

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyakit kardiovaskular adalah suatu kondisi dimana terdapat adanya gangguan pada jantung dan pembuluh darah. Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan paling banyak dialami oleh masyarakat, karena hipertensi merupakan salah satu pintu masuk atau faktor risiko seperti penyakit jantung, gagal ginjal, diabetes, dan stroke (Kemenkes, 2019).

Berdasarkan *World Health Organization* (2018) orang dewasa yang berusia 25 tahun keatas didunia terdapat sekitar 40% didiagnosa hipertensi dengan angka kejadian yang meningkat disetiap tahunnya. Angka kejadian penderita hipertensi di indonesia yang didapat melalui penelitian pada usia lebih dari 18 tahun sebesar 34,11%. Hasil penelitian badan penelitian dan kementerian kesehatan RI tahun (2018) menyatakan bahwa provinsi jawa barat memiliki angka kejadian tertinggi ke dua dengan persentase 40.5% angka ini menunjukkan bahwa di jawa barat kejadian hipertensi masih tergolong tinggi (Kemenkes, 2018). Di wilayah kota Sukabumi sendiri Hipertensi menempati urutan ke-3 dari 10 penyakit terbanyak, dari 448.783 kasus ada 41.197 kasus yang menderita hipertensi di wilayah kota Sukabumi (Dinkes Kota Sukabumi, 2018).

Meningkatnya angka kejadian hipertensi dari tahun ke tahun dikarenakan jumlah penduduk meningkat, kurangnya aktivitas fisik serta pola hidup yang tidak sehat misalnya tinggi gula, lemak dan garam, dan kurangnya mengkonsumsi makanan berserat (Sri & Herlina, 2016).

Hipertensi atau peningkatan tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Keadaan tersebut mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah keseluruh tubuh melalui pembuluh darah. Hal ini dapat mengganggu aliran darah, bahkan menyebabkan penyakit degeneratif hingga kematian (Sari, 2017). Hipertensi merupakan tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal dan diukur paling tidak pada tiga kesempatan yang berbeda. Tekanan darah normal bervariasi sesuai usia dan gejala yang timbul. Namun, secara umum

seseorang dianggap hipertensi jika tekanan darahnya lebih tinggi dari 140/90 mmHg (Asikin, Nuralamsyah & Susaldi, 2016).

Penyebab hipertensi hingga saat ini secara pasti belum dapat diketahui, tetapi gaya hidup berpengaruh besar terhadap kasus ini. Terdapat beberapa faktor yang menjadi resiko terjadinya hipertensi seperti faktor usia, keturunan, jenis kelamin, pola makan yang tidak sehat terlalu banyak mengkonsumsi makanan berlemak secara berlebihan dan kurangnya pola aktivitas fisik yang dapat mengarah ke obesitas (Tirtasari & Kodim, 2019).

Gejala yang sering timbul pada penderita hipertensi adalah nyeri kepala, pusing, cemas, penglihatan kabur, nyeri dada, mudah lelah dan merasa gelisah (Putri, 2015). Masalah keperawatan pada pasien hipertensi yang biasanya muncul adalah risiko penurunan curah jantung, intoleransi aktivitas, nyeri akut, defisit pengetahuan, hipervolemia (SDKI, 2017).

Peran perawat dalam penatalaksanaan hipertensi sebagai pemberi edukasi kesehatan dan membimbing dalam perencanaan keperawatan tentang penerapan senam jantung sehat dengan risiko penurunan curah jantung pada pasien hipertensi dengan melakukan latihan senam maksimal 3 kali dalam satu minggu dan juga mengontrol perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah dilakukannya penerapan senam jantung sehat (Nurhidayanti, 2018).

Penatalaksanaan hipertensi terdiri dari terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi merupakan pengobatan dengan menggunakan obat-obatan yang dapat menurunkan dan menstabilkan tekanan darah. Sedangkan terapi non farmakologi dengan cara meningkatkan aktifitas fisik seperti penerapan senam jantung dengan intensitas sedang dengan lama latihan 20-40 menit dalam satu kali latihan dan frekuensi latihan maksimal 3 kali dalam seminggu (Nugroho Taufan, 2015).

Senam jantung sehat adalah olahraga yang selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar dan kelenturan sendi. Senam jantung sehat bertujuan untuk memperlancar aliran darah keseluruh tubuh, merawat jantung dan pembuluh darah. Pembuluh darah yang sehat membuat kerja jantung menjadi optimal, karena kedua organ tersebut bekerja saling berhubungan. Senam jantung sehat menyebabkan perubahan proses adaptasi fisiologis tubuh yang menyebabkan

relaksasi pembuluh darah dan aliran darah menjadi lancar sehingga menurunkan tekanan darah. Selain meningkatnya perasaan sehat dan kemampuan untuk mengatasi stress, keuntungan senam jantung sehat yang teratur adalah menurunnya tekanan darah pada penderita hipertensi, berkurangnya kadar gula darah, berkurangnya frekuensi denyut jantung dan menurunnya resistensi insulin (Sitorus et al., 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Gilang Ardiana terhadap penderita hipertensi, tentang hubungan tekanan darah dengan dilakukannya latihan fisik senam jantung sehat mendapatkan hasil yang menerangkan, terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukannya senam jantung sehat setiap kali mengikuti senam jantung sehat pada hari ke 1 sampai hari ke 4 pada penderita hipertensi (Ayu M, 2013).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Moniaga menunjukkan rata-rata nilai tekanan darah sebelum melakukan penerapan senam jantung sehat pada penderita hipertensi adalah 152,33/78,67 mmHg, dan pada minggu ke dua setelah dilakukan penerapan senam jantung sehat terjadi penurunan 136,33/80.00 mmHg (Puspa Ayu Priyadi, 2016).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Cerika menunjukkan bahwa latihan senam jantung sehat dengan intensitas sedang dengan lama latihan 20-40 menit dalam satu kali latihan dan frekuensi latihan 2-3 kali seminggu mampu menurunkan secara signifikan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan penurunan sebesar 3,346% sistolik dan 4,273% diastolik. Senam Jantung sehat ini dilakukan pada pasien hipertensi primer, Sedangkan menurut penelitian Stamford mengungkapkan bahwa senam jantung sehat dapat menurunkan tekanan sistolik dan diastolik pada pasien yang mempunyai tekanan darah tinggi tingkat ringan, dengan melakukan senam jantung sehat seri I,II, dan III untuk usia lebih dari 40 tahun dan lanjut usia karena intensitas gerakannya sedang dan untuk seri tingkat IV dan V dilakukan oleh remaja dikarenakan gerakan ini diiringi musik yang cepat dan waktu latihannya lebih lama (Meliana, 2020).

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melaksanakan dan menuangkannya ke dalam Karya Tulis Ilmiah yang berjudul

“Penerapan Senam Jantung Sehat Dengan Risiko Penurunan Curah Jantung Pada Pasien Hipertensi Di Kampung Cipari Kabupaten Sukabumi”.

B. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Memahami dan menerapkan Senam Jantung Sehat Dengan Risiko Penurunan Curah Jantung Pada Pasien Hipertensi

2. Tujuan Khusus

- a. Mampu melakukan pengkajian pada klien hipertensi
- b. Mampu menetapkan diagnosa pada klien hipertensi
- c. Mampu menyusun rencana asuhan keperawatan pada klien hipertensi
- d. Mampu menerapkan asuhan keperawatan pada klien hipertensi
- e. Mampu mengevaluasi hasil asuhan keperawatan pada klien hipertensi

C. Manfaat Penulisan

1. Manfaat Teoritis

Hasil penulisan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pengembangan ilmu pengetahuan serta memberikan informasi mengenai pengobatan non farmakologi terhadap penderita hipertensi dengan penerapan senam jantung sehat dengan risiko penurunan curah jantung pada pasien hipertensi

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Hasil penulisan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta wawasan peneliti tentang penerapan senam jantung sehat dengan risiko penurunan curah jantung pada pasien hipertensi

b. Bagi Institusi

Hasil penulisan ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan referensi tambahan penerapan senam jantung sehat dengan risiko penurunan curah jantung pada pasien hipertensi

c. Bagi Pasien dan Masyarakat

Hasil penulisan ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan yang berkaitan dengan penderita hipertensi serta mampu melakukan penerapan senam jantung sehat dengan risiko penurunan curah jantung pada pasien hipertensi