

202310300511044

Prima Dwi Andani

D3 Keperawatan

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi sering disebut sebagai tekanan darah tinggi, merupakan kondisi medis di mana tekanan darah arteri mengalami kenaikan secara tetap melebihi batas normal, yaitu setidaknya 140/90 mmHG. Pengukuran tekanan darah ini mencakup dua angka esensial, yakni sistolik yang menggambarkan tekanan saat jantung memompa darah ke seluruh tubuh, serta diastolik yang menunjukkan tekanan ketika jantung sedang beristirahat di antara detakannya. Kondisi ini kerap dijuluki “*silent killer*” atau pembunuh diam-diam karena biasanya tidak disertai gejala yang terlihat jelas, tetapi dapat memicu komplikasi berbahaya seperti penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan bahkan kematian jika tidak segera ditangani dengan tepat (Gianistiana, 2024).

Studi dalam *The Open Health Journal* (2025) memperkirakan jumlah penderita hipertensi akan mencapai 1,5 miliar pada tahun 2025 dengan peningkatan angka kematian akibat komplikasi hipertensi sekitar 9,4 juta per tahun secara global. Sekitar 46% penderita hipertensi tidak menyadari kondisi mereka (Putri & Shabbir, 2025). Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi hipertensi pada usia produktif (15-64 tahun) mencapai 28,4% (H & Hamzah, 2025). Prevalensi hipertensi di Jawa Timur adalah sebidang 36,3%, termasuk salah satu provinsi dengan prevalensi hipertensi ter tinggi di Indonesia (Nugroho, 2025). Berdasarkan resmi dari Dinas Kesehatan Surabaya tahun 2025 prevalensi hipertensi di Surabaya mencapai sekitar 22,0% (Halawa, Artini, 2025). Prevalensi

hipertensi di Kabupaten Tulungagung pada tahun 2023 tercatat sebidang 26,96% (Nugroho, 2025).

Dampak hipertensi yang tidak terkontrol secara kronis menyebabkan kerusakan pembuluh darah dan organ target, memicu komplikasi serius seperti stroke, serangan jantung, gagal jantung kongestif, gagal ginjal stadium akhir, retinopati mata, aneurisma, sindrom metabolik, serta gangguan kognitif hingga demensia, dengan risiko mortalitas kardiovaskular, serebrovaskular, dan semua penyebab meningkat signifikan, misalnya, hipertensi tidak terkontrol 3-4 kali lebih berisiko menyebabkan gagal jantung dan stroke dibanding terkontrol (Mulyana, 2020).

Hipertensi bisa muncul akibat tekanan darah meningkat secara tidak normal dan berlangsung terus-menerus pada beberapa kali pengukuran. (Benson, 2023). Pasien hipertensi perlu melakukan upaya untuk menurunkan tekanan darah guna mencegah komplikasi serius yang dapat mempengaruhi kesehatan jantung, otak, ginjal, dan organ lainnya. (Putra, 2022).

American Heart Association (AHA) dan *European Society of Hypertension* telah merilis panduan terbaru mengenai pengobatan hipertensi pada dewasa, yang mencakup penggunaan terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis melibatkan pemberian obat antihipertensi dalam jangka panjang untuk menjaga kestabilan tekanan darah. Namun, pendekatan ini dapat menyebabkan *Drug Related Problems* (DRP), yaitu kondisi yang tidak diinginkan yang dapat menghalangi pencapaian tujuan terapeutik (Iqbal & Handayani, 2022).

Sementara itu, terapi non-farmakologis mencakup perubahan gaya hidup, seperti menghindari stress, tidak mengonsumsi alkohol, menjaga pola makan, serta aktivitas berolahraga seperti bersepeda dan berjalan kaki 30 menit. Penerapan

terapi non-farmakologis memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kondisi kesehatan pasien, mendukung rencana perawatan, serta dapat mengurangi atau bahkan mencegah komplikasi penyakit (Elkheshebi, Alakhder, Zarti 2021).

Penelitian ini berfokus pada 3 narasumber tentang gambaran non farmakologis pasien hipertensi dalam menurunkan tekanan darah, yang pertama pada Tn. H usia 52 tahun bertempat di Surabaya memiliki penyakit hipertensi salah satu upaya untuk menurunkan hipertensi adalah bersepeda secara teratur. Bersepeda secara teratur dapat menjadi solusi efektif untuk menurunkan hipertensi, karena aktivitas ini meningkatkan kesehatan jantung dan sirkulasi darah. Penelitian ini menunjukkan bahwa bersepeda dapat mengurangi tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan, memberikan manfaat besar bagi penderita hipertensi (Brisk, 2019). Kedua pada Tn. P usia 58 tahun bertempat di Tulungagung memiliki penyakit hipertensi salah satu upaya untuk menurunkan hipertensi dengan jalan sehat selama 30 menit. Berjalan kaki selama 30 menit efektif menurunkan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi (Manurung, Mei Pramita, 2023). Ketiga pada Tn. S usia 61 tahun bertempat di Tulungagung memiliki penyakit hipertensi salah satu upaya untuk menurunkan hipertensi dengan diet rendah garam. Konsumsi garam berlebih sangat berkaitan dengan peningkatan tekanan darah. Oleh karena itu, pengaturan diet rendah garam menjadi strategi penting dalam pengendalian hipertensi (Ana, 2023).

Tujuan penelitian ini adalah untuk meneliti pengalaman non farmakologis pasien hipertensi dalam menurunkan tekanan darah. Dengan mendalami peran olahraga dan diet rendah garam dalam pengendalian hipertensi, penelitian ini diharapkan bisa memperluas pemahaman tentang pentingnya perubahan gaya hidup sebagai bagian integral dari perawatan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian “Bagaimana pengalaman non farmakologis pasien hipertensi dalam menurunkan tekanan darah?”

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Dari penelitian ini diharapkan dapat menggali dan memahami pengalaman non farmakologis pasien hipertensi dalam menurunkan tekanan darah.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut :

a) Bagi Pasien

Membantu narasumber untuk memahami aktivitas fisik seperti bersepeda, berjalan kaki selama 30 menit, dan diet rendah garam sebagai metode untuk mengelola tekanan darah.

b) Bagi Keluarga

Penelitian ini memaparkan peran penting dukungan emosional dan praktis dalam kesuksesan pasien menjalani terapi non farmakologis. Dukungan seperti pengingat rutin, ikut melakukan aktivitas fisik, sekaligus meningkatkan keterlibatan keluarga dalam proses perawatan.

c) Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini menyediakan pemahaman yang lebih kaya tentang faktor sosial kultural, kepercayaan, serta kebutuhan pasien dan keluarganya dalam pengelolaan hipertensi.