

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Hipertensi berasal dari bahasa Inggris “hypertension” dari bahasa Latin hyper adalah tekanan tinggi atau lebih tinggi, maka tension adalah tensi. Hipertensi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah meningkat di atas nilai normal. Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik menjadi sekitar 140 mmHg atau tekanan darah diastolik menjadi sekitar 90 mmHg. Tekanan darah adalah kekuatan darah yang mengalir pada dinding pembuluh darah yang keluar berasal dari jantung (pembuluh arteri) serta yang balik ke jantung (pembuluh balik). Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan yang kronis ditandai menggunakan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri.

Hipertensi sebagai penyebab kematian angka satu di dunia setiap tahunnya, berdasarkan data World Health Organization (WHO) pada tahun 2015, tekanan darah tinggi membunuh  $\pm$  8 juta orang diseluruh dunia serta 1,5 juta orang yang terdapat di Asia Tenggara setiap tahunnya. Sekitar 1,13 orang di dunia menderita hipertensi, artinya satu dari tiga orang terdiagnosis hipertensi.

Prevalensi tekanan darah tinggi atau hipertensi akan terus semakin tinggi serta diperkirakan pada tahun 2025 akan terdapat 1,5 M orang yang menderita hipertensi serta 9,4 juta orang meninggal dikarenakan hipertensi serta komplikasi. Prevalensi hipertensi juga akan semakin tinggi seiring bertambahnya usia, dengan kisaran umur 18-39 tahun sebanyak 7,5%, umur 40-59 tahun sebanyak 33,2% dan umur lebih dari 60 tahun sebanyak 63,1%, dengan peningkatan yang signifikan terlihat pada negara yang berpenghasilan rendah serta menengah. Menurut data Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul 2021 menunjukkan penderita Hipertensi di wilayah Puskesmas Pandak I ada 3.254 dan yang berobat rutin hanya 36 % (PKP Puskesmas Pandak I Tahun 2021). Menyikapi hal tersebut, maka perlu dilakukan upaya untuk menaikkan angka penderita hipertensi yang berobat

rutin.

Hipertensi bisa berdampak pada kesehatan lainnya seperti stroke, penyebab utamanya adalah hipertensi atau tekanan darah tinggi, sedangkan penyakit lainnya yaitu gagal ginjal serta penyakit jantung. Diprediksi baik jika penyakit tersebut terdeteksi pada fase lebih awal dan data laksana dimulai sebelum komplikasi. Krisis hipertensi atau peningkatan tekanan darah akan berakibat fatal. Hipertensi yang tidak diobati dapat mempengaruhi ke semua sistem organ dan dapat memperpendek harapan hidup pada seseorang hingga 10 atau 20 tahun (Sudarni et al., 2018).

Penanganan pada lansia yang mengalami hipertensi salah satunya dengan aktifitas fisik. Aktifitas fisik yaitu pergerakan pada anggota tubuh yang dapat menimbulkan pengeluaran tenaga untuk memelihara kesehatan fisik maupun mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar sehat dan bugar setiap harinya. Aktifitas fisik sangat penting terutama untuk lansia. Salah satu aktivitas kesehatan yang dapat menurunkan hipertensi yaitu dengan senam. Senam merupakan olahraga yang dapat dilakukan di dalam ruangan dan luar ruangan. Olahraga diluar ruangan misalnya lingkungan yang hijau telah teruji untuk mengurangi perasaan cemas dan kelelahan mental, dan dapat mengembangkan konsentrasi, fungsi mental dan pola pikir, dan bahkan memiliki dampak fisiologis misalnya menurunkan ketegangan peredaran darah (Windri et al., 2019).

Senam tera juga memberikan pengaruh pada sistem pembuluh darah pada sistem jantung dalam memperbaiki kemampuannya seperti membentuk lebih banyak jaringan aktif untuk memperbaiki penyediaan makanan dan oksigen dan dapat membakar lemak berlebihan sehingga mengurangi resiko thrombosis ( Nurhayati, E. L., et al., 2019).

Senam tera juga memiliki keutamaan salah satunya untuk menghemat energi pada lansia karena gerakan didalam senam ini menghindari pergerakan seperti melompat, menyilangkan kaki, maju mundur, menyentak-sentak namun tetap dapat menyegarkan jantung dan paru-paru dengan kekuatan ringan atau sedang, gerakannya juga lengkap

dengan melibatkan sebagian besar otot-otot tubuh. gerakannya juga di selaras dengan gerakan sehari-hari dan berisi gerakan melawan berat badan dengan menyeimbangkan tubuh ke kanan-kiri (Anshori, 2016).

Berdasarkan studi pendahuluan di Dusun Kauman dan Puskesmas Pandak 1 didapatkan data sebanyak 20 dari 65 lansia aktif posyandu lansia mengalami hipertensi. Sebanyak 5 dari 20 yang menderita hipertensi sudah rutin mengonsumsi obat dan kontrol ke Klinik dokter terdekat. Sedangkan sisanya masih belum terpantau. Penanganan hipertensi di Dusun Kauman belum diimbangi dengan pemberian terapi non farmakologi seperti senam tera. Menurut data petugas kesehatan Puskesmas Pandak 1 memberikan upaya dengan melakukan kegiatan Kelas Hipertensi. Kelas Hipertensi adalah sekelompok kegiatan yang terdiri dari para penderita hipertensi yang akan mendapatkan layanan sesuai standar. Pelayanan standar yang dimaksud meliputi pemeriksaan dan monitoring tekanan darah, edukasi perubahan gaya hidup (diet seimbang, istirahat cukup, aktivitas fisik, kelola stres) dan pengelolaan farmakologis. Kelas Hipertensi dilaksanakan setiap bulan di dusun yang telah dilakukan kunjungan PIS-PK. Selama 2022 di Puskesmas Pandak I telah melaksanakan Kelas Hipertensi sebanyak 9 kali salah satunya di Dusun Kauman Wijirejo.

Berdasarkan latar belakang diatas maka dari itu penulis tertarik mengambil judul karya ilmiah yaitu Pengaruh Senam Tera Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Pandak Bantul.

## **B. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Memberikan terapi senam tera pada Ny. I dengan hipertensi di wilayah Wijirejo, Pandak, Bantul.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan senam tera.

- b. Mendokumentasikan proses asuhan keperawatan meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan dan evaluasi keperawatan.

### **C. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat teoretis**

Dari hasil laporan kasus ini diharapkan bisa memberikan ilustrasi untuk pengembangan ilmu keperawatan serta keluarga tentang penerapan asuhan keperawatan keluarga dengan masalah hipertensi yang diberikan buat menaikkan manajemen kesehatan pada keluarga.

#### **2. Manfaat praktis**

- a. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil dari laporan kasus ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi, masukan serta informasi bagi perawat.

- b. Bagi klien penderita hipertensi

Hasil laporan kasus ini diharapkan dapat dijadikan sebagai informasi dan referensi bagi klien

- c. Bagi Keluarga

Diharapkan keluarga dapat menerapkan terapi nonfarmakologi yaitu senam tera untuk menurunkan tekanan darah tinggi atau pun mencengah hipertensi menjadi lebih parah.

- d. Bagi perkembangan ilmu keperawatan

Hasil dari laporan ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan tambahan atau intervensi dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien yang menderita hipertensi.

### **D. Teknik Pengumpulan Data**

Pada penelitian ini penulis menggunakan metode studi kasus dengan cara mendatangi salah satu rumah pasien dengan hipertensi dengan mewawancara atau tanya jawab. Kemudian melakukan pemeriksaan lalu menegakkan diagnosa sampai dengan implementasi dan evaluasi.