

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lansia atau biasanya disebut lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun keatas (Manafe & Berhimpon, 2022). Lansia memiliki risiko untuk mengalami penyakit degeneratif dibandingkan dengan usia muda. Penyakit degeneratif merupakan penyakit kronik menahun yang banyak mempengaruhi kualitas hidup serta produktivitas seseorang (Nisak et al., 2018). Penyakit degeneratif tersebut sering kali muncul karena ketika seseorang lanjut, maka akan ditemukan banyak sekali perubahan, terutama pada bagian sistem kardiovaskuler yang merupakan penyakit utama yang memakan korban karena akan berdampak pada penyakit lain seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, jantung pulmonik, kardiomiopati, stroke, gagal ginjal (Kholifah, 2016).

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan darah diastolik sedikitnya 90 mmHg. Hipertensi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah pada pembuluh darah arteri secara terus menerus lebih dari satu periode. Hipertensi secara umum merupakan penyakit tanpa gejala dimana orang-orang menganggap bahwa gejala yang terjadi merupakan sakit biasa, karena gejala klinis yang timbul pada hipertensi antara lain tengkuk terasa pegal, pusing, mual muntah, tekanan darah tinggi, sakit kepala (Kowalak et al., 2017).

World Health Organization (2018) dalam *Global Status Report On Noncommunicable Diseases* melaporkan bahwa angka kematian di dunia terbanyak diduduki oleh penyakit tidak menular sebanyak 57 juta kematian atau 71% pada tahun 2017. Penyakit kardiovaskuler merupakan penyumbang nilai tertinggi dalam kematian penyakit tidak menular sebanyak 31%, sedangkan data persentase menurut *Global Status Report On Noncommunicable Diseases* tahun 2018 yang dilaporkan oleh WHO bahwa penderita hipertensi sebanyak 27% di negara berkembang, dan 18% di negara

maju. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2019 mengatakan bahwa hipertensi pada lansia yang cukup tinggi yaitu pada kelompok usia 55-64 tahun sebesar 55,2%, sedangkan pada kelompok usia 65-74 tahun sebesar (63,2%), dan pada kelompok usia >75 tahun sebesar (69,5%) (Kemenkes RI, 2020).

Prevalensi hipertensi di Indonesia dari umur ≥ 18 tahun sebesar 25,8%, dengan penempatan posisi tertinggi diduduki oleh Provinsi Bangka Belitung 30,9%, dan diikuti Provinsi Kalimantan Selatan 30,8%, Provinsi Kalimantan Timur 29,6%, dan Provinsi Jawa Barat 29,4%. Berdasarkan data Risesdas (2019) menyatakan bahwa prevalensi hipertensi di DIY adalah sebesar 35,8% atau lebih tinggi dibandingkan dengan angka nasional (31,7%). Jumlah kasus penderita hipertensi pada penduduk yang berusia lebih dari 18 tahun di Kabupaten Sleman sebanyak 33,22%, Kulonprogo 23,29%, Bantul 22,73%, Kota Yogyakarta 18,49%, dan Gunung Kidul 13,24%. Secara berurutan jumlah kasus penderita hipertensi yaitu Kabupaten Sleman menempati posisi pertama, dan posisi terendah ditempati oleh Kabupaten Gunung Kidul (Dinkes Yogyakarta, 2020).

Ada beberapa faktor yang menjadi penyebab terjadinya hipertensi diantaranya, yaitu umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik (faktor resiko yang tidak dapat diubah/dikontrol), kebiasaan merokok, obesitas, kurang aktivitas fisik, stress, konsumsi makanan asin, kafein, konsumsi mono sodium glutamat (vetsin, kecap, pasta udang) (Triyanto, 2014). Meningkatnya tekanan darah di dalam arteri bisa terjadi melalui beberapa cara yaitu jantung memompa lebih kuat sehingga mengalirkan lebih banyak cairan pada setiap detiknya arteri besar kehilangan kelenturannya dan mmenjadi kaku sehingga mereka tidak dapat mengembang pada saat jantung memompa darah melalui arteri tersebut. Darah pada setiap denyut jantung dipaksa untuk melalui pembuluh yang sempit dari pada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan. Ini lah yang terjadi pada usia lanjut, di mana dindingnya arterinya telah menebal dan kaku karena arteriosklerosis (Kurniawan & Sulaiman, 2019).

Dampak tekanan darah tinggi pada lansia, selain menimbulkan

komplikasi seperti serangan jantung, stroke, Ada juga masalah umum, yaitu rentannya fisik lansia dari penyakit. Kondisi fisik lansia karena menurunnya daya tahan tubuh terhadap pengaruh luar, sehingga lansia rentan terhadap berbagai penyakit pada sistem tubuh yang berbeda. Lansia juga mengalami penurunan massa dan kekuatan otot, penurunan denyut jantung, penurunan toleransi latihan, dan kurang lebih 60% lansia mengalami peningkatan tekanan darah setelah usia 75 tahun (Utami et al., 2016).

Upaya pencegahan yang dapat dilakukan untuk penderita hipertensi adalah dengan menurunkan tekanan darah yang dapat dilakukan dengan dua jenis yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi yaitu menggunakan obat antihipertensi, sedangkan untuk pengobatan secara non farmakologi, yaitu melakukan kebiasaan pola hidup sehat, salah satunya senam hipertensi (Muzaenah & Nurhikmah, 2021).

Senam hipertensi pada lansia mampu mendorong jantung bekerja secara optimal, dimana olahraga mampu meningkatkan kebutuhan energi oleh sel, jaringan dan organ tubuh, sehingga dapat meningkatkan aliran balik ke vena dan menyebabkan volume sekuncup yang akan langsung meningkatkan curah jantung. Setelah melakukan senam secara terus menerus, maka pembuluh darah akan lebih elastis dan penurunan tekanan darah akan berlangsung lama. Mekanisme penurunan tekanan darah setelah berolahraga adalah karena olahraga dapat merilekskan pembuluh darah, sehingga dengan melebarnya pembuluh darah maka tekanan darah akan turun (Arisandi & Mardiah, 2022).

Senam hipertensi merupakan salah satu cara pemeliharaan kesegaran jasmani atau latihan fisik yang dapat dilakukan untuk mengurangi berat badan dan mengelola stress sehingga dapat meningkatkan aktivitas metabolisme tubuh dan dapat merangsang aktifitas kerja jantung dan dapat menguatkan otot-otot jantung (Sianipar & Putri, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Rahmiati & Zurijah (2020) menunjukkan hasil bahwa hasil ada pengaruh pemberian senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi. Tekanan darah pada systolenya mengalami penurunan sedangkan pada tekanan darah sebelumnya membuktikan bahwa diastolenya tidak mengalami

perubahan yang signifikan. Penelitian Kristiani & Dewi (2018) dmendapatkan hasil adanya pengaruh sebelum dan setelah pemberian senam lansia pada tekanan darah penderita hipertensi setelah dilakukan senam lansia 3 kali seminggu dalam waktu 40 menit (Kristiani & Dewi, 2018).

Pemberian pengobatan hipertensi pada lansia yang paling banyak menggunakan senam frekuensi selama 3 kali dalam seminggu selama 30-40 menit (Basuki & Barnawi, 2021). Hal ini dapat menurunkan tekanan darah dari rata-rata 146/100 mmHg menjadi 117/84 mmHg. Hal ini disebabkan karena adanya gerakan berupa aktivitas fisik pada lansia yang merangsang peningkatan kekuatan pompa jantung serta merangsang vasodilatasi pada pembuluh darah sehingga aliran darah lancar dab terjadi penurunan tekanan darah. Karena pada hakikatnya pada usia lanjut kekuatan pompa jantung akan berkurang dan mengalami kekakuan sehingga aktivitas fisik seperti senam hipertensi dapat membantu mengurangi kekakuan pada pembuluh darah di jantung (*Efliani et al.*, 2022).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk mengaplikasikan riset tentang senam hipertensi tersebut dalam pengelolaan kasus yang dituangkan dalam Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) dengan judul “Pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia di padukuhan tegalrejo”.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimakah pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada lansia di padukuhan Tegalrejo.

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan pengkajian data keperawatan pada pasien hipertensi di padukuhan tegalrejo.
- b. Merumuskan diagnosis keperawatan pada asuhan keperawatan pasien hipertensi di padukuhan tegalrejo.

- c. Menyusun perencanaan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi di padukuhan tegalrejo.
- d. Mengimplementasikan pemberian tindakan terapi nonfarmakologi yaitu terapi senam hipertensi pada lansia hipertensi di padukuhan tegalrejo.
- e. Mengevaluasi tindakan pemberian terapi nonfarmakologi yaitu terapi senam hipertensi pada lansia hipertensi di padukuhan tegalrejo
- f. Menganalisis intervensi inovasi dengan konsep *evidence based practice*

C. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan tenaga kesehatan khususnya perawat dalam memberikan asuhan keperawatan dengan intervensi dengan senam hipertensi pada lansia hipertensi.
- b. Hasil karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat menambah dan mengembangkan pengetahuan bagi mahasiswa jurusan keperawatan mengenai asuhan keperawatan dengan intervensi dengan senam hipertensi pada lansia hipertensi.

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi Institusi Pendidikan
Hasil karya ilmiah ini dapat menjadi salah satu bahan masukan kepada institusi pendidikan yang dapat dimanfaatkan sebagai bahan ajar untuk perbandingan dalam pemberian konsep asuhan keperawatan secara teori dan praktik terutama dalam penatalaksanaan perawatan hipertensi serta sebagai *evidence based* dalam penulisan Karya Ilmiah Akhir khususnya dalam kasus hipertensi.
- b) Bagi Profesi Keperawatan
Hasil karya tulis ilmiah ini diharapkan sebagai tambahan ilmu bagi profesi keperawatan dan memberikan pemahaman yang lebih baik

mengenai asuhan keperawatan dengan diagnosa medis Hipertensi

c) Bagi Lansia Hipertensi

Hasil penelitian ini bisa menjadi pelengkap gambaran pandangan bagi masyarakat untuk menerapkan tentang efektivitas senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah, sehingga harapannya masyarakat bisa memberikan penatalaksanaan yang efektif dan efisien.

D. Teknik Pengumpulan Data

Penulis menggunakan metode studi kasus yaitu metode yang memusatkan perhatian pada satu obyek tertentu yang diangkat sebagai sebuah kasus untuk dikaji secara mendalam, sehingga mampu membongkar realitas dibalik fenomena. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan penulis adalah Observasi. Observasi adalah pengambilan data yang diambil melalui pengamatan secara langsung terhadap keadaan, reaksi, sikap dan perilaku pasien yang dapat diamati.