien dan keluarga mengenai pentingnya untuk melakukan aktifitas fisik untuk menurunkan tekanan darah karena aktifitas fisik dapat mengurangi komplikasi hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup.

2. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan ilmu bagi keperawatan khususnya system kardiovaskuler serta kajian keilmuan bagi mahasiswa keperawatan tentang terapi non farmakologis bagi pasien dengan hipertensi.

3. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi untuk penelitian sejenis di masa yang akan datang.

4. Bagi penderita hipertensi

Dapat memberikan informasi dan pengetahuan tentang penerapan peregangan aktif sebagai terapi tambahan terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi, sehingga mereka dapat dapat menggunakan terapi non farmakologi ini sebagai upaya untuk mengontrol dan menurunkan tekanan darahnya.